**ABSTRAK**

Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik Di Posyandu Lansia Tumpang 1 Kabupaten Malang. Angga Hendrik Saputra (2016) Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing I: Sugianto Hadi, SKM., MPH, Pembimbing II : Imam Subekti, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom.

Kata Kunci : Relaksasi Autogenik, Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia.

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang.Semua orang akan mengalamimenjadi

tua,dimana akan terjadi kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap.Kemunduran organ jantung   pada lansia akan terjadi penurunan elastisitas arteri sehingga akan mengakibatkan perubahan tekanan darah pada lansia. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik Di Posyandu Lansia Tumpang 1 Kabupaten Malang. Metode penelitian menggunakan deskriptif dimana pengumpulan data diperoleh dari hasil wawancara dan observasi terhadap subjek. Penelitian ditekankan pada tekanan darah lansia hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik. Subjek penelitian adalah Ny T yang berusia 75 tahun dan Ny S yang berusia 60 tahun. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terjadi penurunan tekanan darah pada kedua subjek setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik. Rata- rata penurunan tekanan darah pada Ny T di lima pertemuan, tekanan sistolik 9 mmHg dan diastolik 10 mmHg, sementara rata- rata penurunan tekanan darah pada Ny S di lima pertemuan, tekanan sistolik 7 mmHg dan diastolik 4 mmHg. Rekomendasi dalam penelitian ini yaitu lansia yang mengalami hipertensi dapat melakukan terapi relaksasi autogenik secara rutin di rumah.

ABSTRACT

Blood Pressure In Elderly with Hypertension After Autogenic Relaxation Therapy In Tumpang Elderly Integrated Health 1 Malang. Angga Hendrik Saputra (2016), A Case Study of Scientific Papers, Diploma Degree (D3) Program of Nursing Malang, Department of Nursing, Health Polytechnic Malang Ministry of Health, Main supervisor; Sugianto Hadi, SKM., MPH, Assistant supervisor; Imam Subekti, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom.

Keywords: Autogenic Relaxation, Blood Pressure, Hypertension, Elderly.

Elderly is part of a growth and development process. Everyone is growing old, where there will be a setback of physical, mental and social gradually. The setback cardiac organs of the elderly will decrease the elasticity of the arteries, so that will lead to changes of blood pressure in the elderly. The purpose of this study is to know Blood Pressure In Elderly with Hypertension After Autogenic Relaxation Therapy In Tumpang Elderly Integrated Health 1 Malang. The method of this study is descriptive, which the data collection obtained from interviews and observations on the subject. This study emphasized on the elderly hypertensive blood pressure after autogenic relaxation therapy. The subjects of this study were Mrs T, 75 years and Mrs S, 60 years old. The conclusion of this study is the blood pressure of both subject after autogenic relaxation therapy were decreased. Average reduction in blood pressure of Mrs. T after five meetings is 9 mmHg in systolic and 10 mmHg in diastolic, while average reduction in blood pressure of Mrs.S after five meetings is 7 mmHg in systolic and 4 mmHg in diastolic. Recommendations from this study for elderly with hypertension is do autogenic relaxation therapy routinely at home.