

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Iqbal fanani¹, Norman Wijaya Gati²
iqbalfanani209@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia dikatakan memiliki risiko untuk mengalami berbagai penyakit degeneratif Salah satunya hipertensi. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 prevalensi sebesar 1,28 miliar orang yang mengalami hipertensi dengan usia 30- 79 tahun. Prevalensi hipertensi di Puskesmas Sibela pada tahun 2022 sebanyak 12.447 penderita hipertensi dengan angka kejadian tertinggi di Kota Surakarta, Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi lansia adalah relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Mendiskripsikan hasil perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Relaksasi Otot Progresif pada lansia. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan melakukan observasi tekanan darah pada 2 responden lansia, dilakukan 2x sehari selama 3 hari berturut-turut dalam waktu 15 menit. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, *Blood Pressure Monitor*, dan *stopwatch*. **Hasil:** Adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Ny. D dari Hipertensi grade 1 menjadi normal dan pada Ny. S dari hipertensi grade 2 menjadi hipertensi grade 1. **Kesimpulan:** Penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat berpotensi menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kedua responden.

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