

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN  
INTERVENSI INOVASI *PROGRESSIVE MUSCLE  
RELAXATION* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RT 01 RW 03  
KELURAHAN GROGOL KECAMATAN LIMO KOTA DEPOK**

**Yulia Prabhawaty**

**Abstrak**

Hipertensi adalah penyakit global yang umum terjadi pada lansia. Di Indonesia, lebih dari 50% lansia mengidap hipertensi, menyebabkan 427.218 kematian setiap tahun. Perlu keterlibatan seluruh pihak, termasuk tenaga kesehatan dan masyarakat, untuk optimalisasi penanganan hipertensi, baik dengan tatalaksana farmakologis maupun non-farmakologis. Penatalaksanaan hipertensi harus dilakukan seumur hidup, penting untuk menyadarkan penderita akan terapi non-farmakologis untuk mengurangi rasa bosan dan mencegah ketidakpatuhan. *Progressive Muscle Relaxation* merupakan terapi non-farmakologis yang sudah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan konsep menggabungkan teknik napas dalam serta rangkaian kontraksi dan relaksasi otot-otot. Penting untuk diberdayakannya intervensi tersebut kepada lansia dengan hipertensi, yang sering mengeluhkan tekanan darah tinggi dan juga otot-otot yang terasa nyeri atau kaku akibat hipertensi ataupun penambahan umur yang dialami. Dengan desain penelitian studi kasus yang menerapkan Praktik Keperawatan Berbasis Bukti, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan keluarga dengan intervensi PMR pada lansia penderita hipertensi. Hasil analisis menunjukkan kedua pasien mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan ( $p\text{-value} < 0.05$ ) melalui uji Wilcoxon. Kedua pasien mengalami penurunan 1 tingkat pada klasifikasi hipertensi, namun selisih penurunan tekanan darah pada pasien kelolaan ditemukan lebih besar. Hal tersebut berhubungan dengan faktor tingkat kepatuhan penatalaksanaan hipertensi yang berbeda, serta jenis kelamin yang berbeda.

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

**ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH  
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INNOVATION  
INTERVENTIONS TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN  
ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN RT 01 RW 03  
GROGOL VILLAGE, LIMO SUB-DISTRICT, DEPOK CITY**

**Yulia Prabhawaty**

**Abstract**

Hypertension is a common global disease in the elderly. In Indonesia, more than 50% of the elderly have hypertension, causing 427,218 deaths each year. It needs the involvement of all parties, including health workers and the community, to optimize the management of hypertension, both with pharmacological and non-pharmacological management. Hypertension management must be carried out for life, it is important to make patients aware of non-pharmacological therapies to reduce boredom and prevent non-compliance. Progressive Muscle Relaxation is a non-pharmacological therapy that has been proven effective in reducing blood pressure with the concept of combining deep breathing techniques and a series of muscle contractions and relaxations. It is important to empower such interventions for elderly people with hypertension, who often complain of high blood pressure and also muscles that feel painful or stiff due to hypertension or age. With a case study research design that applies Evidence-Based Nursing Practice, this study aims to analyze family nursing care with PMR interventions in elderly people with hypertension. The results of the analysis showed that both patients experienced a significant decrease in blood pressure ( $p$ -value  $<0.05$ ) through the Wilcoxon test. Both patients experienced a 1-level decrease in hypertension classification, but the difference in blood pressure reduction in the managed patient was found to be greater. This is related to the factors of different levels of adherence to hypertension management, as well as different genders.

**Key Words:** Blood Pressure, Elderly, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation