

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM MENURUNKAN *ANXIETY* PADA PASIEN
HIPERTENSI DI DESA SUKAMUKTI
KECAMATAN PAMARICAN
KABUPATEN CIAMIS**

KARYA TULIS ILMIAH



TRIYA HARTATI

10121088

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM MENURUNKAN *ANXIETY* PADA PASIEN
HIPERTENSI DI DESA SUKAMUKTI
KECAMATAN PAMARICAN
KABUPATEN CIAMIS**

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

KARYA TULIS ILMIAH



TRIYA HARTATI

10121088

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

ABSTRAK

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan *Anxiety* Pada Pasien Hipertensi Di Desa. Sukamukti Kecamatan. Pamarican Kabupaten. Ciamis

Triya Hartati

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bakti Tunas Husada

Abstrak

Latar Belakang Penyakit darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang sering dialami oleh lansia. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi diantaranya merupakan faktor usia, jenis kelamin, obesitas, kebiasaan olahraga, stress, tipe kepribadian, serta faktor yang paling dominan mempengaruhi hipertensi yaitu pada usia lanjut. Pada penderita hipertensi biasanya mengalami gangguan pola tidur, dan kecemasan sehingga mengakibatkan tekanan darahnya meningkat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2024 di Desa. Sukamukti, Kecamatan. Pamarican, Kabupaten. Ciamis menunjukkan bahwa 4 responden yang mengalami kecemasan dengan hipertensi. Tujuan Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada pra-lansia dengan hipertensi. Metode penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian sebanyak 4 responden dengan lama penelitian 5x pertemuan setiap hari. Instrumen yang digunakan adalah metode HARS, *Sphygmomanometer*, Pengambilan data menggunakan lembar observasi dan wawancara. Hasil setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif (ROP) selama 5x pertemuan setiap hari terhadap 4 responden terdapat penurunan tingkat kecemasan yang semula mayoritas tingkat kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan.

Kata kunci : kecemasan, hipertensi, teknik relaksasi otot progresif (ROP)

Abstract

*Background High blood pressure is a non-communicable disease that is often experienced by the elderly. Factors that can influence hypertension include age, gender, obesity, exercise habits, stress, personality type, as well as the most dominant factor influencing hypertension, namely old age. Hypertension sufferers usually experience disturbed sleep patterns and anxiety, which causes their blood pressure to increase. Based on research conducted in 2024 in the Village. Sukamukti, District. Pamarican, Regency. Ciamis showed that 4 respondents experienced anxiety with hypertension. Objective: To describe the application of progressive muscle relaxation techniques to reduce anxiety in pre-elderly people with hypertension. The research method uses a descriptive design with a case study approach. The research subjects were 4 respondents with a research duration of 5 meetings every day. The instruments used were the HARS method, *Sphygmomanometer*, data collection using observation sheets and interviews. The results after applying the progressive muscle relaxation technique (ROP) during 5 meetings per day for 4 respondents showed a decrease in anxiety levels from the majority having mild anxiety levels to no anxiety.*

Keywords : anxiety, hypertension, progressive muscle relaxation technique (ROP)