

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAMBI
Studi Kasus, Juni 2025**

Deli, deli@gmail.com

Daryanto, S.Kp., M.Kep, Ns. Loriza Sativa Yan, M.N.S

**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI
OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANJUT
USIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS AUR DURI KOTA JAMBI
TAHUN 2025**

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan kelompok rentan yang sering mengalami masalah kesehatan fisik maupun psikologis, salah satunya adalah kecemasan akibat hipertensi. Kecemasan yang tidak dikelola dapat memperburuk kondisi tekanan darah dan menurunkan kualitas hidup lansia. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif guna menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi tahun 2025.

Metode yang digunakan peneliti adalah studi kasus deskriptif, dimana subyek studi kasus dilakukan kepada Subjek dalam studi kasus ini adalah 2 orang wanita lanjut usia dengan hipertensi dari tanggal 10-16 Mei 2025. Fokus studi adalah terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi untuk mengurangi menurunkan tingkat kecemasan. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan pemberian terapi hipnotis lima jari.

Hasil implementasi dilakukan selama 1 kali sehari berturut-turut selama 1 minggu. Hasil evaluasi didapatkan klien 1 terdapat penurunan skor ansietas terdapat penurunan dari skor 25 dengan kategori ansietas sedang menjadi skor 12 dengan kategori ansietas ringan, klien tampak lebih rileks. Pada klien 2 juga terdapat penurunan skor ansietas dari skor 26 dengan kategori ansietas sedang menjadi skor 11 ansietas ringan.

Terapi relaksasi otot progresif ini efektif untuk mengurangi rasa cemas pada lansia yang menderita hipertensi. Diharapkan terapi ini bisa menjadi salah satu cara mandiri yang dilakukan perawat dalam memberikan pelayanan di puskesmas atau fasilitas kesehatan.

Kata Kunci : lansia, hipertensi, kecemasan, relaksasi otot progresif, keperawatan

**NURSING PROFESSION STUDY PROGRAM
HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH JAMBI
Case Study, June 2025**

Deli, deli@gmail.com

Daryanto, S.Kp., M.Kep, Ns. Loriza Sativa Yan, M.N.S

**NURSING CARE WITH THE IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN ELDERLY
WITH HYPERTENSION AT AUR DURI PUBLIC HEALTH CENTER, JAMBI
CITY IN 2025**

ABSTRACT

The elderly are a vulnerable group who often experience physical and psychological health problems, one of which is anxiety due to hypertension. Unmanaged anxiety can worsen blood pressure conditions and reduce the quality of life of the elderly. Progressive muscle relaxation therapy is one of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety effectively. This study aims to implement nursing care by providing progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety levels in the elderly with hypertension in the Aur Duri Health Center work area, Jambi City in 2025.

The method used by the researcher is a descriptive case study, where the subject of the case study was carried out on the Subjects in this case study were 2 elderly women with hypertension from May 10-16. The focus of the study is progressive muscle relaxation therapy as an intervention to reduce anxiety levels. Data collection was carried out by observation, interviews and providing five-finger hypnosis therapy.

The results of the implementation done once a day continuously for 1 week. The evaluation results obtained client 1 there was a decrease in anxiety score there was a decrease from a score of 25 with a moderate anxiety category to a score of 12 with a mild anxiety category, the client seemed more relaxed. In client 2 there was also a decrease in anxiety score from a score of 26 with a moderate anxiety category to a score of 11 mild anxiety.

This progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing anxiety in the elderly with hypertension. It is expected that this therapy can be one of the independent ways carried out by nurses in providing services in health centers or health facilities.

Keywords: elderly, hypertension, anxiety, progressive muscle relaxation