

## ABSTRAK

Ayu Fita Yulistina (2021). *Gambaran Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif*. Karya Tulis Ilmiah *Literatur Review*. Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Joko Pitoyo, S.Kp., M.Kep

Latar Belakang: Pada lansia terjadi proses degeneratif atau penurunan fungsi sehingga berisiko mengalami gangguan kesehatan, antara lain hipertensi atau tekanan darah tinggi. Tekanan darah dapat diturunkan dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan untuk mendapatkan perasaan relaks. Terapi relaksasi otot progresif bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan: Mengetahui gambaran tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Metode : Studi ini menggunakan metode literatur review. Pencarian literatur menggunakan keyword lansia AND hipertensi AND relaksasi otot progresif dan *elderly AND hypertension AND progressive muscle relaxation* pada database. Jurnal 4 ini diambil dari sumber sekunder *GoogleScholar*. Penyeleksian diambil dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi pada tabel PICOS, kemudian jurnal dianalisis satu persatu. Hasil: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Kesimpulan: Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah, walaupun frekuensi dan waktu dilakukannya terapi tidak sama. Terapi relaksasi otot progresif termasuk metode terapi relaksasi yang termurah dan mudah untuk dilakukan, serta tidak terdapat efek samping.

**Kata Kunci** : Lansia, Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot Progresif