

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CIJULANG**

KARYA TULIS ILMIAH



**ANNISA NURHANIFAH
NIM : 11025122001**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CIJULANG**

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

KARYA TULIS ILMIAH



**ANNISA NURHANIFAH
NIM : 11025122001**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

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

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025

Annisa Nurhanifah

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Cijulang

xvii + 97 halaman + 7 tabel + 14 gambar + 1 bagan + 12 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia akibat proses penuaan yang memengaruhi fungsi sistem kardiovaskular. Pengelolaan tekanan darah pada lansia tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis, salah satunya teknik relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cijulang. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan tiga subjek lansia hipertensi yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, serta pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilakukan selama enam hari berturut-turut dengan durasi 15–20 menit setiap sesi. Hasil menunjukkan tekanan darah sebelum intervensi berkisar antara 180–190 mmHg (sistolik) dan 100 mmHg (diastolik), dan setelah intervensi menurun menjadi 160–170 mmHg (sistolik) dan 90 mmHg (diastolik). Rata-rata penurunan tekanan darah sebesar 20 mmHg untuk sistolik dan 10 mmHg untuk diastolik. Subjek juga melaporkan tubuh lebih rileks, tidur lebih nyenyak, dan keluhan pusing berkurang. Teknik ini terbukti efektif, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia maupun keluarga.

Kata Kunci: Hipertensi, lansia, relaksasi otot progresif, tekanan darah.

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

Scientific Paper, Juli 2025

Annisa Nurhanifah

***Application of Progressive Muscle Relaxation to Lower Blood Pressure in
Hypertensive Elderly at Cijulang Health Center***

xvii + 97 pages + 7 tables + 14 figures + 1 chart + 12 appendices

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common health problems in the elderly, resulting from the aging process that affects cardiovascular function. Blood pressure control in older adults should not rely solely on pharmacological therapy, but also incorporate non-pharmacological interventions, such as progressive muscle relaxation techniques. This study aims to evaluate the application of progressive muscle relaxation as an effort to lower blood pressure in hypertensive elderly individuals at Cijulang Health Center. A descriptive case study design was used, involving three elderly participants selected based on inclusion criteria. Data collection methods included interviews, observation, and blood pressure measurements before and after the intervention. The intervention was conducted for six consecutive days, with each session lasting 15–20 minutes. Prior to the intervention, participants' blood pressure ranged from 180–190 mmHg (systolic) and 100 mmHg (diastolic). After the intervention, average blood pressure decreased to 160–170 mmHg (systolic) and 90 mmHg (diastolic), with an average reduction of 20 mmHg systolic and 10 mmHg diastolic. Participants also reported feeling more relaxed, experiencing better sleep, and reduced dizziness. These findings indicate that progressive muscle relaxation is an safe, and practical non-pharmacological nursing intervention that can be performed independently by elderly individuals or with family assistance to help manage hypertension.

Keywords: *Blood pressure, elderly, hypertension, progressive muscle relaxation,.*