

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DI DESA KARANGLO KARANGTURI
GONDANGREJO KARANGANYAR**

Anna Tata Dewanti Mehhta¹, Anjar Nurrohmah²

annatadm@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. menyatakan Bertambahnya jumlah angka usia lansia mengakibatkan berbagai masalah seperti masalah kesehatan, psikologis, social dan ekonomi akan dirasakan oleh lansia. Masalah kesehatan khususnya penyakit degeneratif pada lansia yang sering terjadi meliputi, hipertensi, DM, masalah gigi, penyakit jantung, stroke, masalah mulut, gagal ginjal, kanker. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi perhatian kesehatan karena penyakit ini disebut *the silent killer* artinya tidak terdapat tanda- tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. Individu dapat dikatakan terdiagnosis hipertensi jika tekanan darah sistolik pada level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik pada level 90 mmHg atau lebih. Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Mendiskripsikan perbedaan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah diterapkan relaksasi otot progresif. **Metode:** Rencana karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. **Kesimpulan:** Penerapan relaksasi otot progresif membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Otot Progresif