

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM PEMENUHAN KEBUTUAHAN RASA NYAMAN NYERI PADA ANGGOTA KELURGA DENGAN LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING 1

Fariska Khoirunnisa¹, Bondan Palestin², Nurun Laasara³
^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: fariskakhoirunnisa00@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan fase akhir dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara biologis, sosial, maupun ekonomi. Dalam tahap ini, individu akan mengalami proses penuaan biologis yang berlangsung secara bertahap dan berkelanjutan. Dalam kelompok usia lanjut ini, hipertensi tercatat sebagai penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 32,5%. Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam pembuluh darah mengalami peningkatan secara terus-menerus. Hipertensi kerap dijuluki sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas namun dapat menyebabkan kematian mendadak.

Tujuan: Mengetahui penerapan relaksasi otot progresif dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman nyeri untuk penurunan tekanan darah pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi di Puskesmas Gamping I.

Metode: Studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang dilaksanakan pada tanggal 28 April-10 Mei 2025

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil evaluasi penerapan relaksasi otot progresif selama 3 kali kunjungan dengan durasi 10-20 menit terdapat pemenuhan kebutuhan rasa nyaman nyeri pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi.

Kesimpulan: Penerapan relaksasi otot progresif dapat membantu dalam upaya memenuhi kebutuhan rasa nyaman nyeri untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan lansia hipertensi.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi, Rasa Nyaman Nyeri, Lansia

**THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN
MEETING THE NEED FOR COMFORT AND PAIN RELIEF IN
FAMILY MEMBERS OF ELDERLY HYPERTENSIVE
PATIENTS AT THE GAMPING I HEALTH CENTER**

Fariska Khoirunnisa¹, Bondan Palestin², Nurun Laasara³
^{1,2,3} Department of Nursing, Yogyakarta Public Health Polytechnic,
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: fariskakhoirunnisa00@gmail.com

ABSTRACT

Background: Old age is the final stage of the life cycle, characterized by various changes, both biologically, socially, and economically. During this stage, individuals undergo a gradual and continuous biological aging process. Among the elderly population, hypertension is recorded as the non-communicable disease with the highest prevalence, at 32.5%. Hypertension is a condition where blood pressure in the blood vessels increases continuously. Hypertension is often referred to as a silent killer because it often does not show clear symptoms but can cause sudden death.

Objective: To determine the application of progressive muscle relaxation in meeting the need for pain relief to reduce blood pressure in elderly family members with hypertension at the Gamping I Community Health Center.

Method: A case study using a nursing process approach conducted from April 28 to May 10, 2025

Research: Based on the evaluation of the application of progressive muscle relaxation during three visits, each lasting 10–20 minutes, there was a fulfillment of pain comfort needs among family members with elderly hypertensive patients.

Conclusion: The application of progressive muscle relaxation can assist in meeting the need for pain relief in families with elderly hypertensive members.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Hypertension, Pain Relief, Elderly