

ABSTRAK

Indah Kurnia Putri (2024). Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi D-III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Dr. Ibnu Rusdi, S. Kp., M. Kes., (II) Ns. Sari Anggela, M. Kep., Sp. Kep. A

Lanjut usia adalah kondisi dimana seseorang telah mencapai periode akhir dari rentang kehidupan manusia dimana tubuh mengalami perubahan fungsi dan penurunan daya tahan. Seiring bertambahnya usia, elastisitas dinding pembuluh darah lansia mengalami penurunan sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan relaksasi otot progresif. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau pada 29 April hingga 1 Mei 2024. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang lansia dengan riwayat hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum penerapan relaksasi otot progresif pada subyek I adalah 160/100 mmHg pada kategori hipertensi derajat 2 dan tekanan darah pada subyek II adalah 155/90 mmHg, yaitu pada kategori hipertensi derajat 1. Tekanan darah setelah dilakukannya relaksasi otot progresif pada subyek I adalah 135/80 mmHg dan tekanan darah pada subyek II adalah 136/74 mmHg, yaitu pada kategori prahipertensi. Meningkatnya pengetahuan responden mengenai relaksasi otot progresif serta dapat melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Indah Kurnia Putri (2024). Application of Progressive Muscle Relaxation to Lower Blood Pressure of the Elderly with Hypertension at UPT PSTW Husnul Khotimah Riau Provincial Social Service. Case Study Scientific Paper, D-III Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisor (I) Dr. Ibnu Rusdi, S. Kp., M. Kes., (II) Ns. Sari Anggela, M. Kep., Sp. Kep. A

Elderly is a condition in which a person has reached the end of the human life span where the body experiences changes in function and decreased endurance. As we age, the elasticity of the walls of the blood vessels of the elderly decreases, causing an increase in blood pressure or hypertension Management that can be done to lower blood pressure is by progressive muscle relaxation. The purpose of this study is to describe the application of progressive muscle relaxation to lower blood pressure in the elderly with hypertension at the PSTW Khusnul Khotimah UPT Riau Provincial Social Service. This research method is a descriptive method with a case study approach conducted at the UPT PSTW Khusnul Khotimah Riau Provincial Social Service from April 29 to May 1, 2024. The subjects in this study are two elderly people with a history of hypertension. The results showed that the blood pressure before the application of progressive muscle relaxation in subject I was 160/100 mmHg in the category of hypertension degree 2 and blood pressure in subject II was 155/90 mmHg, namely in the category of hypertension degree 1. Blood pressure after progressive muscle relaxation in subject I was 135/80 mmHg and blood pressure in subject II was 136/74 mmHg, which was in the prehypertensive category. Increasing respondents' knowledge about progressive muscle relaxation and being able to perform progressive muscle relaxation independently.

Keywords: Elderly, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation