

# **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI SUKAMAJUKALER KOTA TASIKMALAYA**

## *APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE CLIENTS IN SUKAMAJUKALER TASIKMALAYA CITY*

**<sup>1</sup>Dhiya Fauziyyah, <sup>2</sup>Nina Pamela Sari, <sup>3</sup>Asep Mukhsin**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jl. Tamansari Gobras Telp/Fax (0265) 2350982 Tasikmalaya

<sup>1</sup>**Dhiya2810@gmail.com** <sup>2</sup>**ninapamelasari@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Hipertensi telah menjadi masalah yang umum terjadi di dunia kesehatan. Tekanan darah tinggi dan tidak terkontrol bukan hanya menyebabkan kerja jantung meningkat, namun dapat merusak pembuluh darah dan kematian. Salah satu pendekatan yang dilakukan ialah pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif. Terapi ini bermanfaat mengurangi kekakuan otot-otot didalam tubuh dan membuatnya rileks, keadaan yang berpengaruh terhadap perubahan penurunan sekresi *Corticotropin Releasing Hormone (CRH)* dan *Adrenocorticotropic Hormone (ACTH)* di hipotalamus. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sukamajukaler Kota Tasikmalaya. Subjek pada studi kasus ini adalah Tn. D yang menderita hipertensi. Sumber data yang digunakan adalah SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan menunjukkan adanya perubahan, dengan penurunan rata-rata tekanan sistolik sebesar 6 mmHg dan diastolik sebesar 4 mmHg. Hal ini disebabkan karena saat rileks tercapai, maka aksi hipotalamus akan menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis. Kerja saraf simpatis biasanya dapat meningkatkan rangsangan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah perifer dan pembesaran pembuluh darah pusat. Dari hasil asuhan ini dapat disimpulkan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci:** hipertensi, terapi relaksasi otot progresif, penurunan tekanan darah

### **ABSTRACT**

Hypertension has become a common problem in the world of health. High blood pressure and uncontrolled not only cause the heart to work increased, but can damage blood vessels and death. One of the approaches taken is the provision of Progressive Muscle Relaxation Therapy. This therapy is useful in reducing the stiffness of the muscles in the body and making them relax, a condition that affects changes in the secretion of Corticotropin Releasing Hormone (CRH) and Adrenocorticotropic Hormone (ACTH) in the hypothalamus. This study aims to analyze the application of progressive muscle relaxation therapy to decrease blood pressure in hypertensive patients in Sukamajukaler Village of Tasikmalaya City. The subject of this case study is Mr. D who suffers from hypertension. The data source used is the SOP for Progressive Muscle Relaxation Therapy. The results of the application showed that the results of blood pressure measurements before and after the treatment showed a change, with an average decrease in systolic pressure of 6 mmHg and diastolic pressure of 4 mmHg. This is because when relaxation is achieved, the action of the hypothalamus will cause a decrease in the activity of the sympathetic nervous system. The work of the sympathetic nerves can usually increase excitability, and cause constriction of peripheral blood vessels and enlargement of central blood vessels. From the results of this care, it can be concluded that Progressive Muscle Relaxation Therapy can be applied as a non-pharmacological therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients.

**Keywords:** hypertension, progressive muscle relaxation therapy, decreased blood pressure

## PENDAHULUAN

Hipertensi telah menjadi masalah yang umum di dunia kesehatan, mengingat masih tingginya masalah status kesehatan dan kematian yang disebabkan hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan sistolik dan diastolik lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg, yang terjadi saat jantung bekerja lebih cepat memompa darah dalam memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi dalam tubuh (Koes Irianto, 2014). Tekanan darah yang tinggi bukan hanya membuat kerja jantung lebih cepat, tetapi juga dapat merusak pembuluh darah, menyebabkan penyakit degeneratif dan kematian. Hingga jika terjadi peningkatan tekanan darah, maka seseorang perlu mendapatkan perhatian yang serius karena akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditangani sejak awal.

Riskesdas (2018) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, sedangkan jumlah kasus tertinggi berada di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian yang diakibatkan hipertensi sebanyak 427.218 orang. (Riskesdas, 2018). Kasus umum hipertensi akan terus meningkat menjadi 1,1 miliar kasus pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk. Dimana 333 juta kasus di negara berkembang dan 639 juta kasus di negara non industri termasuk Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Penanganan hipertensi tidak selalu dengan obat, tetapi juga dengan pengobatan nonfarmakologis. Pengobatan nonfarmakologis dapat berupa perubahan gaya hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat Potter dan Perry (2009) yang mengatakan bahwa terapi nonfarmakologis terdiri dari berhenti merokok, menurunkan berat badan yang berlebihan, menghentikan penggunaan alkohol, olahraga, mengurangi asupan garam, memperbanyak asupan buah dan sayur serta mengurangi asupan yang mengandung banyak lemak. Selain merubah gaya hidup, penanganan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi yang menggunakan metode peregangan dan relaksasi otot yang berfokus pada kondisi rileks (Solehati dan Kosasih, 2015).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Sabar dan Lestari (2020) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dalam kondisi yang tenang, rileks dan berkonsentrasi dapat berdampak pada pelepasan hormone di hipotalamus yang membuat aktifitas kerja saraf simpatis menurun. Pengeluaran hormone tersebut berakibat pada penurunan denyut jantung, pembuluh darah yang melebar, berkurang tahanan pembuluh darah yang membuat penurunan pompa jantung dan tekanan darah arterial. Hingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat berdampak pada pengurangan kerja pompa jantung yang merupakan salah satu dampak yang timbulkan dari meningkatnya tekanan darah.

Islam memberikan tuntunan kepada ummatnya agar menjalani kehidupan ini dengan penuh ketenangan, jiwa yang menuh dengan ketentraman. Salah satu cara yang disampaikan dalam firmannya adalah dengan memperbanyak dzikir kepada Allah Swt. sebagaimana Allah sampaikan dalam firmannya.:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’du [13]: 28)

Terapi relaksasi otot progsrif merupakan salah satu terapi yang sejalan dengan perintah untuk terus berdzikir agar mendapatkan ketenangan jiwa dalam kehidupan sebagaimana dapat dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini bagian dari ikhtiar untuk kesembuhan penyakit hipertensi yang diderita oleh siapapun seraya bertawakkal dan berdo’a kepada Allah karena setiap penyakit yang Allah ujikan kepada hambanya akan ada obatnya, sebagaimana sabda Nabi Saw.:

“Setiap penyakit pasti memiliki obat. Bila sebuah obat sesuai dengan penyakitnya maka dia akan sembuh dengan seizin Allah SWT.” (HR. Muslim).

Hadits di atas menggambarkan bahwa obat yang tepat bisa menjadi jalan kesembuhan bagi penderitanya. Sebab, setiap penyakit pasti ada obatnya. Jika obat yang digunakan tepat mengenai sumber penyakit, maka dengan izin Allah SWT penyakit tersebut akan hilang dan orang yang sakit akan mendapatkan kesembuhan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di Sukamajukaler Kota Tasikmalaya.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu menggunakan terapi relaksasi otot progresif. Intervensi terapi relaksasi otot progresif membutuhkan beberapa alat pendukung seperti sphygmo-manometer dan stetoskop, dan kursi. Selain itu saat dilakukan intervensi kondisi lingkungan yang tenang juga diperlukan untuk membuat klien tenang selama melakukan intervensi.

### *Populasi dan Sampel*

Populasi pada laporan tugas akhir ini merupakan klien dengan hipertensi di Sukamajukaler Kota Tasikmalaya dengan pendekatan asuhan keperawatan dengan perkembangan implementasi pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi yaitu Tn. D. Kriteia inklusi yang masuk dalam penelitian ini adalah responden yang dapat berkomunikasi dengan baik dan tidak mengalami hemiplegi, kelemahan otot, kontraktur hingga dapat mengikuti latihan selama 5 hari berturut-turut. Responden tetap diberikan obat anti hipertensi.

### *Lokasi*

Lokasi penelitian dilakukan di Kp. Padasuka RT. 002/010 Desa Sukamajukaler Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya. Asuhan keperawatan dilakukan dimulai dari tanggal 15 September sampai dengan 20 September 2021.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif diperoleh data sebagai berikut:

No.	Waktu	Tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan terapi	Tekanan darah penderita hipertensi sesudah diberikan terapi	Perubahan	
				Systole	Diastole
1.	<b>Hari ke-1</b>	150/100 mmHg	140/95 mmHg	10	5
2.	<b>Hari ke-2</b>	140/90 mmHg	135/80 mmHg	5	10
3.	<b>Hari ke-3</b>	145/90 mmHg	140/90 mmHg	5	0
4.	<b>Hari ke-4</b>	140/95 mmHg	135/90 mmHg	5	5
5.	<b>Hari ke-5</b>	135/90 mmHg	130/90 mmHg	5	0
<b>Rata-rata penurunan</b>				<b>6</b>	<b>4</b>

Tabel diatas menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan terapi relaksasi otot progresif yang menunjukkan bahwa penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 6 mmHg dan diastolik sebesar 4 mmHg. Laporan Tugas akhir ini dimaksudkan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di padasuka

RT/RW 02/010 Desa Sukamajulaer Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya. Pada pengukuran pertama didapatkan gambaran tekanan darah klien sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, yaitu 150 mmHg untuk tekanan sistolik dan 100 mmHg untuk tekanan diastolik. Dari hasil pengukuran tersebut dapat disimpulkan bahwa tekanan darah Tn. D masih ada dalam rentang yang tinggi. Tekanan darah yang masih tinggi ini tidak hanya pada tekanan sistolik saja, namun juga terjadi pada tekanan diastolik. Hal ini terjadi karena belum adanya penanganan ataupun perlakuan yang diberikan.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Pada penderita pre-hipertensi apabila tekanan darah sistole berkisar antara 120-139 mmHg dan tekanan darah diastole berkisar antara 80-89 mmHg (Kemenkes RI, 2014). Setelah diberikan penerapan terapi relaksasi otot progresif didapatkan penurunan tekanan sistolik maupun diastolik yang diukur dengan menggunakan sphygmomanometer dan stetoscope dengan rentang waktu 5 menit setelah dilakukan terapi dengan nilai rata-rata tekanan sistolik sebesar 6 mmHg dan tekanan distolik sebesar 5 mmHg. Penurunan yang terjadi menjadi tanda awal bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini terjadi karena dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif akan mengurangi kekakuan otot-otot didalam tubuh dan membuatnya menjadi rileks, keadaan yang berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah.

Menurut Sabar & Lestari (2020) ketika melakukan latihan relaksasi otot progresif dalam keadaan tenang, rileks dan berkonsentrasi akan membuat penurunan sekresi *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) di hipotalamus. Penurunan sekresi kedua hormon ini menyebabkan kerja saraf simpatis menurun sehingga membuat pengeluaran adrenalin dan nonadrenalin berkurang. Saraf simpatis akan bekerja meningkatkan rangsangan, memacu organ-organ tubuh denyut jantung dan pernafasan serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah perifer dan pembesaran pembuluh darah pusat, menurunkan temperatur dan daya tahan kulit serta akan menghambat (Bahharuddin, 2016).

Menurut peneliti dari data-data yang didapatkan dan juga teori-teori yang mendukung, peneliti meyakini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi. Terapi ini dapat digunakan sebagai alternatif pendukung yang dapat digunakan kapanpun oleh penderita hipertensi karena mudah dilakukan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### *Kesimpulan*

Pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada tekanan darah sistolik dan diastolik Tn. D sebelum dan sesudah penerapan, sehingga terapi relaksasi otot progresif dapat diterapkan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Karena disaat tubuh rilek dan tenang, dapat membuat penurunan kerja saraf simpatis. Hal tersebut sangat berdampak pada terjadinya pelebaran pembuluh darah, mengurangi tahanan yang berada di pembuluh darah, penurunan denyut dan pompa jantung yang membuat tekanan darah arterial jantung juga menurun.

### *Saran*

Dari hasil penelitian ini diharapkan klien dengan tekanan darah tinggi dapat melakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif selama kurang lebih 15 menit setiap harinya selama 5 hari untuk membantu menurunkan tekanan darah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Baharuddin, Rohandi.. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*. 4(2), 82-89. ISSN:2089-9408.
- Ekarini, N.L.P., Heryati, & Maryam, R.S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi, *Jurnal Kesehatan*. 10(1), 47-52. ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online). <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Friedman, Marilyn, 2010. *Asuhan Keperawatan Keluarga, konsep dan praktik*. EGC: Jakarta.
- Nurarif.A.H. dan Kusuma.H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta: MediAction
- Rahayu, S.M., Hayati, N.I., Asih, S.L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Media Kesehatan*. 3(1), 91-98.
- Riskesdas. 2018. *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sabar, S., dan Lestari A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerahan*. 9(1), 1-9. ISSN 2089-9394 (print) | ISSN 2656-8004 (online). DOI:<https://doi.org/10.12345/jikp.v9i01.135>.
- Setyoadi dan Kurshariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika. Jakarta.
- Solehati, T. dan Kosasih, E. C. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Matenitas*. PT Refika Aditama. Bandung.
- Yusiana, M.A., dan Suprihatin. (2017). Efektivitas Terapi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kualitas Pendidikan dan Publikasi Ilmiah*.104-113. ISSN. 2579-7719.