

ABSTRAK

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Surabaya

Elyana Intan Lestari

elyanaintanlestari15@gmail.com

Dosen Pembimbing : Adivtian Ragayasa, SST, M.Kes, Adin Mu'afiro, S.ST, M.Kes

Pendahuluan: Pada pasien hipertensi yang sudah lanjut usia seringkali mengalami perubahan kondisi psikologis yang signifikan setelah memasuki usia tua yaitu kecemasan. Lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan terus menerus akan menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dapat membahayakan bagi penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. **Metode :** Pada penelitian ini menggunakan desain *Pra-Eksperimental One Group Pretest Posttest Design*, sampel berjumlah 23 orang pasien lansia dengan hipertensi yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner HARS untuk mengukur kecemasan. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. **Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi dengan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. **Diskusi:** Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan dan mencegah terjadinya komplikasi pada pasien lansia dengan hipertensi. Oleh karena itu disarankan kepada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan untuk melakukan teknik ini secara teratur agar pasien dapat menurunkan tingkat kecemasan dan menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Pasien Lansia dengan Hipertensi

ABSTRACT

The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Reducing Anxiety in Hypertensive Elderly in the Mojo Community Health Center Area

Elyana Intan Lestari

elyanaintanlestari15@gmail.com

Dosen Pembimbing : Adivtian Ragayasa, SST, M.Kes, Adin Mu'afiro, S.ST, M.Kes

Introduction: Elderly hypertensive patients often experience significant changes in their psychological condition after entering old age, namely anxiety. Elderly people with hypertension who experience constant anxiety will cause an increase in blood pressure which can be dangerous for people with hypertension. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on reducing anxiety in elderly people with hypertension. **Method:** In this study, a Pre-Experimental One Group Pretest Posttest Design was used, a sample of 23 elderly patients with hypertension who were taken using a purposive sampling technique. Data collection used the HARS questionnaire sheet to measure anxiety. Data analysis used the Wilcoxon Signed Ranks Test. **Results:** The results of this study show that after carrying out the Wilcoxon Signed Ranks Test, it was found that there was an effect of progressive muscle relaxation techniques on elderly people with hypertension with a sig (2-tailed) value of 0.000. **Discussion:** Progressive muscle relaxation techniques can reduce anxiety levels and prevent complications in elderly patients with hypertension. Therefore, it is recommended for hypertensive patients who experience anxiety to do this technique regularly so that patients can reduce anxiety levels and lower blood pressure.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Technique, Anxiety, Elderly with Hypertension