

**Program Studi Profesi Ners  
STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG**

**Karya Ilmiah Ners, September 2023  
Nanang Arief Rahman, S.Kep**

**Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. N Dengan Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Nursing* Relaksasi Otot Progresif (ROP) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Rt 03 Rw 05 Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang**

**x + 95 Halaman + 8 Tabel + 7 Lampiran**

**ABSTRAK**

Lansia merupakan kelompok usia rentan berisiko (*population of risk*) menderita suatu penyakit yang jumlahnya makin meningkat. Penyakit yang sering dialami pada usia lanjut antara lain adalah hipertensi. Penderita hipertensi di seluruh dunia diperkirakan 1,13 miliar pada tahun 2020, dengan posisi Asia Tenggara berada pada peringkat ke-3 dengan prevalensi 25% dari total populasi. Tujuan karya ilmiah ini yaitu untuk menganalisis apakah terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode pada karya ilmiah ners ini adalah penelitian deskriptif yaitu dengan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, tindakan keperawatan dan mengaplikasikan *Evidence Based Nursing* pada lansia dengan hipertensi. Hasil setelah melakukan asuhan keperawatan pada Ny. N didapatkan masalah keperawatan yaitu nyeri akut, gangguan pola tidur, manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Hasil dari pemberian *Evidence Based Nursing* pada pasien menunjukkan penurunan tekanan darah pada pasien. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hal ini berarti menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi. Diharapkan dengan *Evidence Based Nursing* ini, dapat menjadi masukan dalam membantu lansia dengan hipertensi dengan masalah peningkatan tekanan darah.

**Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Penurunan Tekanan Darah**

**Daftar Bacaan : 39 (2015 - 2022)**

*Nursing Profession Study Program*  
*STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG*

*Ners Scientific Work, September 2023*  
**Nanang Arief Rahman, S. Kep**

**Analysis of Nursing Care for Mrs. N With Hypertension Given by Evidence Based Nursing Progressive Muscle Relaxation (ROP) on Reducing Blood Pressure in Rt 03 Rw 05 Working Area of Padang City Cold Water Health Center.**

*x + 95 Pages + 8 Table + 7 Appendix*

### ***ABSTRACT***

The elderly are a vulnerable age group (population of risk) suffering from a disease that is increasing in number. Diseases that are often experienced in old age include hypertension. Hypertension sufferers worldwide are estimated to be 1.13 billion in 2020, with Southeast Asia ranked 3rd with a prevalence of 25% of the total population. The purpose of this scientific work is to analyze whether progressive muscle relaxation therapy has an effect on lowering blood pressure in the elderly with hypertension. The method in this ners scientific work is descriptive research, namely with case studies. Data collection is done by means of observation, interviews, nursing actions and applying Evidence Based Nursing in the elderly with hypertension. The results after performing nursing care on Mrs. N obtained nursing problems, namely acute pain, disturbed sleep patterns, ineffective family health management. The results of providing Evidence Based Nursing to patients show a decrease in blood pressure in patients. This can be seen from the difference in blood pressure before and after the intervention. This means showing that progressive muscle relaxation therapy can reduce blood pressure in elderly patients with hypertension. It is hoped that this Evidence Based Nursing can be an input in helping elderly people with hypertension with the problem of increasing blood pressure.

**Keywords : Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure Lowering**

**Reading List : 39 (2015 - 2022)**