

ABSTRAK

Nama : Elin Herlina
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Yang Mengalami Perfusi Perifer Tidak Efektif Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Tanggal 10-12 November 2025 Di Ruang Teratai Atas UOBK RSUD R. Syamsudin, Sh. Kota Sukabumi
Pembimbing Utama : Atikah Pustikasari, SKM.,MKM
Pembimbing Pendamping : Farid Widiana Zaimul, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Latar Belakang. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh dua faktor yang pertama karena proses penuaan (*aging process*), faktor kedua penyebab hipertensi pada lansia yaitu pola hidup. Tingginya kejadian hipertensi mengindikasikan bahwa hipertensi harus segera ditangani. Upaya lain yang dapat dilakukan selain mengonsumsi obat adalah dengan melakukan latihan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti terapi relaksasi otot progresif.

Metode. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan satu responden. Asuhan keperawatan mulai pada tanggal 10-12 November 2025 menggunakan format asuhan keperawatan gerontik, SOP dan lembar observasi sebagai instrumen penelitian.

Hasil. Penulis berinovasi melakukan terapi dalam upaya menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi dengan melakukan terapi 15 menit 1x/ hari dilakukan setiap pagi selama 3 hari berturut-turut. Hasil dari studi kasus menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik 150 dengan diastolic 90 menjadi 130 sistolik dengan diastolic 80 pada hari ketiga.

Kesimpulan. Terapi ini terbukti efektif dalam mengatasi masalah perfusi perifer tidak efektif terbukti dengan adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi, Lansia