

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Karya Ilmiah Berbasis Evidence Based Practice, Mei 2025**

**Annisa Ovares
24501015**

Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sungai Putih Kac.Tapung Kab.Kampar.

XIV+60 halaman+8 Tabel+44 Lampiran

ABSTRAK

Lansia merupakan tahap akhir dalam proses kehidupan yang disertai dengan penurunan dan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang saling berhubungan satu sama lain, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun jiwa pada lansia. Pelaksanaan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN) yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah kesehatan tidak efektif pada keluarga penderita Hipertensi. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen pada keluarga dengan Hipertensi. Penulisan mulai tanggal 18 – 24 Februari 2025. Keunggulan terapi Relaksasi Otot Progresif Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, dan merelaksasikan otot serta memberikan rasa nyaman pada pasien. Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif dilakukan selama 3 hari dilakukan selama 10-20 menit. Hasil dari studi kasus ini setelah dilakukan sebanyak 3 hari subjek menerapkan terapi Relaksasi Otot Progresif menunjukkan rata-rata setelah diberikan terdapat perbedaan yang signifikan keberhasilan keluarga terhadap aktivitas yang disarankan sebelum dan sesudah diberikannya terapi Relaksasi Otot Progresif dan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi Relaksasi otot progresif pada lansia dengan Hipertensi.

**Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi, Lansia
Daftar Pustaka : 24 (2019-2024)**

**NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM,
FAKULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
Evidence Based Practice, Mey 2025**

**Annisa Ovaes
24501015**

“Family Nursing Care with the Application of Progressive Muscle Relaxation for Nursing Problems of Ineffectiveness of Family Health Management in the Elderly with Hypertension in Sungai Putih Village, Tapung District, Kampar Regency.”

XIV+60 Pages+ 8 Tables+44 Appendies

ABSTRACT

Elderly is the final stage in the life process accompanied by physical, psychological, and social decline and changes that are interconnected with each other, so that it has the potential to cause physical and mental health problems in the elderly. The implementation of Evidence Based Practice Nursing (EBN) carried out is the provision of progressive muscle relaxation therapy to overcome ineffective health problems in families with hypertension. The implementation method used is the experimental technique in families with hypertension. Writing started on February 18-24, 2025. Advantages of Progressive Muscle Relaxation therapy Reduces muscle tension, anxiety, neck and back pain, high blood pressure, heart rate, metabolic rate, and relaxes muscles and provides comfort to patients. The implementation of Progressive Muscle Relaxation was carried out for 3 days for 10-20 minutes. The results of this case study after 3 days of subjects applying Progressive Muscle Relaxation therapy showed that on average after being given there was a significant difference in the success of families with the recommended activities before and after being given Progressive Muscle Relaxation therapy and there was a significant difference between before and after Progressive Muscle Relaxation therapy in the elderly with Hypertension.

**Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Hypertension, Elderly
References : 24 (2019-2024)**