PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM ASUHAN KEPERAWATAN PADALANSIA DENGAN HIPERTENSI DI SATPEL PPSGL GRIYA LANSIA KABUPATEN GARUT TAHUN 2026

ANDIKA HUSAENI ZAMIL

231FK06024

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi pada lansia dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan. Berdasarkan data Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut tahun 2025, hipertensi merupakan penyakit terbanyak dengan 43 orang (49,4%). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri. Tujuan: Menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut Tahun 2026. Metode: Dengan penelitian ini menggunakan studi kasus deangan dua lansia hipertensi melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi, dan studi literatur. Hasil:Setelah di lakukan intervensi asuhan keperawatan dengan terapi relaksasi otot progresif di dapatkan penurunan tekanan darah pada pasien Tn. M 150/100 jadi 140/90 dan pasien ke 2 Tn. E 172/82 jadi 140/80 Kesimpulan: Terapi relaksasi otot progresif membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi nyeri, dan meningkatkan kenyamanan lansia dengan hipertensi. Saran: Terapi relaksasi otot progresif dapat diterapkan secara rutin sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam penurunan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Nyeri, Asuhan Keperawatan Gerontik.

IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN NURSING CARE FOR ELDERLY PATIENTS WITHHYPERTENSION AT THE GRIYA LANSIA SATPEL, GARUT REGENCY,2026

ANDIKA HUSAENI ZAMIL

231FK06024

ABSTRACT

Background: Hypertension is a common disease among the elderly and can lead to various complications if not properly controlled. Based on data from Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut in 2025, hypertension was the most prevalent disease, affecting 43 elderly individuals (49.4%). One non-pharmacological intervention that can be applied is progressive muscle relaxation therapy, which may help lower blood pressure and reduce pain. Objective: To describe the application of progressive muscle relaxation therapy in nursing care for elderly individuals with hypertension at UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut in 2026. Method: This study used a case study involving two elderly individuals with hypertension. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, documentation, and literature review. Results: After the implementation of nursing care with progressive muscle relaxation therapy, a decrease in blood pressure was observed. In Mr. M, blood pressure decreased from 150/100 mmHg to 140/90 mmHg, while in Mr. E, it decreased from 172/82 mmHg to 140/80 mmHg. Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy helped lower blood pressure, reduce pain, and improve comfort among elderly individuals with hypertension. Recommendation: Progressive muscle relaxation therapy can be applied routinely as a non-pharmacological nursing intervention to help reduce blood pressure in elderly individuals with hypertension.

Keywords: Hypertension, Older Adults, Progressive Muscle Relaxation, Pain, Nursing Care.