

**LAPORAN KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS**

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP**

**PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN ANSIETAS**

**DI WISMA INDROKILO BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA**

**WERDHA UNIT ABIYOSO, PAKEM, YOGYAKARTA**



Disusun oleh:

Nama : Marselina Ugha

NPM : 202554011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH  
YOGYAKARTA

2026

**LAPORAN KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS  
PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN ANSIETAS  
DI WISMA INDROKILO BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA  
WERDHA UNIT ABIYOSO, PAKEM, YOGYAKARTA**



Disusun oleh:

Nama : Marselina Ugha

NPM : 202554011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH  
YOGYAKARTA

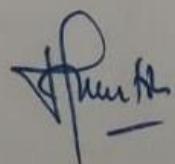
2026

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS  
PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXTION* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN ANSIETAS  
DI WISMA INDROKILO BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA  
UNIT ABIYOSO, PAKEM, YOGYAKARTA

Disusun oleh :  
Marselina Ugha  
NPM : 202554011

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan  
dihadapan Tim Pengujji Karya Ilmiah Akhir Ners STIKes Panti Rapih Yogyakarta  
Yogyakarta, 20 Februari 2026

Pembimbing



Emmelia Ratnawati, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom  
NIK. 200210027

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**PENERAPAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP**  
**PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN ANSIETAS**  
**DI WISMA INDROKILO BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA**  
**UNIT ABIYOSO, PAKEM, YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

Marselina Ugha

NIM. 202554011

Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan penguji Karya Ilmiah Akhir Ners  
STIKes Panti Rapih Yogyakarta,  
pada tanggal 13 Februari 2026

Mengesahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta,



Dr. Theresia Titin Marlina, Ns.,M.Kep

NIK.200110005

Penguji :

Ketua : Th. Aquino Erjin Amigo, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom .....

Anggota

: Emmelia Ratnawati, M.Kep., Ns.,Sp.Kep.Kom .....

## **HALAMAN MOTTO**

“Segala Perkara Dapat kutanggung didalam Dia yang Memberi Kekuatan  
Kepadaku” (Flp. 4:13)

“Jalan yang paling aman ialah: memenuhi semua kewajiban dengan sikap  
sederhana, rendah hati dan setia”  
(Wasiat Mdr.M. Anselma)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Laporan penelitian ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan rahmat kekuatan dan menyertai saya selama penelitian ini, sehingga saya pun dapat menyelesaikan dengan lancar.
2. Pak Thomas Aquino Erjin Amigo, M.Kep.,Ns. Sp. Kep.Kom, selaku dosen penguji dari STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang selalu memberikan masukan serta dukungan.
3. Pak Tony selaku preseptor Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit ‘Abiyoso”
4. Sr.M. Aquina FSGM selaku pemimpin propinsial FSGM
5. Sr. M. Albertha dan para suster komunitas yang telah membantu dan mendukung saya dalam setiap proses penyusunan laporan KIAN in
6. Kepada keluarga dan rekan - rekan semua yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

## **INTISARI**

Nama	:	Marselina Ugha
NPM	:	202554011
Judul	:	Pengaruh Penerapan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Ansietas di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta
Tanggal ujian	:	13 Februari 2026
Pembimbing	:	Ibu Emmelia Ratnawati, Ns.,M.Kep., Sp.Kep.kom.
Jumlah pustaka	:	49
Jumlah halaman	:	xii, 60

*Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang disertai ansietas. Pada kelompok usia lanjut, hipertensi sering muncul sebagai konsekuensi perubahan struktur dan fungsi sistem kardiovaskular yang diperburuk oleh respons stres psikologis. Kondisi tersebut menuntut adanya terapi komplementer yang tidak hanya aman dan mudah dilakukan, tetapi juga mampu memberikan efek relaksasi secara menyeluruh. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan PMR terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan ansietas. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan teknik purposive sampling pada dua lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari dan durasi 15–20 menit setiap sesi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pelaksanaan PMR dengan nilai  $p < 0,05$  yang menandakan adanya pengaruh bermakna secara statistik. Latihan kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis membantu menurunkan ketegangan fisik, memperbaiki regulasi sistem saraf otonom, serta meningkatkan keseimbangan hemodinamik sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil. Berdasarkan temuan tersebut, PMR dapat dipertimbangkan sebagai intervensi komplementer dalam praktik keperawatan gerontik. Tenaga kesehatan dan caregiver diharapkan mampu memberikan edukasi serta pendampingan dalam pelaksanaan PMR secara konsisten guna mendukung pengendalian tekanan darah dan peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata kunci : Lansia, Hipertensi, *Progressive Muscle relaxation* (PMR)

## **KATA PENGANTAR**

Puji serta syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, sebab atas berkat serta rahmat-Nya saya bisa menuntaskan tugas Karya Ilmiah Akhir Nurse dengan judul: “Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Ansietas di Wisma Indrokilo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta” yang disusun sebagai tugas akhir Profesi. Karya ilmiah ini terwujud atas bantuan dari banyak pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Maka penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
2. Ibu Emmelia Ratnawati, Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom, selaku pembimbing karya ilmiah akhir ners.
3. Sr.M. Aquina FSGM selaku pemimpin provinsi FSGM Indonesia

Penulis menyadari bahwa laporan karya ilmiah akhir ners ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan penulisan karya tulis ini di masa mendatang. Sebagai penutup, penulis juga berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak terutama dalam memberikan pelayanan terhadap pasien.

Yogyakarta, Februari 2026

Penulis