

LITERATURE REVIEW

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

Acep Lubna Ramadhan¹, Dini Nurbaeti Zen², Nina Rosdiana³
Mahasiswa Program Profesi Ners, Dosen Program Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh
Email : aceplubna17@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia atau orang dengan lanjut usia merupakan tahap perkembangan terakhir dari kehidupam seseorang , yang dimulai dari usia 60 tahun sampai usia 125 tahun. Lansia sering kali mengalami masalah dalam kesehatan, salah satunya hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat berupa terapi farmakologis dengan obat-obatan, maupun nonfarmakologis seperti terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode :** Metode dalam penelitian ini adalah *literatur review*. Database pencarian jurnal dari Google Scholar, *Sciencedirect*, dan *Pubmed* dengan kata kunci *Progressive Muscle Relaxation AND Hypertension AND Older Adults OR Elderly*. Hasil pencarian jurnal dianalisis menggunakan PICOS. Waktu publikasi dari tahun 2019 – 2024. **Hasil :** Dari 10 jurnal hasil pencarian mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Rata-rata penurunan tekanan darah yaitu 21,30 mmHg untuk sistol dan 5,0 mmHg untuk diastol dengan durasi 5-30 menit, dilakukan sebanyak 2-3 kali selama 3-7 hari. **Kesimpulan :** Terapi relaksasi otot progresif lebih signifikan menurunkan tekanan darah sistol dibandingkan diastol pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif.

LITERATURE REVIEW
THE EFFECT PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON
REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH
HYPERTENSION

Acep Lubna Ramadhan¹, Dini Nurbaeti Zen², Nina Rosdiana³
Mahasiswa Program Profesi Ners, Dosen Program Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh
Email : aceplubna17@gmail.com

ABSTRACT

Background: Elderly or elderly people are the last developmental stage of a person's life, starting from the age of 60 years to the age of 125 years. Elderly people often experience health problems, one of which is hypertension. Management of hypertension can take the form of pharmacological therapy with drugs, or non-pharmacological therapy such as progressive muscle relaxation therapy. The aim of this research is to identify the effect of progressive muscle relaxation on reducing blood pressure in elderly people with hypertension. **Method:** The method in this research is *a literature review*. Journal search database from Google Scholar, *Scimedirect*, and *Pubmed* with the keywords *Progressive Muscle Relaxation AND Hypertension AND Older Adults OR Elderly*. Journal search results were analyzed using PICOS. Publication time from 2019 – 2024. **Results:** Search results from 10 journals revealed that there was an effect of progressive muscle relaxation on reducing blood pressure in hypertensive elderly. The average decrease in blood pressure is 21.30 mmHg for systole and 5.0 mmHg for diastole with a duration of 5-30 minutes, carried out 2-3 times for 3-7 days. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation therapy significantly reduces systolic blood pressure compared to diastole in elderly people with hypertension.

Keyword : Hypertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxation.