

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Juni 2022

## ABSTRAK

Lami' Nuriyati

### **Gambaran Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia dengan Hipertensi di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Wening Wardoyo Ungaran**

**Xviii + 138 halaman + 22 tabel + 15 gambar + 8 lampiran**

**Pendahuluan:** Lansia mengalami proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi secara progresif salah satunya pada sistem kardiovaskuler sehingga terjadi hipertensi. Prevalensi hipertensi pada lansia di Jawa Tengah tahun 2018 mencapai 54,60% (usia 55-64 tahun), 64,42% (usia 65-74 tahun), dan 71,31% (usia  $\geq$  75 tahun). Penanganan hipertensi dapat melalui terapi non farmakologis berupa relaksasi otot progresif yang mampu menurunkan tekanan darah tanpa efek samping, mudah dilakukan, dan efisien. Pelaksanaan relaksasi otot progresif oleh lansia perlu dievaluasi untuk melihat ketepatan antara gerakan yang dilakukan dengan SOP. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif non eksperimen dan metode pengambilan sampel berupa *total sampling* dengan jumlah 23 lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Wening Wardoyo Ungaran, Semarang, serta menggunakan kuesioner dan lembar evaluasi sesuai SOP terapi relaksasi otot progresif oleh Setyoadi dan Kushariyadi tahun 2011. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan lansia yang tepat dalam melakukan gerakan sebanyak 78,2%, tepat dalam waktu tegang sebanyak 100%, tidak ada yang tepat dalam waktu relaksasi, dan tepat dalam pengulangan sebanyak 100%. Ketepatan paling banyak dilakukan pada gerakan 1 sebanyak 100%, dan ketidaktepatan paling banyak terjadi pada gerakan 7 sebanyak 47,8%. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa ketepatan lansia dapat dilihat pada aspek gerakan, waktu tegang, dan pengulangan, serta mayoritas lansia tepat pada gerakan 1 (melatih otot tangan) dan mayoritas tidak tepat pada gerakan 7 (melatih otot rahang).

**Kata Kunci :** Relaksasi Otot Progresif, lansia, hipertensi

**Daftar Pustaka : 71 (2007-2022)**

Department of Nursing

Faculty of Medicine

Diponegoro University

June 2022

## ABSTRACT

**Lami' Nuriyati**

***Overview The Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy in The Elderly with Hypertension in the Wening Wardoyo Social Service Unit for Elderly Ungaran***

***Xviii + 138 pages + 22 tabels + 15 figures + 8 attachment***

***Introduction:*** The elderly experience an aging process that causes a progressive decline in function, one of which is the cardiovascular system resulting in hypertension. The prevalence of hypertension in the elderly in Central Java in 2018 reaches 56,60 % (55-64 years old), 64,42% (65-74 years old), and 71,31% ( $\geq$  75 years old). Hypertension management can be done through non-pharmacological therapy in the form of progressive muscle relaxation that can lower blood pressure without side effects, easy to do, and efficient. The implementation of progressive muscle relaxation by the elderly needs to be evaluated to see the accuracy between the movements with the SOP. ***Goals:*** The aims of this study is to describe the implementation of progressive muscle relaxation therapy in the elderly with hypertension. ***Methods:*** This study uses non-experimental quantitative descriptive design and the sampling method is total sampling with a total of 23 elderly in Wening Wardoyo Social Service Unit for Elderly Ungaran, Semarang, using a questionnaire and evaluation sheet according to the SOP for progressive muscle relaxation therapy by Setyoadi and Kushariyadi 2011. ***Results:*** The elderly were right doing movements amount 78,2%, exact in tense time amount 100%, no one is right in relaxation, and exact in repetition amount 100%. The most accuracy is on movement 1 (100%), and the most inaccuracy is on movement 7 (47,8%). ***Conclusions:*** The accuracy of the elderly can be found in aspects of movement, tense time, and repetition, also the majority of the elderly right on movement 1 (hand muscle training) and not exact on movement 7 (jaw muscle training).

***Key Words :*** Progressive Muscle Relaxation, elderly, hypertension

***References :*** 71 (2007-2022)