

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI KECEMASAN DENGAN INTERVENSI INOVASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI WILAYAH KELURAHAN PASEBAN, JAKARTA PUSAT

Fauziana Dzulhia Putri

Abstrak

Pada lansia yang menderita hipertensi akan lebih merasakan adanya rasa cemas dalam dirinya yang diakibatkan oleh beberapa faktor tertentu seperti adanya rasa khawatir tentang penyakitnya dan juga kesehatannya yang dapat menimbulkan kecemasan. Studi kasus karya ilmiah ners ini bertujuan untuk menguji efek dari terapi inovatif relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan pada lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kelurahan Paseban. Studi kasus melibatkan dua orang lansia dengan tingkat kecemasan sedang, dan untuk mengukur tingkat kecemasan digunakan instrumen *Hamilton Rating Scale Anxiety* (HARS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif mengakibatkan penurunan skor kecemasan pada kedua pasien. Pasien kelolaan mengalami penurunan skor sebesar 10 poin dari 23 menjadi 13, sementara pasien resume mengalami penurunan skor sebesar 8 poin dari 18 menjadi 10. Temuan ini membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Dalam penelitian ini, juga disarankan agar pasien mendapatkan dukungan dari keluarga dalam melaksanakan terapi relaksasi otot progresif sebagai bagian dari perawatan yang holistik dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif

**ANALYSIS OF NURSING CARE FOR ANXIETY ELDERLY
WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INNOVATION
IN PASEBAN AREA, JAKARTA CENTRAL**

Fauziana Dzulhia Putri

Abstract

Elderly people who suffer from hypertension will feel more anxious in themselves caused by certain factors such as worry about their illness and health which can cause anxiety. This case study of nurses' scientific work aims to examine the effect of innovative progressive muscle relaxation therapy in overcoming anxiety in the elderly who suffer from hypertension in the Paseban Village Region. The case study involved two elderly people with moderate anxiety levels, and the Hamilton Rating Scale Anxiety (HARS) instrument was used to measure anxiety levels. The results showed that the administration of progressive muscle relaxation therapy resulted in a decrease in anxiety scores in both patients. Treated patients experienced a 10 point decrease in score from 23 to 13, while resume patients experienced a score decrease of 8 points from 18 to 10. These findings prove that progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing anxiety levels in elderly people with hypertension. In this study, it is also suggested that patients get support from their families in implementing progressive muscle relaxation therapy as part of a holistic and sustainable treatment.

Keywords: Anxiety, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation