

Article

PENGARUH TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RSD KRMT WONGSONEGORO SEMARANG

Anik Ernawati¹, Sonhaj²

¹Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Karya Husada

²Dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Karya Husada

SUBMISSION TRACK

Received: June 09, 2024

Final Revision: June 20, 2024

Available Online: June 24, 2024

KEYWORDS

Progressive muscle relaxation, Tekanan darah tinggi, Hipertensi

CORRESPONDENCE

E-mail: anikernawati124@gmail.com

A B S T R A C T

Latar Belakang : Tekanan darah merupakan kekuatan yang diperlukan agar darah dapat mengalir didalam pembuluh darah dan beredar ke seluruh jaringan tubuh untuk mengangkut oksigen dan nutrisi dan sisa metabolisme. Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis di dalam tubuh. Pembuluh darah yang mengalami sumbatan, dapat mengakibatkan terganggunya sirkulasi sehingga kerja jantung semakin berat dan tekanan darah akan meningkat. Terapi Relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan peregangan otot-otot tertentu. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaksasi. **Tujuan:** Studi kasus ini bertujuan untuk untuk mengetahui pengaruh progressive muscle relaxation terhadap tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi di RSD KRMT Wongsonegoro Semarang. **Metode Penelitian:** menggunakan metode deskriptif kasus pendekatan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi dan evaluasi. Subjek studi kasus berjumlah 2 pasien lansia pada pasien hipertensi dengan dilakukan terapi progressive muscle relaxation terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang. **Hasil Penelitian:** Setelah dilakukan terapi progressive muscle relaxation selama 3 hari didapatkan hasil penurunan dengan rata-rata tekanan darah sistolik 11,7 mmHg dan tekanan darah diastolik 8,3 mmHg. **Kesimpulan :** terapi progressive muscle relaxation dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hiperetensi.

I. PENDAHULUAN

Tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan agar darah dapat mengalir didalam pembuluh darah dan beredar ke seluruh jaringan tubuh untuk mengangkut oksigen dan nutrisi dan sisa metabolisme (Judd, 20214). Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis di dalam tubuh. Pembuluh darah yang mengalami sumbatan, dapat mengakibatkan terganggunya sirkulasi sehingga kerja jantung semakin berat dan tekanan darah akan meningkat (Astuti, 2019). Penanganan hipertensi antara lain obat golongan *beta blocker* yang berfungsi dalam upaya pengontrolan tekanan darah dengan cara memperlambat kerja jantung dan memperlebar pembuluh darah. *Diuretic* yang berfungsi untuk proses pengeluaran cairan dari dalam tubuh melalui urin, *calcium channel blocker* yang berfungsi untuk merelaksasi pembuluh darah dan memperlebar pembuluh darah. Pengobatan kepada pasien hipertensi secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan melakukan pola hidup yang sehat dan pengaturan pola makan atau diet sehari-hari untuk memodifikasi gaya hidup yang lebih sehat (Herodes, 2010)

Pengaturan tekanan sistolik dan diastolik agar tetap stabil dapat dilakukan dengan mempertahankan homeostasis tubuh. Kondisi yang rileks dapat membantu pasien mempertahankan tekanan darahnya (Hasanpour, 2019). Pengontrolan tekanan sistolik dan diastolic untuk hipertensi ringan dapat dilakukan dengan mengatur gaya hidup, pola makan sehat dan terapi non farmakologis seperti relaksasi

(Arkansyah, 2019). Penatalaksanaan untuk merilekskan tubuh dapat dilakukan dengan terapi relaksasi, meditasi, aromaterapi.^{4,10,11} Terapi relaksasi ada beberapa macam diantaranya terapi relaksasi nafas dalam, terapi relaksasi musik, terapi relaksasi otot progresif. Progressive muscle relaxation (PMR) yaitu jenis relaksasi peregangan otot yang dapat merilekskan tubuh dan pikiran. Terapi ini efektif untuk merilekskan tubuh, mengurangi kecemasan, mengurangi intensitas nyeri, dan dapat menurunkan tekanan darah systole dan diastole (Khoirunisah et al., 2022).

Terapi Relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan peregangan otot-otot tertentu. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaksasi (Herodes, 2010)

Relaksasi otot progresif merupakan suatu gerakan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan perasaan cemas sehingga menimbulkan rasa nyaman. Relaksasi progresif cukup praktis dan efektif karena dapat dilakukan dengan mudah, tidak ada efek samping, serta dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang, rileks serta menurunkan tingkat kecemasan (Arkansyah, 2019)

II. METODE

Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan yang dilakukan pada 2 pasien yang dilakukan *progressive muscle relaxation* pada pasien Hipertensi yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan,

implementasi dan evaluasi. Studi kasus ini mengukur tekanan darah pada pasien lansia dengan Hipertensi. Pengukuran tekanan darah dilakukan pre-post test *terapi progressive muscle relaxation* sebanyak 3x pertemuan selama 3 hari.

III. HASIL

Hasil studi kasus pada pasien dengan Stroke Non Hemoragic menunjukkan 2 responden. Responden 1 usia 65 tahun dan responden 2 berusia 66 tahun. Jenis kelamin kedua subjek ini adalah laki-laki. Subjek studi kasus pertama memiliki riwayat hipertensi kurang lebih 4 tahun dan subjek kedua memiliki riwayat kurang lebih 3 tahun. Subjek studi kasus ini memiliki keluhan kepala pusing disertai nyeri, susah tidur dan tekanan darah tinggi. Responden pertama memiliki tekanan darah 170/110mmhg Nadi:90x/menit, Suhu: 37,0C, RR: 20x/menit dan responden kedua memiliki tekanan darah 180/100 mmHg Nadi: 90x/menit, Suhu: 37,50C, RR: 19x/menit. Pasien mengatakan tidak mengetahui tentang penyakitnya yaitu hipertensi, pasien mengatakan bosan mengkonsumsi obat hipertensi dan pasien tidak mengetahui kalau harus minum obat secara terus menerus.

Diagnosa yang diambil pada kedua kasus adalah Defisit pengetahuan Tentang Hipertensi berhubungan dengan Kurangnya terpapar informasi ditandai dengan pasien tidak mengetahui kalau harus minum obat secara terus menerus (D.0111).

Intervensi keperawatan kedua kasus yaitu: Edukasi Kesehatan (I.12383), Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, Identifikasi faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi perilaku hidup sehat, Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan, Jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesiapan, Ajarkan Terapi Terapeutik *terapi*

progressive muscle relaxation, Jadwalkan rutin pemberian terapi relaksasi otot progresif, Ajarkan perilaku hidup sehat

Implementasi yang diberikan pada responden memberikan *terapi progressive muscle relaxation* dengan melibatkan keluarga untuk menurunkan tekanan darah. melakukan jadwal kegiatan yang sudah disepakati sesuai kesepakatan bersama dengan para responden. Kemudian sebelum dilakukan *terapi progressive muscle relaxation* dilakukan pengukuran tekanan darah dan sesudah dilakukan *terapi progressive muscle relaxation* dilakukan pengukuran kembali. Sebelum melakukan *terapi progressive muscle relaxation* diberikan penjelasan proses pelaksanaan. Aktifitas *terapi progressive muscle relaxation* dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali sehari.

Evaluasi tindakan keperawatan mandiri *terapi progressive muscle relaxation* dilakukan evaluasi secara menyeluruh setelah selesai tindakan untuk menilai keberhasilan intervensi mandiri *terapi progressive muscle relaxation* dalam menurunkan tekanan darah. Dari hasil evaluasi kedua kasus menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan *terapi progressive muscle relaxation* dengan rata-rata tekanan darah sistolik 11,7 mmHg dan tekanan darah diastolik 8,3 mmHg. Berikut tabel tekanan darah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi tekanan darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan *terapi progressive muscle relaxation*

Variabel	Responden 1			Responden 1		
	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 1	Hari 2	Hari 3
Tekanan Darah Pre Test						
Sistolik	170	160	150	180	170	160
Diatolik	110	100	90	100	100	90
Tekanan Darah Post Test						
Sistolik	160	150	140	170	160	140
Diatolik	90	90	90	90	90	90

IV. PEMBAHASAN

Berdasar hasil data dijelaskan bahwa terdapat pengaruh Progressive Muscle Relaxation pada Lansia dengan Hipertensi yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada pasien setelah diberikan terapi dengan rata-rata tekanan darah sistolik 11,7 mmHg dan tekanan darah diastolik 8,3 mmHg. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Akhriansyah, 2019) yang menyatakan bahwa Progressive Muscle Relaxation Exercise dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Pada penelitian yang dilakukan sabar lestari terdapat penurunan tekanan darah sistolik 22 mmHg dan diastolic 5,34 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari 15 menit setiap latihan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ulfa Azhar et al., 2019) yang mengatakan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penderita hipertensi lansia dengan nilai tekanan darah sistolik 19mmhg dan tekanan darah diastolididapatkan 10mmhg.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa terapi Progressive Muscle Relaxation merupakan terapi yang dapat mengatasi hipertensi. Latihan tersebut diciptakan oleh Edmund Jacobson 50 tahun yang lalu di Amerika Serikat. Latihan terapi yang fokuskan untuk membantu meredakan ketegangan otot yang terjadi ketika sadar pertama ada harus mengetahui derajat ketegangan tersebut melalui teknik pelepas ketegangan, teknik relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) merupakan metode yang mudah dilakukan dimana saja serta tidak dipungut biaya, dengan posisi rileks, konsentrasi disertai melakukan 13 gerakan yang meliputi kepala, mata, bibir, tangan, kaki. Beberapa kelebihan dan keistimewaan dari teknik relaksasi otot progresif ini yaitu menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, mengurangi distrima jantung, kebutuhan

oksigen, laju metabolic, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta rileks, mengatasi kelelahan dan spasme otot. (Ulfa Azhar et al., 2019)

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah metode utama yang mudah dipelajari dan memiliki efek fisiologis dan psikologis bermanfaat untuk pasien hipertensi esensial. Hasil penelitian juga sudah menunjukkan bahwa PMR secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah, stress (Herawati et al., n.d.-b). Terapi ini memberikan manfaat terhadap tindakan keperawatan, karena relaksasi otot progresif sangat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun diastolik. Terapi PMR merupakan jenis terapi komplementer mind-body therapies dan termasuk kategori meditasi yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi (Meiyana et al., 2019).

Terapi PMR ini dapat menurunkan tekanan darah, tingkat kecemasan, meredakan sakit kepala. Dikarenakan teknik ini menggunakan beberapa gerakan yang dipusatkan pada aktivitas otot yang awalnya di tegangkan kemudian dikembalikan ke posisi rileks. Posisi rileks tersebut berfungsi untuk mempertahankan lingkungan yang stabil dalam tubuh, sehingga tubuh merespon dengan menurunkan detak jantung, aktivitas memompa jantung berkurang, arteri mengalami pelebaran, dan banyak cairan keluar dari sirkulasi, ketegangan otot skeletal, tingkat metabolisme dan konsumsi oksigen, dan bahkan penurunan dalam berpikir analitis. Sebagaimana diketahui bahwa usia muda mempunyai elastisitas pembuluh darah yang lebih baik, dibandingkan dengan usia lanjut. Elastisitas pembuluh darah ini menyebabkan besarnya tekanan akhir pembuluh darah (diastolik). Dinding pembuluh darah arteri yang elastis dan mudah berdistensi akan

mudah melebarkan diameter dinding pembuluh darah untuk mengakomodasi perubahan tekanan. Kemampuan distensi arteri mencegah pelebaran fluktuasi tekanan darah.

Indikasi dari teknik PMR pada tekanan darah tinggi telah dikonfirmasi positif, lebih kurang 60-90% klien konsultasi ke dokter keluarga yang terkait dengan stress, sejumlah besar memiliki tekanan darah tinggi. Akibat manajemen stress mempunyai posisi penting pengobatan

anti-hipertensi yang efektif digunakan. Teknik relaksasi yang tepat adalah relaksasi otot progresif, latihan autogenik, pernapasan dan visualisasi (Schwickert, 2006). Indikasi terapi ini adalah lansia yang mengalami insomnia, stres, ansietas, depresi dan ketegangan fisik/otot-otot, termasuk didalamnya hipertensi (Chauhan & Sharma, 2018)

V. KESIMPULAN

Terapi progressive muscle relaxation yang dilakukan sebanyak 3x pertemuan selama 3 hari mampu menurunkan tekanan darah pada lanjut usia yang mengalami hipertensi. Perawat diharapkan dapat mengaplikasikan pemberian *Terapi progressive muscle relaxation* pada pasien lansia dengan hipertensi. Berdasarkan hasil kedua

responden ini dapat disimpulkan bahwa penerapan *Terapi progressive muscle relaxation* memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi. Hasil kedua kasus diatas rata-rata tekanan darah kedua responden mengalami penurunan dengan rata-rata tekanan darah sistolik 11,7 mmHg dan tekanan darah diastolik 8,3 mmHg.

REFERENSI

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly). In *JWK* (Vol. 5, Issue 2).
- Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>
- Amanda, D., & Martini, S. (n.d.). Hubungan Karakteristik Dan Status Obesitas Sentral Dengan Kejadian Hipertensi Relationship of Characteristic and Status of Central Obesity with The Prevalence Of Hypertension. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>
- Chauhan, R. G., & Sharma, A. (2017). Effectiveness of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure among Hypertensive Patient-a Literature Review. *International Journal of Nursing Care*, 5(1), 26. <https://doi.org/10.5958/2320-8651.2017.00006.0>
- Herawati, C., Indragiri, S., Melati, P., Studi, P., Masyarakat, K., & Cirebon, S. (n.d.-a). *Aktivitas Fisik Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas*.
- Herawati, C., Indragiri, S., Melati, P., Studi, P., Masyarakat, K., & Cirebon, S. (n.d.-b). *Aktivitas Fisik Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas*.
- Hipertensi, P. P. (2020). Pengaruh Genggam Tangan Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 35–41.
- Kadri, H., & Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, S. (2019). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia* (Vol. 8, Issue 1).
- Khoirunisah, D., Utomo, D. E., Puspitasari, R., & Tangerang, S. Y. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients. *Nusantara Hasana Journal*, 2(3), 113–120.
- Laura, D., Woferst, R., & Riau, U. (n.d.). *Humantech Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia Perilaku Penderita Hipertensi dalam Mengontrol Tekanan Darah pada Pandemi Covid-19*.
- Lisiswanti, R., Nur, D., & Dananda, A. (2016). *Upaya Pencegahan Hipertensi* (Vol. 5, Issue 3).
- Meiyana, R. P., Nekada, C. D. Y., & Sucipto, A. (2019). Pengaruh Hidroterapi dan Relaksasi Benson (Hidroson) terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nadi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 86–93. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v3i2.2119>
- Pendidikan, K., & Kebudayaan, D. (2015). *Aplikasi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Derajat I Di Kota Denpasar Ni Komang Ayu Juni Antari I Gusti Ayu Artini Ni Luh Nopi Andayani*.
- Pranata, L., Manurung Fakultas Ilmu Kesehatan, A., & Katolik Musi Charitas Palembang, U. (2018). III(1), hal. In *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*.

- Sarimanah, U., Safitri, A., Puspita sari, R., & Yatsi Madani, U. (2022). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Rt 22 Rw 07 Desa Sukamulya Kabupaten Tangerang Tahun 2022 The Effect of Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Therapy on Reducing Hypertension in the Elderly at Rt 22 Rw 07 Sukamulya Village, Tangerang Regency 2022. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6).
- Taufandas, M. J. S. M., Hermawati, N., Maruli Taufandas Muh.Jumaidi Sapwal, N. H., & Maruli Taufandas Muh.Jumaidi Sapwal, N. H. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Ladon Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba. *Jurnal Medika Utama*, 2(Vol. 2 No. 02 (2021): Jurnal Medika Utama), 801–815.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018a). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018b). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018c). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Ulfa Azhar, M., Islam Negeri Aluddin Makassar, U., & Penulis, K. (2019). The Indonesian Journal of Health Promotion Open Access Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review Non Pharmacological Therapy in Blood Pressure Control in Hypertensive Patients: Systematic Review. *MPPKI*, 2(3). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- UNKAHA. (2022). *Buku Panduan karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) Progam Studi Profesi Ners*. Universitas Karya Husada Semarang.