

ABSTRAK

Cindy Patricia Ramadhani (2025). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Rusherina, Spd.S.Kep,M.Kes (II) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep.,M.Kep.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat meningkatkan risiko komplikasi serius. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi otot progresif. **Tujuan** dari karya tulis ilmiah ini adalah Mendeskripsikan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Umban Sari. **Metode** yang digunakan adalah deskriptif dengan desain studi kasus dengan intervensi relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut, masing-masing selama 20 menit pada dua subjek lansia yang mengalami hipertensi. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi setiap harinya. **Hasil** studi kasus ini setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua subjek. Subyek I mengalami penurunan dari 158/90 mmHg menjadi 135/75 mmHg, dan Subyek II dari 160/100 mmHg menjadi 139/80 mmHg. **Kesimpulan** : Terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, serta bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. **Saran**: Diharapkan tenaga kesehatan dapat melaksanakan terapi relaksasi otot progresif , khususnya pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif , Hipertensi , Lansia.

ABSTRACT

Cindy Patricia Ramadhani (2025). Application of Progressive Muscle Relaxation to Lower Blood Pressure in Elderly with Hypertension in the Umban Sari Health Center Working Area. Scientific Writing Case Study, DIII Nursing Study Program Pekanbaru, Department of Nursing, Riau Health Ministry Polytechnic. Supervisor (I) Ns. Rusherina, Spd.S.kep, M.Kes (II) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep.

Hypertension is one of the main health problems in the elderly that can increase the risk of serious complications. One of the nonpharmacological methods that can be used to lower blood pressure is progressive muscle relaxation therapy. **The purpose** of this scientific paper is to describe the application of progressive muscle relaxation therapy to lower blood pressure in the elderly with hypertension at the Umban Sari Health Center. **The method** used is descriptive with a case study design with progressive muscle relaxation intervention for 3 consecutive days, each for 20 minutes on two elderly subjects who have hypertension. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention every day. **The results** of this case study after progressive muscle relaxation therapy for 3 days, there was a decrease in blood pressure in both subjects. Subject I decreased from 158/90 mmHg to 135/75 mmHg, and Subject II from 160/100 mmHg to 139/80 mmHg. **Conclusion** Progressive muscle relaxation therapy effectively reduces blood pressure in the elderly with hypertension and can be used as a nonpharmacological intervention that is easy to do, safe, and useful for improving the quality of life of the elderly. **Suggestion:** It is expected that health workers can carry out progressive muscle relaxation therapy, especially in the elderly with hypertension.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation , Hypertension , Elderly