

Abstrak

Latar belakang : Lansia merupakan kelompok usia rawan mengalami masalah kesehatan akibat penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Berdasarkan laporan rumah sakit melalui Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) tahun 2010, penyakit penyebab rawat jalan dari seluruh penyakit rawat jalan pada lansia tertinggi adalah hipertensi. Prevalensi hipertensi di Kota Semarang pada tahun 2013 sebesar 22,5% dan pada lansia (55-64 tahun) sebesar 45,2%. Hipertensi lansia banyak ditemukan pada perempuan. Hipertensi dicegah dengan perubahan pola hidup, olahraga teratur dan pengobatan dengan cara terapi komplementer. Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi relaksasi otot progresif.

Metode studi kasus : Desain studi kasus ini adalah studi kasus. Subjek studi kasus adalah perempuan lansia dengan hipertensi di wilayah Kelurahan Muktiharjo Kidul pada bulan Februari – Maret 2018. Perlakuan yang diberikan adalah senam relaksasi otot progresif yang diberikan 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit dalam sekali latihan dan diberikan selama 2 minggu. Metode analisis dalam studi kasus ini berdasarkan evaluasi keperawatan untuk mengetahui nilai tekanan darah subjek sebelum dan setelah diberikan senam relaksasi otot progresif.

Hasil studi kasus : Subjek studi kasus adalah perempuan lansia berjumlah 3 orang dengan rata-rata usia 60-70 tahun (80%). Terjadi penurunan nilai tekanan darah pada lansia hipertensi yang dilakukan senam relaksasi otot progresif dengan rata-rata nilai tekanan darah sebelum diberikan sistol 152 mmHg sedangkan diastol 91 mmHg, sedangkan setelah diberikan menjadi sistol 130 mmHg sedangkan diastol 81 mmHg.

Pembahasan : Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dikarenakan relaksasi otot progresif termasuk olahraga ringan yang mudah dilakukan dan dapat melenturkan otot sehingga memperlancar peredaran darah sehingga aliran darah yang membawa nutrisi dan mengandung O₂ dapat beredar dengan lancar latihan aktivitas fisik relaksasi otot progresif dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan *cardiac output* yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah.

Kesimpulan : Senam relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci : lansia, hipertensi, senam relaksasi otot progresif