

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA LEREP KECAMATAN UNGARAN BARAT

Jovani Dwindi Putri¹ Endang Supriyanti²
Mahasiswi Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Universitas Widya Husada Semarang
Email : jovani.putri@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi umum yang sering dialami oleh lansia. Seiring bertambahnya usia, elastisitas dinding pembuluh darah menurun, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Penanganan hipertensi tidak hanya terbatas pada terapi farmakologis, tetapi juga mencakup intervensi non-farmakologis seperti terapi relaksasi. Salah satu metode relaksasi yang efektif adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini bertujuan untuk memunculkan respon relaksasi yang dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis, sehingga terjadi penurunan tekanan darah pada lansia. Penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Tujuan untuk mengetahui Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat.

Metode Penelitian menggunakan penelitian studi kasus, subyek pada studi kasus ini sebanyak 4 responden lansia yang mengalami hipertensi. Penerapan dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit setiap terapi.

Hasil Berdasarkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh positif terhadap sebagian lansia hipertensi di Desa Lerep, Kecamatan Ungaran Barat. Beberapa responden mengalami perubahan kategori tekanan darah, yang mengindikasikan bahwa teknik ini mampu menurunkan tekanan darah secara fisiologis melalui relaksasi otot dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatik. Namun, tidak semua responden menunjukkan perubahan signifikan.

Kesimpulan Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif didapati bahwa seluruh responden mengalami penurunan perubahan baik sistolik maupun diastolik, tetapi terdapat 3 responden yang masih berada dalam kategori yang sama.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Terapi relaksasi otot progresif

**THE IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY
HYPERTENSIVES IN LEREP VILLAGE, WEST UNGARAN DISTRICT**

Jovani Dwindia Putri¹ Endang Supriyanti²

Student of the Nursing Professional Education Study Program, Widya Husada
University Semarang

Email: jovani.putri@gmail.com

Abstract

Background Hypertension, or high blood pressure, is a common condition often experienced by the elderly. As we age, the elasticity of blood vessel walls decreases, which can lead to increased blood pressure. Hypertension management is not only limited to pharmacological therapy, but also includes non-pharmacological interventions such as relaxation therapy. One effective relaxation method is progressive muscle relaxation therapy. This therapy aims to elicit a relaxation response that can stimulate sympathetic and parasympathetic nerve activity, resulting in a decrease in blood pressure in the elderly. Research shows that progressive muscle relaxation therapy is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients. The objective was to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy on lowering blood pressure in elderly hypertensive patients in Lerep Village, West Ungaran District. The research method used a case study. The subjects in this case study were four elderly respondents with hypertension who lived in Lerep Village. Results: Progressive muscle relaxation therapy had a positive effect on some elderly hypertensive patients in Lerep Village, West Ungaran District. Several respondents experienced changes in blood pressure, indicating that this technique can lower blood pressure physiologically through muscle relaxation and decreased sympathetic nervous system activity. However, not all respondents showed significant changes. Conclusion Blood pressure before and after being given Progressive Muscle Relaxation Therapy found that all respondents experienced a decrease in both systolic and diastolic changes, however there were 3 respondents who were still in the same category.

Keywords: Elderly, Hypertension, Progressive muscle relaxation therapy