

## Abstrak

### STUDI KASUS PENGARUH KOMBINASI PEMBERIAN *INFUSED WATER* MENTIMUN DAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (MENRESIK) KEPADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Desi Epita Anggraini<sup>1</sup>, Endang Triyanto<sup>2</sup>

**Latar Belakang :** Lansia dengan hipertensi perlu mengontrol tekanan darah untuk mencegah komplikasi yang mungkin timbul. Masyarakat yang tidak melakukan kontrol dan pengobatan perlu diberikan edukasi tentang terapi non farmakologi untuk mencegah kenaikan tekanan darah, salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan hipertensi adalah terapi pemberian *infused water* mentimun dan relaksasi otot progresif (MENRESIK).

**Tujuan :** Mengetahui pengaruh pemberian terapi MENRESIK untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi

**Metode:** Metode yang digunakan yaitu dengan *case study* dengan penerapan *Evidence Based Practice* (EBP) pada komunitas gerontik. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 3 responden dengan diberikan intervensi yang sama selama 5 hari, kemudian data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

**Hasil :** Setelah diberikan intervensi keperawatan selama 5 hari, rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 7 mmHg dan diastolik 3 mmHg. Setelah intervensi, klien merasa lebih sehat, leher kaku dan pusing berkurang. Hasil analisis uji wilcoxon diperoleh sig.(2-tailed) pada tekanan darah sistolik 0,001 dan tekanan darah diastolik 0,003 dimana nilai tersebut < 0,05 yang berarti ada perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah intervensi.

**Kesimpulan:** Pemberian terapi MENRESIK selama 5 hari terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, *Infused Water* Mentimun, Lansia, Relaksasi otot progresif

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Profesi Ners Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman.

<sup>2</sup> Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

## Abstrak

### THE EFFECT OF COMBINATION CUCUMBAR INFUSED WATER AND PROGRESSIE MUSCLE RELAXATION THERAPY (MENRESIK) IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

Desi Epita Anggraini<sup>1</sup>, Endang Triyanto<sup>2</sup>

**Latar Belakang :** Elderly with hypertension need to control blood pressure to prevent complications that may arise. People who do not carry out control and treatment need to be educated about non-pharmacological therapies to prevent increases in blood pressure, one of the non-pharmacological therapies to reduce hypertension is therapy with cucumber infused water and progressive muscle relaxation (MENRESIK).

**Tujuan :** Knowing the effect of giving therapy MENRESIK to reduce blood pressure in elderly hypertension

**Metode:** The method used to write the final scientific paper is a case study with the application of Evidence Based Practice (EBP) in the gerontic community. The number of samples in this study were 3 respondents who were given the same intervention for 5 days, then the data were analyzed using the Wilcoxon test.

**Hasil :** After being given nursing interventions for 5 days, the average reduction in systolic blood pressure was 7 mmHg and 3 mmHg in diastolic. After the intervention, the client feels healthier, neck stiffness and dizziness are reduced. The results of the Wilcoxon test analysis obtained sig.(2-tailed) at systolic blood pressure of 0.001 and diastolic blood pressure of 0.003 where these values were  $<0.05$  which means there was a significant difference between the results before and after the intervention.

**Kesimpulan:** MENRESIK therapy for 5 days has been shown to be effective in reducing blood pressure in hypertensive patients

**Kata Kunci:** Cucumber Infused Water, Elderly, Hypertension, Progressive Relaxation Muscle

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Profesi Ners Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman.

<sup>2</sup> Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman