

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan penyakit yang membutuhkan perawatan medis dan perawatan mandiri untuk mencegah komplikasi akut. Masyarakat seringkali hanya memahami tentang pantangan makanan asin saja namun tidak dengan yang lainnya, sehingga kesiapan peningkatan manajemen kesehatan keluarga harus ditingkatkan agar tidak menyebabkan penderita dan keluarga jatuh pada kondisi stres dan menyebabkan penurunan kualitas hidup penderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dengan Masalah Keperawatan Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Gulbung Kabupaten Sampang: Studi Kasus

Studi Kasus: Seorang perempuan berusia 60 tahun dari Desa Gulbung mengeluhkan sering sakit kepala, pusing dan sering kelelahan karena tekanan darahnya yang sering tinggi. Peneliti memberikan intervensi keperawatan berupa terapi teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari dalam waktu 30 menit setiap pagi jam 07.00 WIB dan setelah pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif didapatkan tekanan darah pasien menurun.

Kesimpulan: Studi kasus menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi dapat menjadi terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darahnya.

Kata kunci: teknik relaksasi otot progresif, hipertensi.