



LATIHAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA AL AQSHA

Yuliyanti Asda Djailani¹, Nasrianti², Nurhaniati Surbakti³, Nofita Dewi Kok Mesa⁴

Program Studi Profesi Ners, STIKes Jayapura

Program Studi Profesi Ners, STIKes Jayapura

Puskesmas Sentani

Program Studi Profesi Ners, STIKes Jayapura

dewi.kokmesak@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang dialami oleh penduduk dunia terutama di Indonesia salah satunya pada lansia. Jumlah lansia yang menderita hipertensi sebesar 25,8%. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi adalah dengan latihan terapi relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Memberikan asuhan keperawatan pada Ny. R dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi di Posyandu Lansia Al-Aqsa. **Metode:** Penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini menggunakan laporan studi kasus dengan metode ilmiah sesuai kaidah proses keperawatan yang meliputi: Pengakajian, analisis data, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan dengan *Evidence Based Nursing* yaitu latihan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan dilakukan selama 2 minggu berturut-turut dan memerlukan waktu selama 20-30 menit setiap tindakan. **Hasil:** masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri kronis, gangguan pola tidur dan defisit pengetahuan. Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2 minggu didapatkan hasil tekanan darah menurun 130/80 dari hasil pengakajian awal yaitu 159/90 mmHg, nyeri berkurang, pola tidur membaik dan pengetahuan mengenai penyakit meningkat. **Kesimpulan:** Pemberian latihan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan pada Ny. R selama 2 minggu dalam 6 kali pertemuan terbukti dapat menurunkan hipertensi menjadi 130/80 mmHg.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure is currently still a health problem experienced by the world population, especially in Indonesia, one of which is in the elderly. The number of elderly people suffering from hypertension is 25.8%. One of the non-pharmacological therapies that can be done in hypertensive patients is with progressive muscle relaxation therapy exercises. **Objective:** Provide nursing care to Mrs. R with Progressive Muscle Relaxation Therapy to Lower High Blood Pressure at Al-Aqsa Elderly Posyandu. **Method:** Preparation of Scientific Paper The final ners use case study reports with scientific methods according to the rules of the nursing process which include: Assessment, data analysis, nursing diagnosis, intervention, implementation and evaluation of nursing with Evidence Based Nursing, which is a progressive muscle relaxation therapy exercise that is done 3 times a week and to get satisfactory results is done for 2 consecutive weeks and takes 20-30 minutes each action. **Results:** nursing problems that arise are chronic pain, disruption of sleep patterns and knowledge deficits. After breastfeeding for 2 weeks, blood pressure decreased by 130/80 from the initial assessment of 159/90 mmHg, pain decreased, sleep patterns improved and knowledge of the disease increased. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation therapy exercises performed on Mrs. R for 2 weeks in 6 meetings were proven to reduce hypertension.

Keywords: hypertension, elderly, progressive muscle relaxation therapy

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang dialami oleh penduduk dunia terutama di Indonesia. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (WHO,

2023). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastole ≥ 90 mmHg saat dilakukan pemeriksaan sebanyak 2 kali dengan rentang waktu 5 menit dalam keadaan tenang (Basri, 2022). Penderita hipertensi dapat mengalami peningkatan

tekanan darah secara tiba-tiba sehingga terjadi kerusakan yang serius pada organ penting dalam tubuh. Oleh karena itu, hipertensi perlu di deteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Zainaro et al., 2021).

Laporan *World health Organization* (WHO) pada tahun 2022 diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebanyak 60-80% hipertensi pada lanjut usia lebih dari 60 tahun. Sebagian besar (dua pertiga) penderita hipertensi tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Jumlah lansia yang menderita hipertensi sebesar 25,8% (BPS, 2023). Berdasarkan data penduduk lansia di Provinsi Papua sebanyak 50.221 (1,16 %) dari 4,3 juta jiwa dan lansia yang menderita hipertensi sebanyak 4,4%. Jumlah lansia Kabupaten Jayapura sebanyak 131.802 jiwa dan jumlah lansia sebanyak 6.342 (4,81%) dan lansia yang menderita hipertensi mencapai 3,2% (BPS Kab. Jayapura, 2023).

Tekanan darah tinggi membuat jantung bekerja lebih keras dari biasanya, yang dapat menyebabkan gagal jantung, stroke, serangan jantung, serta penyakit ginjal dan pembuluh darah. Oleh karena itu, diperlukan pengobatan yang dapat menurunkan morbiditas dan mortalitas serta mengontrol tekanan darah. Pengobatan hipertensi terjadi melalui dua cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi (Amaral, 2018). Penanganan hipertensi dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi adalah dengan latihan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah terapi berupa gerakan yang diatur secara sistematis yang mengakibatkan pikiran dan tubuh kembali ke keadaan lebih rileks. Relaksasi otot progresif cenderung menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasanah & Tri Pakarti, 2021).

Relaksasi otot progresif menyebabkan penurunan pengeluaran *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) di hipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormon tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi

pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Yunding et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ilham (2019) di Panti Lansia Budi Luhur Jambi pada lansia kelompok kasus yang diberikan latihan terapi relaksasi otot progresif setiap hari selama 6 hari dan kontrol pada lansia yang diberikan obat hipertensi menemukan adanya pengaruh yang lebih signifikan penurunan tekanan darah pada lansia yang lebih signifikan sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif (Ilham, 2019). Sejalan dengan penelitian Bahri (2023) yang menemukan hasil selama latihan relaksasi otot progresif, tekanan darah sistolik dan diastolik berubah sebelum dan sesudah latihan. Rerata (rata-rata) tekanan darah adalah sistolik 171,98 mmHg, diastolik 102,42 mmHg, sedangkan sistolik pasca latihan 154,58 mmHg dan diastolik 90,58 mmHg (Bahri, 2023).

Berdasarkan data yang penulis peroleh pada tanggal 24 Juni 2023 di Posyandu Lansia Al-Aqsha jumlah pra lansia (umur 45-59 tahun) 27 orang dan lansia (umur >60 tahun) sebanyak 25 orang. Lansia yang menderita hipertensi sebanyak 7 orang. Penanganan pada Lansia di Posyandu tersebut dengan pengobatan farmakologi dan pemberian obat anti hipertensi tanpa adanya intervensi aktivitas fisik atau latihan terpai non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah. Penulis melakukan pengkajian data awal pada pasien Ny. R diperoleh tekanan darah 159/90 mmHg. Ny. R mengatakan bahwa dalam pengobatannya hanya mengkonsumsi obat farmakologi yang diberikan dari tenaga kesehatan di Posyandu.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis tertarik untuk memberikan latihan terapi relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk menurunkan hipertensi pada Ny. R di Posyandu Al-Aqsha karena belum pernah ada yang menerapkan terapi tersebut pada lansia dengan penyakit hipertensi di Posyandu Al-Aqsha.

Metode Penelitian

Berbentuk laporan studi kasus dengan metode ilmiah sesuai kaidah proses keperawatan yang meliputi: Pengkajian, analisis data, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan dengan *Evidence Based Nursing* yaitu latihan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan dilakukan selama 2 minggu berturut-turut dan memerlukan waktu selama 20-30 menit setiap

YULIYANTI ASDA DJAILAN DKK : LATIHAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA AL AQSHA

tindakan.

Hasil penelitian

Penulis melakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif kepada Ny. R dengan hipertensi di Posyandu Al-Aqsha selama 2 minggu dalam 6 kali pertemuan. Penulis mendapatkan data yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan pendokumentasian keperawatan. Berdasarkan asuhan keperawatan yang dilakukan pada Ny. R dengan latihan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan hipertensi didapatkan hasil tekanan darah menurun, mulai dari saat pengkajian pada tanggal 30 Juni 2023 didapatkan tekanan darah 159/90 mmHg dengan skala nyeri 6 dan terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan tindakan keperawatan yaitu pada tanggal 12 Juli 2023 tekanan darah 130/80 mmHg dengan skala nyeri 2.

Pembahasan

Hasil penulisan karya ilmiah ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margianti dan Agus Setiawan (2023) diketahui terdapat 2 subjek yang menerima latihan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil penurunan hipertensi pada subjek 1, yaitu dimana sebelum diberikan terapi menunjukkan tekanan darah 149/107 mmHg dan setelah diberikan terapi terjadi penurunan menjadi 146/98 mmHg. Penurunan tekanan darah juga terjadi pada subjek II dari sebelum diberikan terapi menunjukkan tekanan darah 154/99 dan turun menjadi 152/89 mmHg setelah diberikan terapi. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan darah pada kedua subjek sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dapat dikatakan terjadi penurunan pada tekanan darah kedua subjek. Subjek I selama 6 hari terjadi penurunan pada sistole sebanyak 7 mmHg dan diastole sebanyak 26 mmHg. Pada subjek II terjadi penurunan sistole sebanyak 10 mmHg dan diastole sebanyak 9 mmHg.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margianti dan Setiawan (2023) yaitu didapatkan hasil penurunan pada subyek I sebelum diberikan terapi menunjukkan tekanan darah yaitu 149/107 dan setelah diberikan terapi turun menjadi 9 146/98. Penurunan tekanan darah juga terjadi pada subyek II dari sebelum diberikan terapi menunjukkan 154/99 dan turun menjadi 152/89 setelah diberikan terapi. Hasil menunjukkan bahwa tekanan darah pada kedua subjek sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dapat

dikatakan terjadi penurunan pada tekanan darah kedua subjek. Subjek I selama 6 hari terjadi penurunan pada sistole sebanyak 7 mmHg dan diastole sebanyak 26 mmHg. Pada subjek II terjadi penurunan sistole sebanyak 10 mmHg dan diastole sebanyak 9 mmHg.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Kozier (2020) yang menunjukkan bahwa dengan relaksasi otot progresif berpengaruh pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini dibuktikan dengan rentang tekanan darah sistolik pra prosedur adalah 147-159 mmHg dan diastolik 83-90 mmHg. Nilainya 19-29 mmHg dan nilai diastoliknya 14-18 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif merupakan alternatif yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil yang didapatkan penulis pada tanggal 30 Juni 2023 didapatkan tekanan darah 159/90 mmHg, nyeri pada bagian kepala belakang sampai tengkuk, nyeri seperti diremas-remas dengan skala nyeri 6 (sedang) serta nyeri hilang timbul. Namun setelah dilakukan tindakan keperawatan dan penerapan latihan terapi relaksasi otot progresif dari tanggal 30 Juni-12 Juli 2023 didapatkan hasil tekanan darah menurun menjadi 130/80 mmHg.

Hal ini sesuai dengan tulisan Muttaqin (2019) bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah rata-rata pada pasien hipertensi. Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah pasien hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk membuat tubuh lebih rileks dengan cara membuat kerja saraf parasimpatis lebih banyak dan saraf simpatik bekerja lebih sedikit sehingga menyebabkan vasodilatasi diameter arteri. Sistem saraf parasimpatis mengeluarkan asetilkolin, yang menghambat sistem saraf simpatik. Alimansur (2018) mengklaim bahwa ketika efek relaksasi mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, produksi katekolamin menurun. Ini melebarkan pembuluh darah, yang menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rosdiana (2019) bahwa latihan relaksasi otot progresif secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi.

Kesimpulan

Masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri kronis, gangguan pola tidur dan defisit pengetahuan. Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2 minggu didapatkan hasil tekanan darah menurun 130/80 dari hasil pengkajian awal yaitu 159/90 mmHg, nyeri berkurang, pola tidur membaik dan pengetahuan mengenai penyakit meningkat. Lebih ditingkatkan lagi pengetahuan serta cara mengatur tekanan darah. Bagi puskesmas disarankan untuk memberikan penyuluhan

kesehatan tentang hipertensi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pengembangan dengan metode yang lain untuk penyakit hipertensi.

Referensi

- Amaral, E. D. (2018). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer. *CHMK Applied Scientific*
- Alimansur, I. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Diabetes Mellitus di Semarang*. Unissula.
- Bahri, K. (2023). Penurunan Tekanan Darah Dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi di Desa Sumur Batu Bogor. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, Volume 6 Nomor 1 Januari 2023.
- Basri, M. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH> Volume 11| Nomor 2| Desember|2022
- BPS Kabupaten Jayapura. (2023). Kabupaten Jayapura dalam Angka. <http://www.bps.go.id>.
- BPS, 2023. Indonesia dalam Angka. <http://www.bps.go.id>.
- Hasanah, U., & tri Pakarti, A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511. <https://www.mendeley.com/catalogue/b0fd75eb-72b0-32a3-81b7-fd0f7fabec72>.
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan hipertensi pada lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58-65.
- Kemendes RI (2020). *Infodatin Situasi dan Kesehatan Lansia*. Jakarta: Kemendes RI.
- Margiyati, M., & Setiawan, A. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandon Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 5(1), 27-33.
- WHO (2022). Integrated care for older people (ICOPE) Guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity Evidence profile:cognitive impairment.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 23–32.
- Zainaro, M. A., Tias, S. A., & Elliya, R. (2021). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjarsari Serang Banten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 819–826.