

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
KTI MEI 2019**

ABSTRAK

Hesti Setia Wanti

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

Latar Belakang: Terapi relaksasi otot progresif adalah tindakan mengencangkan serta mengendurkan otot tubuh yang meliputi otot kaki, lengan, perut, dada dan pada wajah hingga membuat perasaan relaksasi secara fisik. Terapi relaksasi otot progresif merupakan intervensi tambahan untuk menurunkan tingkat darah tinggi pada penderita hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif jika dilakukan dengan tepat maka akan memberikan manfaat yang besar bagi klien dan dapat menurunkan tekanan darahnya yang tinggi. Intervensi ini dilakukan satu hari sekali selama minimal 3 hari maka akan terlihat penurunannya.

Metode: Studi kasus ini menggunakan metode descriptive, klien diukur tekanan darahnya dengan menggunakan alat sphygmomanometer untuk mengetahui tekanan darah.

Hasil: Penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah sudah terbukti dengan menggunakan tingkatan klasifikasi tekanan menunjukkan adanya pengaruh diperoleh nilai kriteria tingkatan sedang menjadi ringan.

Kesimpulan: Penerapan relaksasi otot progresif sangat mempunyai pengaruh besar untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, lansia, terapi otot progresif.

NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM

FAKULTY OF NURSING

SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG

KTI MEI 2019

ABSTRACT

Hesti Setia Wanti

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
TO REDUCE HIGH BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH
HYPERTENSION**

Background: Progressive muscle relaxation therapy is an action to tighten and relax the muscles of the body which includes the muscles of the legs, arms, abdomen, chest and face to create a feeling of physical relaxation. Progressive muscle relaxation therapy is an additional intervention to reduce high blood pressure in patients with hypertension. Progressive muscle relaxation therapy if done properly will provide great benefits for the client and can reduce his high blood pressure. This intervention is carried out once a day for a minimum of 3 days, the decline will be seen.

Method: This case study used the descriptive method, the client measured his blood pressure by using a sphygmomanometer to determine blood pressure

Result: The application of progressive muscle relaxation therapy can reduce blood pressure has been proven by using the pressure classification level shows the influence obtained by the value of the level criteria being mild.

Conclusion: The application of progressive muscle relaxation has a great influence on reducing blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, elderly, progressive muscle therapy.