

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN PENERAPAN
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
ANSIETAS PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI KOTA PADANG**

Peminatan Keperawatan Gerontik



DISUSUN OLEH :

MELINDA NOPIYA SARI UTAMI PUTRI., S.Kep

NIM. 2241312089

Pembimbing Utama

Gusti Sumarsih, S.Kp., M. Biomed

NIP : 196103251982102001

Pembimbing Pendamping

Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIP : 198612242019031006

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG 2023**

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
JULI, 2023
Nama : Melinda Nopiya Sari
NIM : 2241312089

Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Penerapan *Terapi Relaksasi Otot Progresif* untuk Menurunkan Ansietas Pada Penderita Hipertensi

ABSTRAK

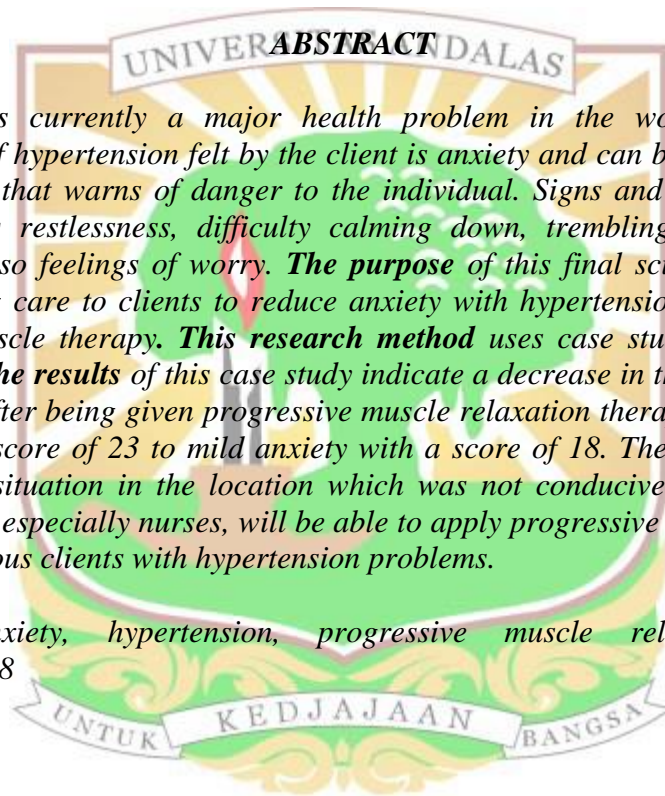
Hipertensi saat ini merupakan masalah kesehatan utama di dunia. Salah satu akibat hipertensi yang dirasakan oleh Klien ialah kecemasan dan dapat diartikan sebagai tanda perubahan yang memberikan peringatan akan adanya bahaya pada diri individu. Tanda dan gejala yang dirasakan oleh klien seperti gelisah, sulit untuk tenang, suara gemetar, sulit tidur dan juga perasaan khawatir. **Tujuan** dari asuhan keperawatan pada lansia ini adalah untuk menurunkan kecemasan dengan masalah hipertensi menggunakan terapi otot progresif. **Metode** penelitian ini menggunakan studi kasus dengan memberikan asuhan keperawatan. **Hasil** : Dari asuhan keperawatan yang diberikan selama 5 kali dalam 1 minggu selama ± 5 menit menunjukkan bahwa *terapi relaksasi otot progresif* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Pada awal pengukuran *HARS* didapatkan lansia berada pada tingkat kecemasan sedang dan setelah dilakukan pengukuran pada pertemuan terakhir berada pada tingkat kecemasan ringan hingga. Diharapkan kepada petugas kesehatan khususnya perawat agar dapat mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif pada klien kecemasan dengan masalah hipertensi.

Kata kunci : Kecemasan, Hipertensi, terapi Relaksasi Otot Progresif
Daftar Pustaka :38

**NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC WORKS
JULY, 2023**

**Name : Melinda Nopiya Sari Utami Putri
NIM : 2241312089**

Nursing Care for the Elderly with the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Anxiety in Patients with Hypertension



*Hypertension is currently a major health problem in the world. One of the consequences of hypertension felt by the client is anxiety and can be interpreted as a sign of change that warns of danger to the individual. Signs and symptoms felt by clients such as restlessness, difficulty calming down, trembling voice, difficulty sleeping and also feelings of worry. **The purpose** of this final scientific work is to provide nursing care to clients to reduce anxiety with hypertension problems using progressive muscle therapy. **This research method** uses case studies by providing nursing care. **The results** of this case study indicate a decrease in the level of anxiety felt by clients after being given progressive muscle relaxation therapy from moderate anxiety with a score of 23 to mild anxiety with a score of 18. The limitation in this study was the situation in the location which was not conducive. It is hoped that health workers, especially nurses, will be able to apply progressive muscle relaxation therapy to anxious clients with hypertension problems.*

Keywords: anxiety, hypertension, progressive muscle relaxation therapy
Bibliography: 38