



**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Muftikhatul Khasanah*, Rahayu Murfisari, Wisnu Dwi Darmawan, Wasis Eko Kurniawan

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran,
Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*muftikhatulkhasanah1313@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi pada lansia. Upaya untuk mencegah terjadinya komplikasi yaitu menstabilkan tekanan darah salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tindakan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan kriteria inklusi meliputi lansia dengan hipertensi, lansia yang tidak sedang mengkonsumsi obat dan lansia yang bersedia menjadi pasien kelolaan terdiri 1 responden. Penelitian dilakukan di Desa Pandansari Kecamatan Ajibaran pada bulan Oktober 2023. Peneliti menggunakan proses asuhan keperawatan mulai dari tahap pengkajian hingga evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8,3 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 6,6 mmHg dengan nilai rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif 153,3/96,6 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif 145/90 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa tindakan pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; lansia; relaksasi otot progresif

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON
REDUCTION OF HIGH BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH
HYPERTENSION**

ABSTRACT

Hypertension can cause various complications in the elderly. Efforts to prevent complications include stabilizing blood pressure, one of which is progressive muscle relaxation therapy. The aim of this study was to describe the action of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure in elderly people with hypertension. This research is a case study research with inclusion criteria including elderly with hypertension, elderly who are not taking medication and elderly who are willing to become managed patients consisting of 1 respondent. The research was conducted in Pandansari Village, Ajibaran District in October 2023. Researchers used the nursing care process starting from the assessment to evaluation stages. The results of the study showed that there was a decrease in systolic blood pressure by 8.3 mmHg and diastolic blood pressure by 6.6 mmHg with an average blood pressure value before progressive muscle relaxation therapy of 153.3/96.6 mmHg and an average blood pressure value after progressive muscle relaxation therapy 145/90 mmHg. It can be concluded that the act of providing progressive muscle relaxation therapy can reduce blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: elderly; hypertension; progressive muscle relaxation

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Kesejahteraan lanjut usia No 13 tahun 1998, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas baik laki-laki maupun perempuan, masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang bisa menghasilkan suatu barang atau

jasa ataupun tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada orang lain. Peningkatan harapan hidup akan berpengaruh pada meningkatnya usia seseorang. Penambahan usia seseorang yang akan berakhir sebagai proses penuaan. Penuaan adalah suatu proses yang terjadi terus menerus dan berkesinambungan, selanjutnya akan menyebabkan berbagai perubahan pada tubuh seperti anatomis, fisiologis dan biokimia akibatnya akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Ekasari, Riasmini & Hartini, 2018). Ketika seseorang mengalami lanjut usia akan terjadi kemunduran fungsi tubuh dimana salah satunya yaitu terjadi kemunduran fungsi kerja pembuluh darah. Penyakit yang sering ditemukan di golongan lanjut usia atau lansia yang ditimbulkan akibat kemunduran fungsi kerja pembuluh darah yaitu salah satunya hipertensi atau tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit degenerative yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi (Mulyani, 2019). Tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit akibat meningkatnya tekanan darah arterial sistemik baik sistolik maupun diastolik (Kurnia, 2020). Menurut Murwani (2010) dalam Krismayani, Yudono & Hanum (2022) tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan keadaan dimana adanya tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat kisaran normal. Artinya tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg serta tekanan darah diastolik naik di atas 90 mmHg.

Faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi diantaranya faktor primer (tidak diketahui penyebabnya), faktor sekunder (penyakit, obat-obatan dan kelainan hormonal) dan penyebab lain (Irwan, 2016). Faktor lainnya yang bisa mempengaruhi hipertensi seperti olahraga, asupan makanan, merokok, berat badan dan faktor stress (pikiran) (Ghazali, 2019). Selain itu, Ras dan etnis juga merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap hipertensi, faktor risiko yang dapat dimodifikasi, termasuk asupan natrium yang tinggi, asupan kalium rendah, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik dan diet tidak sehat berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi (Mills, Stefanescu & He, 2020). Sesuai data dari World Health Organization (WHO) prevalensi hipertensi pada orang tua tahun 2019 menunjukkan bahwa di dunia terdapat kurang lebih 972 juta manusia atau 26,4% mengalami hipertensi, di tahun 2025 yang akan datang angka diatas bisa saja meningkat menjadi 29,2%. Pengidap penyakit hipertensi dari data 972 juta, 333 juta ada di negara berkembang, seperti Indonesia. Selain itu kejadian hipertensi di Asia Tenggara sebesar 39,9% pada tahun 2020 (Oktafiani, 2023). Menurut Kemenkes RI (2020) dalam Naswari (2023) sebesar 34,1% angka hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun. Sebesar 31,6% pada kelompok umur 31-44 tahun, 45,3% pada kelompok umur 45-54 tahun, dan sebesar 55,2% pada umur 55-64 tahun. Menurut Riskesdas (2018) dalam Naswari (2023) Prevalensi Hipertensi tertinggi di Indonesia terdapat pada Provinsi Kalimantan Selatan dengan 44,13 % dan prevalensi hipertensi terendah di Indonesia terdapat di Provinsi Papua dengan 22,2%.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) kejadian hipertensi yang menyerang lansia mempunyai prevalensi cukup tinggi di usia 65 tahun keatas mendapatkan nilai antara 60-80% dari keseluruhan jumlah penyakit di Jawa Tengah. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tahun 2021 mencapai 37,57%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 40,17% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 34,83%. Prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan sebanyak 38,11% sedikit lebih tinggi jika dibandingkan dengan perdesaan sebanyak 37,01% (Casmuti & Fibriana, 2023). Data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Banyumas tahun 2019 prevalensi hipertensi esensial pada lansia sebanyak 68% dan hipertensi diakibatkan faktor lain sebanyak 32% (Dinkes Kabupaten Banyumas, 2021). Upaya untuk menghindari komplikasi yang bisa terjadi, penderita hipertensi harus mampu mengendalikan tekanan darahnya agar tetap stabil dan dalam batas normal. Pencegahan dan penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk hipertensi ada dua yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi

(Marni dkk, 2023). Hipertensi dengan cara farmakologis dapat diobati dengan menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya menurunkan tekanan darah (Hulu dkk, 2024). Sedangkan terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan dalam proses terapi salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif (Rahayu, Hayati & Asih, 2020). Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi aktifitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi. Relaksasi otot progresif juga bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan bisa menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode reaksi termurah, tidak ada efek samping mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Arifiani & Fijianto, 2021).

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2023 di Posyandu lansia Desa Pandansari Kecamatan Ajibarang didapatkan data tekanan darah dari 54 lansia sebanyak 41 tekanan darah sistolik dan diastolik diatas normal. Artinya memiliki tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Hasil wawancara dengan lansia sebagian besar belum mengetahui terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk menerapkan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan tujuan dari studi kasus ini untuk melihat adakah pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Desa Pandansari Kecamatan Ajibarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain rancangan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Sampel yang digunakan adalah Ny S. Kriteria inklusi meliputi lansia dengan hipertensi, lansia yang tidak sedang mengkonsumsi obat dan lansia yang bersedia menjadi pasien kelolaan. Penelitian ini dilakukan di Desa Pandansari Kecamatan Ajibarang pada bulan Oktober 2023. Peneliti melakukan proses pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan melakukan studi dokumentasi. Pendekatan proses keperawatan dilakukan dengan tahapan awal melakukan pengkajian, menetapkan diagnosa keperawatan, membuat intervensi keperawatan, melakukan implementasi hingga melakukan evaluasi. Indikator yang diukur adalah tekanan darah sebelum dan sesudah latihan menggunakan sphygmomanometer aneroid. Subjek studi diberikan penjelasan terkait prosedur dan tujuan intervensi yang diberikan. Data diperoleh dengan menggunakan alat stetoskop untuk mendengarkan denyut nadi, sphygmomanometer aneroid untuk mengukur tekanan darah, leaflet, lembar pemantauan tekanan darah dan alat tulis (pulpen, kertas). Penelitian menerapkan prinsip etik berupa anonimity (kerahasiaan), memberikan perlindungan atas ketidaknyamanan selama penelitian. Analisis menggunakan deskriptif dengan menggambarkan studi dalam narasi yang menggambarkan hasil dan respon asuhan keperawatan yang dilakukan terhadap pasien. Evaluasi tindakan yang dilakukan yaitu 5 menit sebelum dan sebelum diberikan terapi dilakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu, kemudian dihitung perbedaannya.

HASIL

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2023 di rumah Ny. S di Desa Pandansari Kecamatan Ajibarang. Dari hasil wawancara diperoleh data identitas klien yaitu Ny. S usia 64 tahun, alamat Desa Pandansari Kecamatan Ajibarang, Pendidikan terakhir Sekolah Dasar, Agama Islam, Pekerjaan IRT, Ny. S memiliki anak 3 semuanya sudah menikah, Ny. S tinggal bersama anak terakhir, menantu dan cucunya. Keluhan utama klien mengatakan pusing, riwayat penyakit sekarang sudah 3 hari klien mengatakan sering pusing dan nyeri pada tengukunya. Riwayat penyakit dahulu klien mengatakan tidak ada dan tidak mempunyai penyakit menular. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan kesadaran umum compos

mentis TD : 160/110 mmHg, Nadi: 88 x/menit, RR: 20 x/menit, BB 60 kg, TB 159 cm. Dari fokus pemeriksaan didapatkan hasil paru paru Inspeksi: bentuk dada simetris dan tidak ada lesi, palpasi tidak ada nyeri tekan dan tidak ada benjolan, perkusi bunyi paru normal, Auskultasi suara normal vesikuler, tidak ada pembesaran jantung.

Intervensi yang dilakukan adalah pasien diinstruksikan melakukan latihan peregangan dan pengenduran otot baik dari otot wajah hingga otot kaki dalam durasi 20 menit/hari selama tiga hari berturut-turut. Dilakukan pemeriksaan tekanan darah 5 menit sebelum dan sesudah latihan (Pre dan Post). Latihan dimulai dengan gerakan pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 hari diharapkan masalah nyeri dapat teratasi, dengan kriteria hasil klien mengatakan nyeri berkurang, tanda tanda vital dalam batas normal, skala nyeri berkurang menjadi 1, klien tampak rileks dan tampak nyaman.

Tabel 1.
Gambaran Tekanan darah Selama Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hari	Pre (mmHg)	Post (mmHg)
1	160/110	160/100
2	160/90	145/90
3	140/90	130/80

Tabel 1 didapatkan hasil pengukuran tekanan darah pada pre dan post terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Penerapan terapi relaksasi otot progresif didapatkan rerata tekanan darah mengalami penurunan seperti ditunjukkan pada tabel berikut ini.

Tabel 2.
Gambaran Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif

Responden	Pre (mmHg)		Post (mmHg)		Penurunan	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
Ny. S	153,3	96,6	145	90	8,3	6,6

Tabel 2 diketahui pre terapi relaksasi otot progresif didapatkan rerata tekanan darah sistolik pada pasien sebesar 153,3 mmHg dan diastolik sebesar 96,6 mmHg. Pada post terapi relaksasi otot progresif didapatkan rerata tekanan darah sistolik pada pasien sebesar 145 mmHg dan diastolik sebesar 90 mmHg. Evaluasi asuhan keperawatan yang dilakukan pada Ny. S selama 3 x 24 jam didapatkan untuk data obyektif yang didapatkan Ny. S mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif yaitu pada hari pertama tekanan darah 160/100 mmHg, skala nyeri 5, klien mengatakan pusing dan leher kaku. Pertemuan kedua tekanan darah 145/90 mmHg, skala nyeri 3, klien mengatakan pusing berkurang dan hari ketiga tekanan darah menjadi 130/80 mmHg, skala nyeri 1, pasien mengatakan sudah tidak pusing dan leher tidak kaku.

PEMBAHASAN

Pengkajian adalah sebuah dasar pemikiran dari proses asuhan keperawatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi atau data terkait pasien, agar dapat mengidentifikasi, mengenali bermacam masalah, kebutuhan kesehatan dan perawatan pada pasien, baik secara fisik, mental, sosial, dan lingkungan, sehingga akan mempermudah perawat dalam mengambil keputusan yang tepat serta mempermudah menentukan langkah-langkah terapi selanjutnya (Rimadia & Khoiriyah, 2023). Berdasarkan hasil pengkajian yang didapatkan, peneliti memperoleh data mengenai usia pasien. Usia pasien adalah 64 tahun, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekarini, Heryati & Maryam (2019) bahwa rentang usia 40-65 tahun kejadian tekanan darah tinggi akan semakin meningkat. Studi kasus ini menunjukkan pasien berjenis kelamin wanita. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fazriana, Rahayu

& Supriadi (2023) bahwa wanita cenderung mengalami tekanan darah tinggi dibanding dengan laki-laki. Wanita mengalami menopause yang merupakan salah satu faktor penyebab wanita mengalami kecenderungan memiliki tekanan darah tinggi dibanding laki-laki.

Untuk mengurangi risiko lanjutan dari hipertensi, diperlukan upaya yang ditujukan untuk pasien. Intervensi keperawatan yang dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Cara melakukan relaksasi otot progresif yaitu dengan mengkombinasikan latihan pernapasan dan rangkaian pegangan serta pengenduran kelompok otot (Azizah, Hasanah & Pakarti, 2021). Manfaat terapi relaksasi otot progresif adalah menurunkan tekanan darah dan menurunkan skala nyeri (Naufal & Khasanah, 2020). Hasil studi kasus menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8,3 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 6,6 mmHg dengan nilai rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif 153,3/96,6 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif 145/90 mmHg. Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rimadia & Khoiriyah (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai rata-rata sebelum diberikan terapi 178/105 mmHg menurun menjadi 168/101 mmHg. Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Arifiani & Fijianto (2021) menyatakan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tindakan pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Saran untuk penderita hipertensi hendaknya dapat melakukan penerapan relaksasi otot progresif secara mandiri untuk membantu mengontrol dan atau menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifiani, J., & Fijianto, D. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. Seminar Nasional Kesehatan, 1572-1577 <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.898>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1 (4), 502-511, <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/244>
- Casmuti., & Fibriana, A. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 7 (1), 123-134 <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/download/64213/24159>
- Ekasari, M., Riasmini, N., & Hartini, T. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi. Malang: Wineka Media
- Fazriana, E., Rahayu, F., & Supriadi, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15 (2), <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i2>
- Ghazali, P. (2019). Distribution and determinant of hypertension in Sambirejo district, regency of Sragen 2016. *Indonesian Journal of Medicine and Health*, 10 (1), 34-42 <https://journal.uui.ac.id/JKKI/article/view/11768>

- Hulu, dkk. (2024). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6 (4), 1374-1386 <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4.2665>
- Irwan. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish
- Kurnia, A. (2020). *Self-Management Hipertensi*. Surabaya: Cv. Jakad Media Publishing
- Krismaryani, W., Yudono, D., & Hanum, F. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Purwokerto Utara II. *VIVA MEDIKA*, 15 (2), 82-90 <https://media.neliti.com/media/publications/557403-gambaran-aktivitas-fisik-pada-lansia-den-56d39379.pdf>
- Marni, dkk. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management
- Mills, K., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The Global Epidemiology of Hypertension. *HHS Public Access*, 16(4), 223–237.
- Mulyani, S., (2019). Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda, (Poltekkes Kaltim, 2019) <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/300/>
- Naswari, N., (2023). Pengaruh Pemberian Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023. (Repository Poltekkes Denpasar, 2023), <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/11787/>
- Naufal, A., & Khasanah, D. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13 (2), <https://journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/view/10953>
- Oktafiani, A. (2023). Determinan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bungkal Kota Sungai Penuh Tahun 2023. (Repository UNJA, 2023), <https://repository.unja.ac.id/59296/6/FULL%20SKRIPSI.pdf>
- Rahayu, S., & Hayati, N., & Asih, S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3 (1), 91-98 <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205>
- Rimadia, A., & Khoiriyah, k. (2023). Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi Yang Menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 4 (2), 133-143 <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.10450>