

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA HIPERTENSI DI KELUARGA BINAAN
LINGKUNGAN MRAPA KELURAHAN
SEMPUSARI**

KARYA ILMIAH AKHIR



Oleh
Miftakhul Janah, S. Kep.
24101162

**PROGRAM STUDI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER
2025**

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Studi Kasus di Keluarga Binaan Lingkungan Mrapa
Kelurahan Sempusari Kecamatan Kaliwates
Jember

KARYA ILMIAH AKHIR – NERS

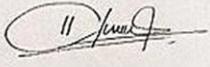
Oleh
Miftakhul Janah, S. Kep.

24101162

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dalam ujian siding Karya Ilmiah Akhir Ners pada tanggal 28 bulan Agustus Tahun 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada

Program Studi
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi
Jember.

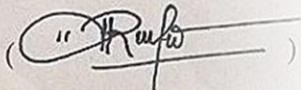
DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Achmad Ali Basri, S. Kep., Ns., M.Kep ()

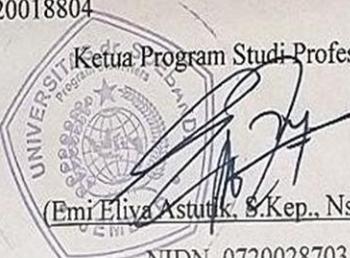
NIDN.8965340022

Penguji 2 : Syahroni Bahtiar, S. Kep. Ners., M. Kes ()

NIP. 19790731 200701 1 005

Penguji 3 : Nurul Maurida, S. Kep. Ns., M. Kep ()

NIDN.720018804



NIDN. 0720028703

ABSTRAK

Miftakhul Janah*, Nurul Maurida**2025. **Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Keluarga Binaan Lingkungan Mrapa Kelurahan Sempusari : Studi Kasus Asuhan Keperawatan Keluarga**

Karya Ilmiah Akhir. Progam Studi Ners Universitas dr. Soebandi Jember

Pendahuluan : Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang apabila tidak segera ditangani sejak dini akan menyebabkan komplikasi, kecacatan dan bahkan kematian. Peran aktif keluarga sangat penting untuk mencegah masalah yang ditimbulkannya, terapi nonfarmakologis seperti relaksasi otot progresif menjadi salah satu alternatif cara yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan arah pada Lansia Hipertensi. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode *Case Study*, studi kasus dilakukan dengan cara observasi pada lansia Hipertensi yang diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif. **Hasil dan Pembahasan :** Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 12,50 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 11,25 mmHg dengan nilai rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif 169,50/90,50 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif 157/79,25 mmHg. **Kesimpulan :** Tindakan pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Terapi relaksasi otot progresif

*Peneliti

**Pembimbing