

PENERAPAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* PADA LANSIA HIPERTENSI TERHADAP MASALAH KEPERAWATAN MANAJEMEN KESEHATAN KELUARGA TIDAK EFEKTIF DI RW 6 DESA SARI GALUH

Helti Selfia Farista¹, Wardah², M. Zul'irfan³, Tison S S⁴

¹Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru,
Riau, Indonesia

Email : heltiselfiafarista19@gmail.com

Abstract

Elderly refers to someone who is above 60 years old. The elderly often experience hypertension because blood vessels become stiff and lose their elasticity as age increases. As a result, the heart has to work harder to pump blood, causing blood pressure to rise. The aim of the Final Scientific Work of Nurses is to provide an overview of the results of nursing practice with the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in elderly patients with hypertension concerning ineffective family health management nursing problems in Rw 6 Sari Galuh village. The method used in the implementation of nursing interventions with Progressive Muscle Relaxation therapy for hypertension patients. Writing is scheduled from April 19-24, 2025. The advantages of Progressive Muscle Relaxation therapy include improving circulation, increasing the range of motion in joints, reducing pain, relaxing muscles, and providing comfort to patients. The implementation of Progressive Muscle Relaxation is carried out once a day for 3 days, lasting 6 minutes each time, with each leg being treated for 3 minutes. The results of this case study, after being conducted for 3 days, showed that the subject applying the Progressive Muscle Relaxation therapy demonstrated a significant average difference in the family's success with the recommended activities before and after the therapy, and there was a significant difference in pain intensity before and after the Progressive Muscle Relaxation therapy in the elderly with Hypertension

Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Hypertension, Elderly

Abstrak

Lanjut usia adalah seseorang yang memasuki usia diatas 60 tahun lebih. Lansia sering mengalami hipertensi karena pembuluh darah menjadi kaku dan kehilangan elastisitasnya seiring bertambahnya usia. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga tekanan darah meningkat. Tujuan Karya Ilmiah Akhir Ners adalah memberikan gambaran tentang hasil praktik Profesi Ners dengan Aplikasi

Article history

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Pada lansia Hipertensi Terhadap Masalah Keperawatan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Di Rw 6 Desa Sari Galuh. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi keperawatan pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap penderita hipertensi. Penulisan mulai tanggal 19-24 April 2025. Keunggulan terapi *Progressive Muscle Relaxation* meningkatkan sirkulasi, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien. Pelaksanaan *Progressive Muscle Relaxation* dilakukan selama 1 kali sehari dalam 3 hari dilakukan selama 6 menit, masing masing kaki dilakukan selama 3 menit. Hasil dari studi kasus ini setelah dilakukan sebanyak 3 hari subjek menerapkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* menunjukkan rata-rata setelah diberikan terdapat perbedaan yang signifikan keberhasilan keluarga terhadap aktivitas yang disarankan sebelum dan sesudah diberikan *Progressive Muscle Relaxation* dan terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada lansia dengan Hipertensi.

Kata Kunci : *Progressive Muscle Relaxation*, Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang dianggap sebagai fase kemunduran. Hal ini dikarenakan pada fase ini seorang individu mengalami berbagai macam kemunduran dalam hidupnya seperti kemunduran fisik dan fungsi kognisi. Salah satu factor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah keterbatasan akses lansia terhadap pelayanan kesehatan. Selain itu, kurangnya informasi yang diperoleh lansia terkait pentingnya pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu penyebab peningkatan masalah kesehatan pada lansia di masyarakat. Salah satu penyakit yang banyak dialami oleh lansia adalah hipertensi (Amlan *et.al.*, 2023)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Amlan *et.al.*, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan sekitar 600 juta orang menderita hipertensi diseluruh dunia, dengan rincian 3 juta kematian setiap tahunnya. Hipertensi menempati urutan ke 3 sebagai salah satu pembunuh tertinggi di Indonesia setelah stroke dan tuberkulosis, sebesar 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur. Di Asia Tenggara, prevalensi hipertensi adalah 24,7% dengan angka berdasarkan jenis kelamin lebih tinggi pada laki-laki yaitu 25,3% dan pada perempuan 24,2% (WHO 2020). Di Indonesia penyakit hipertensi menduduki urutan ke satu.

Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan profil dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2022, terjadi peningkatan kasus hipertensi di Riau dari tahun 2021 ke 2022 dari 23% menjadi 30,5%.

Hipertensi pada lansia terjadi karena bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut (lansia) akan mengalami penebalan yang

mengakibatkan penumpukkan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Rahmiati & Zurijah, 2020). Penanganan nyeri hipertensi secara farmakologi adalah dengan pemberian obat anti *hipertensi, diuretic atau penyekat beta seperti* chlorothiazide, chlorthalidone, hydrochlorothiazide/HCT, indapamide, metolazone, bumetanide, furosemide, torsemide, amilorid, dan triamterene. *Secara non farmakologis yaitu dengan terapi progressive muscle relaxation*

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan merelaksasikan otot-otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk mendapatkan kontrol atas kecemasan yang merangsang pikiran dan ketegangan otot. Teknik relaksasi dapat menghambat respon stress saraf simpatis, otot-otot pembuluh darah arteri dan vena bersamaan dengan otot-otot lain dalam tubuh menjadi rileks. Relaksasi otot-otot dalam tubuh berpengaruh terhadap penurunan kadar norepineprin dalam tubuh (wahyuni *et al.*,2020) *Relaksasi otot progresif* adalah metode yang dapat membantumerilekskan, mengatur pikiran dan tubuh. Ketika klien hipertensi diberikan pendekatan ini, klien merasa sepenuhnya rileks dan dapat membantu tidur klien lebih baik dan menurunkan hipertensi. Dengan menggunakan metode *relaksasi otot progresif*, klien akan merasa lebih tenang dan rileks. Terapi ini dianggap relatif sederhana dan mudah dibandingkan dengan terapi lain, karena tidak membutuhkan biaya dan dapat menenangkan pikiran dan tubuh sehingga klien dapat rileks dan tidur lebih mudah.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul " Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation Pada Lansia Hipertensi Terhadap Masalah Keperawatan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Di Rw 6 Desa Sari Galuh ".

METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen pada keluarga dengan Hipertensi. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan terapi *progressive muscle relaxation* pada keluarga. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 6 hari yaitu dari tanggal pelaksanaan dilakukan mulai dari TUK 1 sampai dengan TUK 5. Waktu pemberian *progressive muscle relaxation* terapi dilakukan selama 10 menit setiap gerakan. Tempat pelaksanaan dilakukan di rumah keluarga dengan hipertensi di Rw 6 Desa Sari Galuh. Subjek ini adalah 2 orang lansia yang memiliki penyakit Hipertensi di RT 06 dan 07 di Rw 6 Desa Sari Galuh keluarga yang memiliki penyakit Hipertensi. Pengumpulan data berdasarkan hasil pengkajian melalui wawancara. Indikator keberhasilan tindakan yang dilakukan ditentukan berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI).

HASIL

Tabel 1 Nilai Rata Rata Peningkatan Manajemen Kesehatan Keluarga Terhadap Penerapan Progressive Muscle Relaxation

Pasien 1 : Ny. R			
No	Kriteria Hasil	Pretest	Posttest
1	Kemampuan menjelaskan masalah kesehatan yang di alami	3	5
2	Aktivias keluarga mengatasi masalah kesehatan tepat	2	4
3	Tindakan untuk mengurangi factor Resiko	2	4
4	Gejala penyakit anggota keluarga	3	5
5	Perilaku sesuai anjuran	2	4
6	Perilaku sesuai dengan pengetahuan	2	4

7	Kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu masalah topic	3	5
8	Persepsi yang keliru terhadap masalah	2	4
Pasien 2 : Ny. S			
1	Kemampuan menjelaskan masalah kesehatan yang di alami	2	4
2	Aktivias keluarga mengatasi masalah kesehatan tepat	3	5
3	Tindakan untuk mengurangi factor Resiko	2	5
4	Gejala penyakit anggota keluarga	3	5
5	Perilaku sesuai anjuran	2	4
6	Perilaku sesuai dengan pengetahuan	2	4
7	Kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu masalah topic	2	5
8	Persepsi yang keliru terhadap masalah	2	4
Nilai Rata Rata		18,5	53.5

Pada tabel 1 didapatkan nilai rata-rata peningkatan manajemen kesehatan keluarga terhadap penerapan *Progressive Musle Relaxation* sebelum dilakukan tindakan yaitu sebesar 18,5 dan setelah dilakukan tindakan *Progressive Musle Relaxation* yaitu 53,5, terjadi peningkatan yang signifikan dikarenakan pasien kooperatif saat dilakukan tindakan, pasien mau mendengarkan arahan dari peneliti, keluarga juga mampu mendengarkan arahan dari peneliti dan sangat mendukung, serta pasien dan keluarga selalu antusias saat melakukan tindakan

PEMBAHASAN

1. Pengkajian Keperawatan

Pada saat melakukan pengkajian keperawatan peneliti akan melihat riwayat kesehatan, klien dan keluarga cukup kooperatif dalam memberikan berbagai informasi yang dibutuhkan untuk menegakkan diagnose keperawatan. Pengkajian menggunakan format pengkajian keperawatan keluarga, metode wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik untuk menambah data yang diperlukan, mayoritas keluarga lansia masih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam seperti ikan asin, makan makanan dalam kemasan seperti sarden, sering memasak yang bersantan. Lansia yang berjenis kelamin laki-laki masih aktif merokok dan suka minum kopi. Penggunaan fasilitas kesehatan, 2 orang lansia memilih tidak berobat ke puskesmas dikarenakan tempat pelayanan kesehatan yang jauh, mereka biasanya berobat hanya ke bidan desa, mereka hanya barobat jika merasakan gejala saja, tidak rutin untuk melakukan pemeriksaan sekali sebulan. Dua lansia mengatakan tidak rutin mengikuti posyandu lansia dikarenakan tidak ada yang mengantarkan karena anak sudah pada menikah dan tidak tinggal bersama lansia tersebut, sedangkan satu orang lansia lagi mengatakan jarang melakukan cek kesehatan karena bosan meminum obat hipertensi merasa akan sembuh sendiri, jika obat hipertensi habis lansia tidak melanjutkan membeli atau meminta ke pelayanan kesehatan terdekat. lansia mengatakan jika penyakitnya kambuh lansia mengalami nyeri pada tengkuk, kepala pusing dan terasa berat.

Asupan garam yang tinggi dilaporkan dikaitkan dengan risiko hipertensi dan kejadian kardiovaskular (Lubis *et al.*, 2024). Jenis-jenis makanan dengan kandungan garam tinggi yaitu Mengurangi asupan natrium adalah makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa, gajih), makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (biscuit, craker, keripik dan makanan kering yang asin), makanan dan minuman

dalam kaleng (sarden, sosis, korned, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink), makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang), dan susu full cream, mentega, margarine, keju mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam). Salah satu cara yang paling hemat biaya untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi beban penyakit tidak menular, karena hal ini dapat mencegah sejumlah besar kejadian kardiovaskular dan kematian (Armitha *et al.*, 2024).

Menurut asumsi peneliti pengkajian ini mempengaruhi setiap data keluarga yang di kaji untuk melihat bagaimana perkembangan keluarga terhadap manajemen kesehatan keluarga.

2. Masalah Keperawatan Yang Muncul

Berdasarkan hasil analisa data pada pengkajian keperawatan lansia didapatkan diagnosa yaitu manajemen kesehatan tidak efektif. Penyusunan analisis data dan diagnosa keperawatan sesuai dengan teori yang ada, hal ini disebabkan karena lansia tersebut memilih tidak berobat ke puskesmas dikarenakan tempat pelayanan kesehatan yang jauh, mereka biasanya berobat hanya ke bidan desa. Lansia hanya barobat jika merasakan gejala saja, tidak rutin untuk melakukan pemeriksaan sekali sebulan. Dua lansia dari tiga orang lansia mengatakan tidak rutin mengikuti posyandu lansia dikarenakan tidak ada yang mengantarkan karena anak sudah pada menikah dan tidak tinggal bersama lansia tersebut. Satu lansia lagi mengatakan jarang melakukan cek kesehatan karena bosan meminum obat hipertensi merasa akan sembuh sendiri, jika obat hipertensi habis lansia tidak melanjutkan membeli atau meminta ke pelayanan kesehatan terdekat. Keluarga juga mengatakan lansia tidak pernah dilakukan *Progressive Musle Relaxation* terapi . Lansia mengatakan masih sering mengkonsumsi makanan yang bersantan, dan makanan yang terlalu asin seperti ikan asin, makan makanan dalam kemasan seperti sarden.

Data ini sesuai dengan karakteristik dari Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif. Menurut asumsi peneliti terhadap diagnose yang muncul dalam keluarga ini sangat berkaitan dengan masalah Kesehatan keluarga masing- masing.

3. Analisis Tindakan Keperawatan Sesuai Dengan Hasil Penelitian

Penyusunan intervensi keperawatan ini disesuaikan dengan SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) dan SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia). Diagnosa keperawatan yang muncul pada kasus yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dan hasil perhitungan prioritas menjadi prioritas utama pada kasus yaitu diagnose keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan hasil skoring masalah tertinggi 5. Penyusunan intervensi keperawatan pada diagnosa manajemen kesehatan keluarga tidak efektif yaitu: dentifikasi manajemen kesehatan keluarga yang dapat ditingkatkan, orientasi pelayanan kesehatan yang dapat ditingkatkan, ajarkan terapi *Progressive Musle Relaxation*, anjurkan diet makanan yang mengandung tinggi garam, anjurkan mengulang terapi *Progressive Musle Relaxation*. Keluarga diberikan edukasi tentang masalah lansia hipertensi dan menerapkan 5 tugas kesehatan keluarga.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi pengendalian hipertensi pada lansia salah satunya adalah pengetahuan keluarga mengenai hipertensi, hal ini karena lansia dengan hipertensi perlu mendapatkan bimbingan, dukungan dan arahan untuk melakukan penanganan hipertensi. Semakin baik pengetahuan keluarga mengenai hipertensi maka akan semakin baik pula penanganan yang akan dilakukan pada anggota keluarga hipertensi. Pengetahuan dari keluarga tentang hipertensi merupakan pengetahuan yang dihasilkan dari upaya keluarga tersebut mencari tahu penting untuk keluarga berperilaku dalam menjaga kesehatan lansia. Kurang pengetahuan tersebut berhubungan dengan tingkat pendidikan keluarga dan lansia atau keterpaparan keluarga dan lansia tentang

informasi- informasi terkait dengan penyakit hipertensi (Mustika *et al.*, 2022). Menurut asumsi peneliti bahwa dengan dilakukannya manajemen kesehatan keluarga perilaku kesehatan yang baik seperti rutin memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan, rutin minum obat, diet makanan yang mengandung tinggi garam akan berdampak pada penurunan gejala nyeri yang dirasakan lansia saat penyakitnya kambuh jika persepsi ini diterapkan lansia itu sendiri dan dibantu dengan dukungan keluarga serta pengetahuan keluarga mengenai hipertensi.

4. Analisis Implementasi Keperawatan

Tindakan dilakukan selama 6 hari setiap rumah responden. Pada hari pertama, Sabtu 19 April 2025 pukul 09.30 peneliti melakukan tindakan sesuai perencanaan sebelumnya yaitu memeriksa tanda-tanda vital, mengevaluasi nyeri lansia, mengidentifikasi tingkat pengetahuan keluarga dengan lansia, mengkaji tingkat pengetahuan keluarga dengan lansia tentang pentingnya diet makanan yang mengandung tinggi garam menjelaskan cara menurunkan nyeri dengan cara non farmakologi, menjelaskan manfaat terapi *Progressive Musle Relaxation* kepada keluarga.

Kunjungan hari kedua Minggu 20 April 2025 pukul 10.15 peneliti melakukan edukasi meyakinkan keluarga memutuskan lansia dengan hipertensi untuk memperbaiki kesehatannya dengan pola makan sehat yang tidak tinggi garam, meyakinkan keluarga untuk mampu menentukan apakah terdapat perbedaan antara pandangan pasien dan pandangan penyedia kesehatan mengenai kondisi perawatan pasien, membantu keluarga mampu memfasilitasi percakapan pasien mengenai tujuan perawatan dan memfasilitasi pengambilan keputusan kolaboratif

Kunjungan hari tiga, Senin 21 April 2025 peneliti kembali berkunjung kerumah pasien dengan tujuan untuk melakukan implementasi pemberian terapi *Progressive Musle Relaxation*, menjelaskan manfaat terapi *Progressive Musle Relaxation*, menjelaskan prosedur dan cara melakukan terapi *Progressive Musle Relaxation* dan membantu keluarga pasien dalam mengidentifikasi keberhasilan pemberian.

Kunjungan hari ke empat, Selasa 22 April 2025 peneliti kembali berkunjung kerumah pasien untuk melakukan implementasi pemberian terapi *Progressive Musle Relaxation* karena belum bisa mandiri merawat lansia, keluarga masih sering lupa tata cara prosedur pelaksanaan terapi *Progressive Musle Relaxation*. Pada kunjungan hari ke empat keluarga sudah paham melakukan terapi *Progressive Musle Relaxation*, peneliti juga kembali mengingatkan kepada keluarga untuk tetap rutin memberikan terapi *Progressive Musle Relaxation* kepada lansia.

Kunjungan pada hari ke lima, Rabu 23 April 2025 peneliti kembali berkunjung kerumah klien untuk melakukan implementasi selanjutnya yaitu membantu keluarga edukasi pencegahan jatuh pada lingkungan keluarga dengan lansia menganjurkan keluarga agar lantai tidak licin ataupun basah untuk mencegah jatuh, serta memantau keluarga melakukan *Progressive Musle Relaxation* terapi yang sudah diajarkan pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan ini tidak ada lagi ditemukan lingkungan rumah klien yang licin serta kurang pencahayaan, keluarga klien juga sudah mengerti pentingnya lingkungan yang aman kepada lansia dirumah.

Kunjungan pada hari ke enam, Kamis 24 April 2025 peneliti kembali berkunjung kerumah untuk melakukan implementasi selanjutnya yaitu menjelaskan ke keluarga pentingnya membawa keluarga yang sakit ke pelayanan terdekat secara rutin dan menjelaskan ke keluarga pentingnya ke posyandu lansia.

Menurut asumsi peneliti, bahwa dengan dilakukannya implementasi sesuai 5 tugas kesehatan keluarga dengan SIKI lebih memudahkan keluarga dengan lansia untuk mengatasi masalah yang dialami lansia dengan mengajarkan terapi *Progressive Musle Relaxation*, menganjurkan lansia diet makanan mengandung tinggi garam.

5. Analisis Evaluasi Keperawatan

Terapi ini dilakukan selama 6 hari berturut-turut dengan mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi *Progressive Musle Relaxation*, melakukan 5 tugas kesehatan keluarga, dari hasil evaluasi diperoleh bahwa masalah teratasi.

Hal tersebut dibuktikan pada tanggal 19 April 2025 didapatkan data Subjektif yaitu keluarga dan lansia mengatakan sudah paham mengenai hipertensi setelah diberikan edukasi tentang hipertensi, Keluarga dan lansia mengatakan berminat untuk mengetahui lebih banyak tentang pengobatan hipertensi secara nonfarmakologi dan data Objektif keluarga dan lansia terlihat mendengarkan dengan baik saat dilakukan penjelasan mengenai hipertensi, keluarga tampak membaca leaflet yang diberikan, TD : 153-180/60-112 mmHg,

Pada tanggal 20 April 2025, didapatkan data Subjektif yaitu keluarga mengatakan akan mengatur pola makan lansia yang tidak mengandung tinggi garam dan data objektif yaitu Keluarga terlihat serius dan memperhatikan saat dilakukan edukasi, keluarga tampak mampu mengambil keputusan untuk memperbaiki pola makan lansia, keluarga bersedia untuk dilakukan terapi *Progressive Musle Relaxation*, TD : 149-180/60-112 mmHg.

Pada tanggal 21 April 2025, didapatkan data Subjektif yaitu keluarga mengatakan sudah sedikit paham dan membaca leaflet tentang terapi *Progressive Musle Relaxation* tetapi masih sering lupa prosedur yang dilakukan serta melakukan belum bisa mandiri merawat lansia dengan terapi dan data Objektif yaitu keluarga belum mampu merawat lansia dengan hipertensi dengan terapi *Progressive Musle Relaxation*, edukasi dan demonstrasikan kembali terapi *Progressive Musle Relaxation* kepada lansia dengan nyeri hipertensi, TD : 153-182/60-112 mmHg.

Pada tanggal 22 April 2025, didapatkan data subjektif keluarga mengatakan sudah bisa merawat lansia dengan nyeri hipertensi, keluarga mengatakan sudah tahu cara memberikan terapi *Progressive Musle Relaxation* kepada lansia dan sudah memberikan terapi *Progressive Musle Relaxation* kepada lansia secara mandiri dan data objektif keluarga tampak mampu merawat keluarga dengan memberikan terapi *Progressive Musle Relaxation* kepada lansia dan TD : 140-152/60-112 mmHg.

Pada tanggal 23 April 2025, didapatkan data subjektif keluarga mengatakan selalu memperhatikan lantai agar tidak licin, keluarga mengatakan selalu membuka jendela saat siang hari dan lampu terpasang disetiap ruangan sedangkan data objektif yaitu keluarga tampak mampu memberikan lingkungan yang aman kepada lansia dirumah.

Pada tanggal 24 April 2025, didapatkan data subjektif keluarga mengatakan sudah mengerti pentingnya memeriksakan keluarga yang sakit rutin ke pelayanan kesehatan setelah diberikan edukasi dan keluarga mengatakan akan membawa lansia ke posyandu lansia, sedangkan data objektif yaitu keluarga tampak sudah memiliki keinginan membawa lansia ke posyandu lansia.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation Pada Lansia Hipertensi Terhadap Masalah Keperawatan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Di Rw 6 Desa Sari Galuh dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengkajian keperawatan, menggunakan format pengkajian keperawatan keluarga, metode wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik untuk menambah data yang diperlukan pada penderita hipertensi. Didapatkan hasil pengkajian mayoritas keluarga lansia masih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam seperti ikan asin, makan makanan dalam kemasan seperti sarden, sering memasak yang bersantan.
2. Diagnosa keperawatan, berdasarkan hasil analisa data pada pengkajian keperawatan lansia

yang dilakukan didukung dengan adanya data-data yang memperkuat tegaknya suatu masalah keperawatan maka dapat dirumuskan diagnosa yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif.

3. Intervensi keperawatan, intervensi diagnosa pertama manajemen kesehatan tidak efektif diberikan kepada 5 lansia adalah berdasarkan SIKI. Adapun intervensi utama yang diberikan yaitu 5 tugas kesehatan keluarga dan pemberian terapi *Progressive Musle Relaxation* terhadap nyeri lansia yang dipilih berdasarkan hasil *evidence based practice* jurnnal yang didapatkan
4. Implementasi keperawatan, menerapkan 5 tugas kesehatan keluarga dan memberikan tindakan dilakukan selama 6 hari disetiap rumah responden, memberikan informasi mengenai terapi *Progressive Musle Relaxation* mengajarkan pemberian terapi *Progressive Musle Relaxation* terhadap hipertensi lansia, masing masing dilaksanakan selama 10 menit pergerakan sesuai dengan SOP.
5. Evaluasi keperawatan, dari evaluasi hasil diperoleh bahwa masalah teratasi dengan mampunya keluarga dalam mengenal masalah nyeri hipertensi dengan lansia, keluarga mampu mengambil keputusan dengan pola makan sehat yang tidak mengandung tinggi garam terhadap lansia, keluarga mampu merawat lansia dengan pemberian terapi *Progressive Musle Relaxation* dan menerapkan diet makanan mengandung tinggi garam, keluarga mampu memodifikasi lingkungan seperti lantai rumah tidak licin, memberikan penerangan disemua ruangan rumah yang merupakan pencegahan jatuh pada lansia, keluarga juga mampu membawa lansia untuk memeriksakan kesehatannya ke posyandu lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Amlan, Darwis, F. (2023). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun. *E-Journal Cakra Medika*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.55313/ojs.v7i1.51>
- Armitha, Syaipuddin, & Jamaluddin, M. (2024). Hubungan Antara Asupan Garam Harian Dengan Keseimbangan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantimurung. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 2024.
- Astuty, N. I., & Setyawati, D. (2024). Manajemen Hipertensi dengan *Progressive muscle relaxasion* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 5(2), 191. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14383>
- Ayu Rahayu, S., Hasbullah, H., Zakariyati, Z., Sariama, S., & Muksin, M. (2024). Penerapan Terapi Progressive muscle relaxasion Terhadap Penurunan pada Keluarga Hipertensi. *JoIN : Journal of Intan Nursing*, 2(2), 49-57. <https://doi.org/10.54004/join.v2i2.154>
- Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Fadillah, A. D., Suyatno, & Nugraheni, S. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesesuaian Praktik Gizi pada Lansia Berdasarkan 10 Pesan Gizi Seimbang (Studi di Kelurahan Sambiroto Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 708-719. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Herman, A. H., & Agianto, A. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi melalui Intervensi Progressive muscle relaxasion di Desa Sungai Rangas Ulu: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 6(3), 166. <https://doi.org/10.22146/jkkk.75430>
- Hijriani, A., & Chairani, R. (2023). Pengaruh Pemberian Progressive muscle relaxasion Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Dalam Konteks Keluarga *Journal of Health and ...*, 3. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1380>
- Kemenkes. (2023). *Mengenal Penyakit Hipertensi*. Kemenkes Ri.
- Lubis, I. A. P., Siregar, S. R., Khairunnisa, K., & Fauzan, A. (2024). Diet Rendah Garam pada

- Pasien Hipertensi. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(1), 68. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i1.14973>
- Marhabatsar Syaidah, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72-78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Maswarni, Tri Siwi Kusumaningrum, P. G. (2024). Peran Keluarga Dalam Mengontrol Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 21-25.
- Mustika, R., & Suhendar, I. (2021). *Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi Pada Lansia*. 8(2), 197-204.
- Mustika, R., Sukmawati, & Suhendar, I. (2022). Pengetahuan keluarga tentang hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 197-204.
- Nindya Erina Putri, K. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Status Nutrisi Pada Lansia. *Journal of Telenursing*, 4(1), 1571-1580.
- Puthusseril, V. (2006). *Progressive muscle relaxation as a complimentary therapy in palliative care*. Indian Journal of Palliative Care. https://www.researchgate.net/publication/26451732_Special_Progressive_muscle_relaxation_as_a_complimentary_therapy_in_palliative_care
- Rahmasari, Z., Hartutik, S., & Yulianti, R. (2023). Penerapan Progressive muscle relaxation terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RSUD Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(4), 151-159. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Rahmiati, C., & Zuriyah, T. I. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15-28.
- Winantuningtyas, Y. W. P., & Ismoyowati, T. W. (2023). Case report : intervensi Progressive muscle relaxation dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit swasta, purwodadi 1. *Prosiding STIKES Bethesda Conference*, 3(1), 1-6.