

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI KELURAHAN WARAKAS
JAKARTA UTARA**

Nadiyyah Mauliya

Abstrak

Lansia adalah tahap akhir dalam perjalanan hidup manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan pada aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Kecemasan adalah respons emosional yang muncul tanpa adanya pemicu yang jelas, dan dapat dialami siapa saja dalam kondisi tertentu, ditandai dengan perasaan cemas dan kekhawatiran berlebihan. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah untuk mengevaluasi penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai pendekatan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus terhadap dua lansia yang diberikan intervensi berupa relaksasi otot progresif dalam kurun waktu tujuh hari dengan durasi 20–30 menit setiap sesi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan instrumen *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) sebelum dan sesudah pemberian terapi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua lansia, dari tingkat kecemasan ringan menjadi tingkat kecemasan minimal. Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam membantu menurunkan kecemasan, terutama pada lansia dengan kondisi hipertensi. Diharapkan terapi ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan dari keluarga untuk hasil yang lebih optimal.

Kata Kunci: Kecemasan; Relaksasi Otot Progresif; Lansia; Hipertensi

**ANALYSIS OF NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE
ANXIETY LEVELS IN ELDERLY ELDERLY
HYPERTENSION IN WARAKAS VILLAGE
NORTH JAKARTA**

Nadiyyah Mauliya

Abstract

The elderly represent the final stage of the human life cycle, characterized by various physical, psychological, and social changes. Anxiety is an emotional response that arises without a clear trigger and can occur in anyone under certain conditions, typically marked by feelings of worry and excessive fear. The purpose of this scientific paper is to evaluate the implementation of nursing care for older adults using progressive muscle relaxation therapy as an approach to reduce anxiety levels. This study employed a case study design involving two older adults who received progressive muscle relaxation interventions over a seven-day period, with each session lasting 20–30 minutes. Anxiety levels were measured using the Geriatric Anxiety Scale (GAS) before and after the intervention. The results indicated a decrease in anxiety levels in both older adults, from mild anxiety to minimal anxiety. Thus, progressive muscle relaxation therapy proved effective in helping reduce anxiety, particularly among older adults with hypertension. It is expected that this therapy can be applied continuously with family support to achieve more optimal outcomes.

Keyword: *Anxiety; Progressive Muscle Relaxation; Elderly; Hypertension*