PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU MENUR X JEBRES

Dishca Andriani[1], Mulyaningsih[2]

dishca164@gmail.com

Progam studi diploma III Keperawatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang umum dialami lansia. Di Kota Surakarta, tercatat 67.623 kasus hipertensi pada tahun 2024. Selain terapi farmakologis, teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi terapi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah.**Tujuan:** Mendeskripsikan hasil penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Menur X, Kelurahan Jebres, Surakarta.**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif pada dua lansia penderita hipertensi, yaitu Tn. B (65 tahun) dan Ny. T (60 tahun). Teknik relaksasi otot progresif diberikan selama dua minggu (4 kali/minggu, ±20 menit/sesi). Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer digital. **Hasil:** Tekanan darah Tn. B menurun dari 150/90 menjadi 137/82 mmHg (hipertensi tahap 2 ke tahap 1), sedangkan Ny. T dari 160/100 menjadi 144/86 mmHg (tetap hipertensi tahap 2). Penurunan tekanan darah masing-masing sebesar 13/8 mmHg dan 16/14 mmHg (sistolik/diastolik).**Kesimpulan:** Teknik relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sehingga dapat dijadikan terapi nonfarmakologis pendamping dalam pengendalian hipertensi.

Kata kunci: *Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah*.