

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI UPT PSTW BONDOWOSO

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh :

**Ariani Nuradi
NIM.24101070**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER**

2025

ABSTRAK

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPT PSTW BONDOWOSO

Ariani Nuradi^{*}, Trisna Vitaliati^{}**

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email : info@uds.ac.id

**Korespondensi Penulis* : arianinuradi011@gmail.com

***Korespondensi Penulis* :

Received :

Accepted :

Published :

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah suatu kondisi yang dikenal dengan darah tinggi, yaitu suatu kondisi dimana darah tekanan seseorang mengalami peningkatan nilai diastolic dan sistolik di saat dilakukan pengecekan tekanan darah memakai alat cek tekanan darah misalnya, raksa air cuff atau pengukur tekanan darah digital lain. Kejadian hipertensi pada lansia berhubungan dengan proses penuaan dan umur seseorang **Tujuan** : Tujuan study kasus ini yaitu untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT PSTW Bondowoso **Metode** : Teknik pengumpulan data dalam studi kasus ini memakai lembar observasi dengan mengecek tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif diberikan selama 2x sehari dengan durasi 10-15 menit dalam waktu 3 hari. **Hasil** : hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi jika dilakukan selama 3 hari. **Kesimpulan** : Dari hasil penelitian yang dilakukan pada pasien hipertensi diperoleh hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Relaksasi otot progresif, Hipertensi, Lansia