

Penerapan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada lansia ansietas dengan penyakit hipertensi menggunakan pendekatan stress adaptasi stuart di wilayah Bogor Barat = Application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy on the elderly with anxiety with hypertension using stuart's stress adaptation approach in West Bogor area

Bertylia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20520942&lokasi=lokal>

Abstrak

Hipertensi adalah masalah fisik yang banyak dialami masyarakat. Masalah kesehatan ini menyerang lebih banyak pada usia lansia. Lansia adalah kelompok umur yang masuk dalam kelompok rentan, sehingga memerlukan penanganan lebih komprehensif karena lansia mulai mengalami kemunduran fungsi fisiologis dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas. Lansia selain rentan mengalami masalah fisik, rentan untuk mengalami masalah psikososial salah satunya adalah ansietas. Penanganan ansietas dapat dilakukan dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif. Keberhasilan dari terapi relaksasi otot progresif ini dipengaruhi oleh konsistensi lansia melakukan latihan, adanya media yang dapat membantu lansia dalam mengingat dan mempraktikkan, dan dukungan keluarga. Hasil dari terapi ini, tidak hanya mengatasi masalah ansietas, relaksasi otot progresif bisa juga menurunkan tanda gejala hipertensi, dan keluhan fisik lain yang dialami oleh lansia.

.....Hypertension is a physical problem that many people experience. This health problem attacks more in the elderly. Elderly is an age group that is included in the vulnerable group, so it requires more comprehensive treatment because the elderly are starting to experience a decline in physiological function and limitations in carrying out activities. In addition to being vulnerable to physical problems, the elderly are prone to experiencing psychosocial problems, one of which is anxiety. Anxiety management can be done by providing progressive muscle relaxation therapy. The success of progressive muscle relaxation therapy is influenced by the consistency of the elderly doing exercise, the presence of media that can help the elderly in remembering and practicing, and family support. The results of this therapy, not only overcome anxiety problems, progressive muscle relaxation can also reduce signs of hypertension symptoms, and other physical complaints experienced by the elderly.