

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PANTI JOMPO WELAS ASIH
TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**SRI HARTATI
NIM : 10120076**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PANTI JOMPO WELAS ASIH
TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**SRI HARTATI
NIM : 10120076**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2023

Sri Hartati

viii + 97 halaman + 11 tabel + 14 lampiran

Penerapan Relaksasi Otot Progresif (ROP) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya.

ABSTRAK

Lansia menghadapi banyak situasi kecemasan dalam kesehariannya yang dapat memicu reaksi stres karena sarafnya meregang dan menyebabkan hipertensi, kecemasan yang berkepanjangan juga bisa menjadi pemicu tekanan darah tinggi. Masalah (Takut) Gangguan mood yang disebabkan oleh kecemasan kronis atau depresi. Jumlah penderita depresi di Indonesia tergolong tinggi dan parah pria tua. Kecemasan adalah bentuk stres psikologis yang seringkali merupakan respons agresif terhadap masalah yang terus-menerus atau keraguan diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya.

Metode penelitian ini menggunakan Studi Kasus pada lima responden dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilakukan pada lansia yang mengalami kecemasan dengan menggunakan skoring HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dan setelah 5 hari melakukan relaksasi otot progresif. Pengumpulan data dilakukan di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya pada tanggal Selasa 23 Mei 2023 sampai Sabtu 27 Mei 2023. Hasil penelitian yang dilakukan adanya penurunan setelah 5 hari berturut-turut melakukan intervensi relaksasi otot progresif dari tingkat Kecemasan Berat hingga tingkat Kecemasan Sedang menjadi Tingkat Kecemasan Sedang hingga tingkat Kecemasan Ringan. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa penerapan relaksasi otot progresif menurunkan tingkat kecemasan dibuktikan dengan data pengukuran skoring HARS sebelum dan sesudah. Saran Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan metode penelitian yang berbeda dan dapat dimanfaatkan sebagai bahan kajian yang lebih baik di kemudian hari.

Kata Kunci : Hamilton Anxiety Rating Scale, Hipertensi, Kecemasan, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Kecemasan
Daftar Pustaka : 31 buah (2012-2022)

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, June 2023

Sri Hartati

ix + 97 pages + 11 tables + 14 attachments

Application of Progressive Muscle Relaxation (ROP) to Lower Anxiety in Elderly with Hypertension at Welas Asih Nursing Home Tasikmalaya.

ABSTRACT

The elderly face many anxiety situations in their daily lives that can trigger stress reactions because their nerves are stretched and cause hypertension, prolonged anxiety can also be a trigger for high blood pressure.

Problem (Fear) Mood disorders caused by chronic anxiety or depression. The number of people with depression in Indonesia is high and severe in older men. Anxiety is a form of psychological stress that is often an aggressive response to persistent problems or self-doubt. The purpose of this study was to determine the application of progressive muscle relaxation to reduce anxiety levels in elderly people with hypertension at the Welas Asih Tasikmalaya Nursing Home.

This research method uses Case Studies on five respondents with a qualitative descriptive approach. This research was conducted on elderly people who experienced anxiety using HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) scoring before progressive muscle relaxation and after 5 days of progressive muscle relaxation. Data collection was carried out at the Welas Asih Tasikmalaya Nursing Home on Tuesday, May 23, 2023 to Saturday, May 27, 2023. The results of the research conducted decreased after 5 consecutive days of progressive muscle relaxation intervention from Severe Anxiety level to Moderate Anxiety level to Moderate Anxiety level to Mild Anxiety level. The conclusion of this study is that the application of progressive muscle relaxation reduces anxiety levels as evidenced by HARS scoring measurement data before and after. Suggestions For future researchers, it is hoped that they can conduct more in-depth research with different research methods and can be used as better study material in the future.

Keywords: Hamilton Anxiety Rating Scale, Hypertension, Anxiety, Elderly, Progressive Muscle Relaxation, Anxiety Levels

Bibliography: 31 pieces (2012-2022)