

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI PENERAPAN *PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN MENGGUNAKAN *GERIATRIC ANXIETY
INVENTORY* (GAI) PADA LANSIA HIPERTENSI DI
KELURAHAN KAPALO KOTO KOTA PADANG**



Dr. Ns. Rika Sarfika, S.Kep.,M.Kep

Pembimbing Pendamping

Ns. Randy Refnandes, S.Kep.,M.Kep

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2026**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
JUNI 2026**

**Nama : Zahara Lorenza, S.Kep
NIM : 2541312056**

Asuhan Keperawatan melalui Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Penurunan Kecemasan Menggunakan *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Kapalo Koto Kota Padang

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi berdampak pada fisik dan hipertensi memicu kecemasan akibat gejala fisik sehingga memperberat kondisi psikologis klien. Kecemasan yang tidak ditangani dapat memperburuk tekanan darah, sehingga perlu dilakukan intervensi dengan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Karya ilmiah ini bertujuan mendeskripsikan asuhan keperawatan melalui penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan kecemasan pada lansia hipertensi. Metode menggunakan desain studi kasus pada lima lansia hipertensi dengan kecemasan ringan hingga sedang di Kelurahan Kapalo Koto, Kota Padang. Instrumen yang digunakan adalah *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI). Intervensi dilaksanakan selama 10 hari (4 hari terapi generalis ansietas dan 6 hari PMR), dilakukan 1 kali sehari dengan durasi 15–20 menit per pertemuan, lalu dianalisis melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil menunjukkan penurunan skor GAI pada seluruh klien: Ny. R dari 9 menjadi 5, Ny. S dari 9 menjadi 3, Ny. J dari 5 menjadi 0, Ny. N dari 7 menjadi 4, dan Ny. Y dari 8 menjadi 3. Simpulan: PMR efektif menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi. Disarankan PMR diterapkan sebagai intervensi mandiri berkelanjutan oleh lansia di rumah.

Kata Kunci : Lansia, Kecemasan, Hipertensi, *Progressive Muscle Relaxation*

Daftar Pustaka: 48 (2022-2026)

**NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
Juni 2026**

Name : Zahara Lorenza, S.Kep

NIM : 2541312056

*Nursing Care through the Application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) to
Reduce Anxiety Using the Geriatric Anxiety Inventory (GAI) in Hypertensive
Elderly in Kapalo Koto Village, Padang City*

ABSTRAK

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence of physical impacts and hypertension triggers anxiety due to physical symptoms, thus worsening the client's psychological condition. Untreated anxiety can worsen blood pressure, so intervention with Progressive Muscle Relaxation (PMR) is needed. This scientific paper aims to describe nursing care through the application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) to reduce anxiety in elderly hypertensive patients. The method uses a case study design on five elderly hypertensive patients with mild to moderate anxiety in Kapalo Koto Village, Padang City. The instrument used is the Geriatric Anxiety Inventory (GAI). The intervention was carried out for 10 days (4 days of general anxiety therapy and 6 days of PMR), carried out once a day with a duration of 15–20 minutes per meeting, then analyzed through a comparison of pre-test and post-test scores. The results showed a decrease in GAI scores in all clients: Mrs. R from 9 to 5, Mrs. S from 9 to 3, Mrs. J from 5 to 0, Mrs. N from 7 to 4, and Mrs. Y from 8 to 3. Conclusion: PMR is effective in reducing anxiety in elderly with hypertension. It is recommended that PMR be implemented as a continuous self-help intervention by elderly people at home.

Keywords : Elderly, Anxiety, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation

References : 48 (2022–2026)