

ABSTRAK

PENELITIAN DOSEN PEMULA

RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERAWATAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK LANSIA  
PERKEBUNAN KOPI DI KABUPATEN JEMBER

Kushariyadi, S.Kep.,Ns.,M.Kep NUPN 9907147175

Didanai DIPA Universitas Jember Tahun Anggaran 2016 Nomor SP.DIPA-042.01.2.400922/2016 Tanggal  
07 Desember 2016

RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERAWATAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK LANSIA  
PERKEBUNAN KOPI DI KABUPATEN JEMBER

ABSTRAK

Lansia di daerah perkebunan kopi sangat berisiko mengalami hipertensi karena sering mengonsumsi kafein. Mengonsumsi kafein berlebihan dan pengaturan pola diet yang tidak baik dapat memengaruhi tekanan darah. Upaya pencegahan dan perawatan terhadap hipertensi pada lansia di perkebunan kopi masih belum dilakukan. Jenis penelitian adalah eksperimen semu dengan rancangan two group pre-post treatment design bertujuan membandingkan kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling sebanyak 14 responden kelompok perlakuan dan 14 responden kelompok kontrol. Hasil uji Wilcoxon tekanan darah diastolik lansia sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan ( $p = 0,008$ ). Hasil uji Wilcoxon tekanan darah diastolik lansia pada kelompok kontrol ( $p = 0,822$ ). Pada nilai  $p = 0,008$  berarti relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tekanan darah diastole lansia. Relaksasi otot progresif secara teratur dapat menurunkan kecemasan yang berdampak positif terhadap respons fisiologis menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, denyut nadi, frekuensi pernapasan sehingga secara psikologis membuat pasien merasa relaks, nyaman, menyenangkan, bahagia, dan tenang. Kondisi demikian dalam jangka panjang dapat merubah kondisi psikologis pasien menjadi positif sehingga tekanan darah terpelihara. Pada nilai  $p = 0,822$  berarti tidak ada pengaruh pada tekanan darah diastole lansia. Bahwa penurunan dalam perhatian yang berkelanjutan sebagai akibat dari peningkatan kecemasan akan mengakibatkan gangguan penurunan perhatian. Penurunan perhatian yang signifikan terhadap kegelisahan dan peningkatan kecemasan berakibat terhadap penurunan pada perhatian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan kemungkinan berefek pada peningkatan tekanan darah.

Kata kunci: lansia, relaksasi otot progresif, tekanan dara