

ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI YANG MENGALAMI ANSIETAS MELALUI PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI KLINIK PUTRI MEDIKA

E p e n d i

ABSTRAK

Lanjut usia (Lansia) adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Seseorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Sedangkan kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai oleh respon autonomy (penyebab sering tidak spesifik atau tidak diketahui pada setiap individu) perasaan cemas tersebut timbul akibat dari antisipasi diri terhadap bahaya. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. (Ferdisa & Ernawati, 2021). Hasil implementasi Teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan dengan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus di Klinik Putri medika. menunjukkan adanya penurunan pada tingkat kecemasan secara signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Keluhan cemas berkurang, pasien tampak rileks, dan pasien menunjukkan peningkatan pemahaman dalam mengatasi cemas melalui terapi non farmakologi.