

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWOSARI KEC.  
METRO UTARA**

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
TECHNIQUES TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION  
PATIENTS IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS PURWOSARI  
KEC. NORTH METRO**

**Dyan Ananda<sup>1</sup>, Janu Purwono<sup>2</sup>, Ludiana<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro  
Email: [dyanananda28@gmail.com](mailto:dyanananda28@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi adalah isu kesehatan masyarakat yang penting. Saat terjadinya hipertensi jarang menyebabkan gejala atau keterbatasan yang nyata pada kesehatan fungsional pasien. Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Penatalaksanaan yang akan diterapkan penulis pada karya tulis ilmiah ini yaitu penerapan relaksasi otot progresif. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan yaitu pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 7 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi. Kesimpulan: relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Saran: bagi pasien hipertensi hendaknya dapat melakukan penerapan relaksasi otot progresif secara mandiri untuk membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah.

**Kata Kunci** : Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Otot Progresif.

**ABSTRACT**

Hypertension or high blood pressure disease is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries. Hypertension is an important public health issue. The presence of hypertension rarely causes symptoms or marked limitations on the patient's functional health. If left untreated, the complications of hypertension will affect the cardiovascular, nervous and kidney systems. The management that the author will apply in this scientific paper is the application of progressive muscle relaxation. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were hypertensive patients who had increased blood pressure. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results of the application showed that after the application of progressive muscle relaxation for 7 days, there was a decrease in blood pressure in patients suffering from hypertension. Conclusion: Progressive muscle relaxation can lower blood pressure in patients with hypertension. Suggestion: hypertensive patients should be able to implement progressive muscle relaxation independently to help lower or control blood pressure.

**Keywords** : Hypertension, Blood Pressure, Progressive Muscle Relaxation.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan publik utama di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular, serta belum terkontrol optimal di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 13 September 2019 mengungkapkan Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% sedangkan Wilayah di Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah 18%<sup>1</sup>.

Berdasarkan hasil utama Riskesdas 2018 persentase hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 yaitu 25.8% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 34.1%<sup>2</sup>. Sedangkan di Provinsi Lampung kejadian hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada tahun 2018 yaitu 11.163 penderita atau 15.10%<sup>3</sup>.

Berdasarkan hasil laporan Yankesdas Kota Metro, didapatkan sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan di Puskesmas Kota Metro tahun 2018 dan hipertensi menempati urutan pertama dari 10 penyakit terbanyak di Kota Metro, yaitu dengan angka kejadian 18442 penderita atau 24,01%<sup>4</sup>.

Hipertensi adalah isu kesehatan masyarakat yang penting. Saat terjadinya hipertensi jarang menyebabkan gejala atau keterbatasan yang nyata pada kesehatan fungsional pasien. Komplikasi hipertensi apabila tidak

ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Laju aterosklerosis meningkat, meningkatkan resiko penyakit jantung koroner dan stroke. Beban kerja ventrikel kiri meningkat, menyebabkan hipertrofi ventrikel, yang kemudian meningkatkan resiko penyakit jantung koroner, distritmia, dan gagal jantung. Sebagian besar kematian akibat hipertensi disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan infark miokardium akut atau gagal jantung<sup>5</sup>.

Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer. Terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi relaksasi otot progresif, terapi musik dan senam aerobik, bekam dan yoga<sup>6,7</sup>. Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, kekuatan atau sugesti. 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 rileks<sup>8</sup>.

Terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk meningkatkan relaksasi pada tubuh dengan cara penurunan aktivitas dari saraf simpatis dan peningkatan aktivitas

dari saraf parasimpatis yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin yang berfungsi untuk menghambat aktivitas dari saraf simpatis. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis menurun akibat dari efek relaksasi, maka produksi zat katekolamin akan berkurang. Hal ini yang menyebabkan terjadinya dilatasi pembuluh darah dan tekanan darah mengalami penurunan<sup>9</sup>.

Tujuan penerapan relaksasi otot progresif adalah untuk membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

## METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu pasien hipertensi yang terdiri dari 1 pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan standar operasional prosedur (SOP) dalam melakukan relaksasi otot progresif. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data pada intervensi karya tulis ilmiah ini meliputi *sphygmomanometer*, stetoskop dan lembar observasi klasifikasi derajat hipertensi menurut JNC VII.

## HASIL

### a. Pengkajian

Penerapan ini dilakukan pada pasien hipertensi. Subyek tersebut telah sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dan telah menyetujui untuk melakukan penerapan relaksasi otot progresif. Adapun hasil yang didapatkan pada saat pengkajian adalah sebagai berikut:

**Tabel 1** Gambaran Subyek Penerapan

Data	Keterangan
Nama	Ny. W
Usia	71 tahun
Pendidikan	SD
Tanggal pengkajian	08 Juli 2020
Riwayat kesehatan sebelumnya	Klien mengatakan menderita hipertensi sejak 1 tahun yang lalu, klien mengatakan sering mengonsumsi makanan yang asin. Klien mengatakan didalam keluarganya tidak ada yang mengalami atau menderita hipertensi seperti klien.
Keluhan saat ini	Klien mengatakan sering ke fasilitas kesehatan untuk memeriksakan tekanan darahnya, klien mengatakan rutin mengonsumsi obat anti hipertensi yaitu Amlodipine 1x5 mg, klien tidak mengetahui tentang bagaimana penanganan dan penatalaksanaan hipertensi untuk dirumah kecuali mengonsumsi obat.
TTV	TD: 170/90 mmHg, RR: 18 x/m, Nadi: 102 x/m

### b. Diagnosa

Berdasarkan hasil pengkajian diatas diagnosa yang muncul pada subyek (Ny. W) yaitu resiko perfusi serebral tidak efektif b.d hipertensi.

## c. Intervensi

Intervensi yang dapat dilakukan atau diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada subyek (Ny. W) yaitu relaksasi otot progresif.

Adapun hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah penerapan dapat dilihat pada tabel di bawah:

**Tabel 2 Tekanan Darah Subyek (Ny. W) Sebelum dan Setelah Penerapan Relaksasi Otot Progresif.**

Waktu	Hari I		Hari II		Hari III		Hari IV	
	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
Pagi	170/90	170/90	160/90	160/80	150/80	140/80	150/90	150/80
Sore	160/90	160/80	160/80	150/80	150/80	140/80	150/80	140/80
Waktu	Hari V		Hari VI		Hari VII			
	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah		
Pagi	160/80	150/80	150/80	140/80	150/90	150/80		
Sore	150/90	150/80	140/80	140/80	150/80	140/80		

## PEMBAHASAN

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih<sup>10</sup>.

Hipertensi adalah isu kesehatan masyarakat yang penting. Saat terjadinya hipertensi jarang menyebabkan gejala atau keterbatasan yang nyata pada kesehatan fungsional pasien. Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Laju aterosklerosis meningkat, meningkatkan resiko penyakit jantung

koroner dan stroke. Beban kerja ventrikel kiri meningkat,

menyebabkan hipertrofi ventrikel, yang kemudian meningkatkan resiko penyakit jantung koroner, distritmia, dan gagal jantung. Sebagian besar kematian akibat hipertensi disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan infark miokardium akut atau gagal jantung<sup>5</sup>.

Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer. Terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi

relaksasi otot progresif, terapi musik dan senam aerobik dan yoga. Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi relaksasi otot progresif<sup>6,7</sup>.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki<sup>11</sup>.

Pada saat melakukan pengkajian terhadap subyek (Ny. W), didapatkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif yaitu 170/90 mmHg dalam kategori hipertensi derajat II. Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 7 hari, didapatkan bahwa pada hasil pengukuran tekanan darah setelah penerapan terjadi penurunan yaitu menjadi 140/80 mmHg dalam kategori hipertensi derajat I.

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, kekuatan atau sugesti. 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 rileks<sup>8</sup>. Terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk meningkatkan relaksasi pada tubuh dengan cara penurunan aktivitas dari saraf simpatis dan peningkatan aktivitas dari saraf parasimpatis yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin yang berfungsi untuk menghambat aktivitas dari saraf simpatis. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis menurun akibat dari efek relaksasi, maka produksi zat katekolamin akan berkurang. Hal ini yang menyebabkan terjadinya dilatasi pembuluh darah dan tekanan darah mengalami penurunan<sup>9</sup>.

Hasil penerapan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitrianti & Putri (2018) tentang Pemberian relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi essensial di Kota Jambi, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistole dan diastole pada responden lansia penderita hipertensi essensial dengan *p-value* 0.000<sup>12</sup>.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Leu, Prastiwi & Putri (2018) tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada lansia di kelurahan Tlogomas Malang, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik

relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada lansia di RW 05 dan RW 06 Tlogomas Malang<sup>13</sup>.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Khairiyah (2018) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu lansia Purwodiningratan Jebres, menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Posyandu Lansia Purwodiningratan Jebres<sup>14</sup>.

Berdasarkan hasil penerapan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Sehingga pasien hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan dalam mengontrol tekanan darah.

### KESIMPULAN

Penerapan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada subyek (Ny. W) dengan hipertensi dari hipertensi derajat II menjadi hipertensi derajat I.

### DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2019). *Hypertension*. diunduh pada tanggal 09 Maret 2020 dalam website: <https://www.who.int/news->

room/fact-sheets/detail/hypertension.

2. Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
3. Kemenkes RI. (2018). *Laporan Provinsi Lampung Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
4. Dinkes Kota Metro. (2019). *Sepuluh Penyakit Terbanyak Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Kota Metro*. Kota Metro: Dinas Kesehatan Kota Metro.
5. LeMone, P., Burke, KM & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 3*. alih Bahasa: Subekti, B N. Jakarta: EGC.
6. Triyanto, E. (2014). *Pelayan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
7. Mukhlis, H., Hardono, N. S. A.H., Purwono, J., & Wahyudi, D. A. (2020). CUPPING THERAPY FOR HYPERTENSIVE PATIENTS: A QUASI-EXPERIMENTAL RESEARCH WITH TIME SERIES DESIGN. *Journal of Critical Reviews*, 7(14), 1437-1443.
8. Karang, M. T. A. J., & Rizal, A. (2017). *Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. *Jurnal Ilmiah Ilmu*

- Keperawatan Indonesia, 7(04), 339-345.
9. Alimansur, M & Anwar, MC. 2013. *Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol. 2 No. 1 ISSN : 2303-1433.
  10. Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2013). *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12*. Alih Bahasa Indonesia Yulianti, D & Kimin, A. Jakarta: EGC.
  11. Saleh., L.M., dkk. (2019). *Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Air Traffic Controller (ATC)*. Yogyakarta: ISBN Elektronik.
  12. Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). *Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 18(2), 368-374.
  13. Leu, G. R., Prastiwi, S., & Putri, R. M. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Malang*. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 3(3).
  14. Khairiyah, H. W. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Purwodiningratan Jebres* (Doctoral dissertation, Univerarsitas Muhammadiyah Surakarta).