

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PETORAN RT 03/RW 09 JEBRES SURAKARTA

Tiara Wahyuningsih¹, Sri Hartutik²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email Korespondensi: tiarawahyuningsih.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hipertensi yaitu, suatu keadaan dimana seseorang memiliki tekanan darah sistolik yang lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90mmHg, dengan pemeriksaan yang berulang. Angka kematian yang di sebabkan oleh penyakit tidak menular mencapai 41 juta jiwa di setiap tahun. Salah satu penanganan hipertensi nonfarmakologi adalah dengan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dapat menjadi metode efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Relaksasi otot progresif bekerja dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Tujuan : Untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Petoran Rt 03/Rw.09, Jebres, Surakarta. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Hasil : Hasil pemeriksaan tekanan darah sesudah diberikan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Tn.M 150/85 mmHg (derajat 1) dan pada Ny.S 140/70 mmHg (derajat 1). Kesimpulan : Terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada Tn.M dan Ny.S.

Kata Kunci : Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension is a condition where blood pressure is low blood vessels chronically increase. Hypertension is a condition where a person has a systolic blood pressure of more than 140 mmHg and a diastolic blood pressure of more than 90 mmHg, with repeated examinations. Number deaths caused by non- communicable diseases reached 41 million soul every year. One of the non- pharmacological treatments for hypertension is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation can be an effective method in lowering blood pressure in people with hypertension. Progressive muscle relaxation works by reducing sympathetic nerve activity and increasing sympathetic nerve activity resulting in vasodilation of the arteriolar diameter. Objective : To determine the application of progressive muscle relaxation therapy to blood pressure in hypertension sufferers in Petoran Village Rt 03/Rw.09, Jebres, Surakarta. Method: This research is descriptive research using quantitative methods.

Results: The results of blood pressure examination after applying progressive muscle relaxation therapy to Mr. M were 150/85 mmHg (grade 1) and to Mrs. S 140/70 mmHg (degree 1). Conclusion : There were changes in blood pressure before and after progressive muscle relaxation therapy was given to Mr. M and Mrs.S.

Keywords: *Elderly, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular paling mematikan di dunia. Angka kematian yang terus meningkat yang disebabkan oleh penyakit tidak menular menjadi masalah bagi masyarakat. Hipertensi biasanya disebut sebagai *the silent killer* atau penyakit yang dapat menyebabkan seseorang menjadi mati secara mendadak akibat hipertensi. (Rika Nofia et al., 2022)

Berdasarkan WHO (*World Health Organization*, 2021), angka kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular mencapai 41 juta jiwa di setiap tahun. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang disebabkan oleh kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan tekanan darah yang meningkat (Fildayanti & Dharmawati, 2020). Hipertensi yaitu, suatu keadaan dimana seseorang memiliki tekanan darah sistolik yang lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, dengan pemeriksaan yang berulang. Tekanan darah sistolik menjadi pengukur utama yang mendasari penentuan diagnosis hipertensi (Aditya & Khoiriyah, 2021).

Data dari *World Health Organization* (WHO) 2020, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di negara berkembang mencapai 65,74% atau mencapai 65 juta jiwa (Rina & Hendrawati, 2021). WHO menyebutkan bahwa 36% angka kejadian hipertensi berada di Asia Tenggara (Hariawan & Tatisina, 2020). (Kepmenkes RI, 2020) menunjukkan prevalensi terjadi peningkatan hipertensi dibandingkan tahun 2013. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penduduk dengan hipertensi mencapai 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki dengan angka (34,83%). Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 th tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4 persen dari seluruh penduduk berusia >15 tahun. Dari jumlah estimasi tersebut, sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9 persen sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. (Dinkes Prov. Jateng, 2021)

Kasus yang ditemukan pada tahun 2020 adalah sebanyak 26.875 kasus, dan telah terjadi peningkatan pada 2021 mencapai 34.917 kasus. Kasus hipertensi terdeteksi dikarenakan pelayanan kesehatan yang mengoptimalkan upayanya dalam menemukan kasus hipertensi di dalam gedung maupun di luar gedung seperti integrasi kegiatan PIS-PK, Posbindu PTM dan fasilitas kesehatan lain (Dinkes Kota Surakarta, 2021). Data yang didapatkan di Puskesmas Ngorenan angka penderita hipertensi Puskesmas Ngorenan sebesar 1339 kasus, 50% dari penderita hipertensi adalah lansia dengan usia >60 tahun. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Desa Petoran RT03/RW09 didapatkan hasil 11 dari 20 warga menderita hipertensi, 6 diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan 5 berjenis kelamin perempuan.

Tekanan darah tinggi apabila tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan hipertensi tidak terkontrol, hal tersebut diakibatkan karena kurangnya kepatuhan pengobatan hipertensi. Semakin tinggi tekanan darah maka akan semakin tinggi pula resiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah besar seperti otak dan ginjal (Kepmenkes RI, 2020). Jika hipertensi tidak terkontrol maka akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti jantung, stroke, ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, gangguan serebral otak dan syaraf.

Penanganan hipertensi secara umum ada dua, yaitu penanganan farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis yaitu penanganan dengan memberikan obat *diuretik*, *simpatik*, *beta blocker* dan *vasodilator* yang memperhatikan tempat, mekanisme kerja serta tingkat kepatuhan. Penanganan secara farmakologis perlu memperhatikan efek samping yang justru akan memperberat kondisi penderita. Penanganan non farmakologis meliputi penurunan berat badan, olahraga secara teratur, diet rendah garam dan terapi komplementer. Penanganan secara non farmakologis banyak diminati oleh masyarakat karena cenderung lebih mudah dan tidak mengeluarkan banyak biaya. Penanganan non farmakologis juga tidak memiliki efek yang membahayakan. Beberapa penelitian juga telah membuktikan bahwa pengobatan non farmakologis menjadi intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap pengobatan hipertensi (Zainuddin & Labdullah, 2020).

Salah satu penanganan hipertensi nonfarmakologi adalah dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif terbukti dalam menurunkan tekanan darah. Relaksasi otot progresif dapat menjadi metode efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Keunggulan terapi ini adalah tidak menimbulkan efek samping, murah, mudah karena tidak memerlukan banyak biaya dan properti, aman, cepat dan sederhana dan bisa dilakukan dimana saja. Relaksasi otot progresif bekerja dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena kemudian menurunkan tekanan darah (Ilham et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Yudanari & Puspitasari, 2022), implementasi terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dalam waktu 6 hari berturut-turut pada 17 responden didapatkan hasil ada pengaruh terapi otot progresif terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Desa Asinan, Bawen, Semarang.

Penelitian lain juga dilakukan oleh (Naufal, 2020), implementasi terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan kepada 18 responden yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah sistolik tetapi tidak berpengaruh pada perubahan tekanan diastolik pada wanita lansia dengan hipertensi. Pengkajian yang dilakukan pada tanggal 29 Januari 2024 kepada 11 warga dengan hipertensi di Desa Petoran RT03/RW09, Jebres, Surakarta,

didapatkan hasil 7 warga mengatakan merasa pusing di bagian tengkuk dan 4 warga mengalami pusing yang hilang timbul serta susah tidur. Warga yang menderita hipertensi belum menerapkan teknik nonfarmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah, penderita hipertensi di wilayah tersebut hanya mengonsumsi obat hipertensi dari Posyandu tetapi ada juga yang tidak rutin mengonsumsi obat hipertensi. Warga yang menderita hipertensi belum pernah melakukan teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi nonfarmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang mudah dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan alat dan bahan yang banyak serta gerakan yang sangat mudah dilakukan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penerapan mengenai “Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Petoran RT03/RW09, Jebres, Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan studi kasus dengan metode studi kasus yang dilakukan pada dua responden lansia dengan hipertensi menggunakan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah. Subyek dalam penelitian ini sebanyak 2 responden yaitu warga yang mempunyai keluhan hipertensi yang berdomisili di Desa Petoran Rt.03/Rw.09, Jebres, Surakarta, dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan melakukan pengkajian langsung pada sampel penelitian. Teknik pengumpulan data secara tidak langsung diperoleh seperti data statistik yang diakses dari internet dan materi dari buku serta jurnal. Berdasarkan hasil pengkajian pada responden lansia dengan hipertensi yang bersedia dilakukan tindakan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah, peneliti membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan, apakah terjadi penurunan tekanan darah yang dibuktikan dengan data subyektif dan data obyektif dari pengkajian peneliti.

HASIL PENELITIAN

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

No	Responden	Tanggal	Tekanan Darah		Kategori
			Sistolik	Diastolik	
1.	Tn.M	4/3/2024	160	90	Hipertensi Derajat 2
2.	Ny.S	4/3/2024	150	80	Hipertensi Derajat 1

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil tekanan darah Tn.M yaitu 160/90 mmHg termasuk ke dalam kategori Hipertensi Derajat 2, dan tekanan pada Ny.S yaitu 150/80 mmHg termasuk ke dalam kategori Hipertensi Derajat 1.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

No	Responden	Tanggal	Tekanan Darah		Kategori
			Sistolik	Diastolik	
1.	Tn.M	9/3/2024	150	85	Hipertensi Derajat 1
2.	Ny.S	9/3/2024	140	70	Hipertensi Derajat 1

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil tekanan darah dari kedua responden setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif. Tekanan darah pada Tn.M 150/85 mmHg termasuk kategori Hipertensi Derajat 1 dan tekanan darah pada Ny.S 140/70 mmHg termasuk kategori Hipertensi Derajat 1

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Tanggal	Responden	Tekanan Darah (mmHg)				
		Sebelum	Keterangan	Sesudah	Keterangan	Selisih
4/3/24	Tn.M	160/90	Derajat 2	150/85	Derajat 1	10/5
9/3/24	Ny.S	150/80	Derajat 1	140/70	Derajat 1	10/10
Rata-rata						10/7,5

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil tekanan darah pada kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif. Tekanan darah pada Tn.M mengalami penurunan sebesar 10/5 mmHg dan tekanan darah pada Ny.S mengalami penurunan sebesar 10/10 mmHg. Tekanan darah Tn. M sebelum dilakukan relaksasi otot progresif termasuk kategori hipertensi derajat 2 dan Ny.S termasuk kategori hipertensi derajat 1. Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif tekanan darah pada Tn.M termasuk kategori hipertensi derajat 1 dan Ny.S juga termasuk kategori derajat 1. Pada kedua responden terdapat penurunan rata-rata tekanan darah yaitu 10/7,5 mmHg.

Perbandingan Hasil Tekanan Darah Pada Kedua Responden

Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Tekanan Darah Pada Kedua Responden

Responden	Tekanan darah				
	Sebelum	Keterangan	Sesudah	Keterangan	Selisih
Tn.M	160/90	Derajat 2	150/85	Derajat 1	10/5
Ny.S	150/80	Derajat 1	140/70	Derajat 1	10/10

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kedua responden. Pada responden 1 (Tn.M) terdapat penurunan tekanan darah sebesar 10/5 mmHg sedangkan pada responden 2 (Ny.S) sebesar 10/10 mmHg. Jadi selisih penurunan tekanan darah pada kedua responden sebesar 0/5 mmHg.

PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah dari kedua responden sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada Tn.M yaitu 160/90 mmHg dalam kategori hipertensi derajat 2 dan pada Ny.S yaitu 150/80 mmHg termasuk kategori hipertensi derajat 1. Menurut (World Health Organization, 2021), hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah tinggi diatas batas normal akibat dari tingginya tekanan darah pada pembuluh darah. Tekanan darah yang dihasilkan oleh kekuatan darah yang mendorong arteri saat dipompa oleh jantung. Semakin tinggi tekanan, semakin keras jantung harus memompa, hal inilah yang menyebabkan terjadinya hipertensi. Beban akibat hipertensi dirasakan secara tidak proporsional di Negara yang berpenghasilan menengah kebawah, dimana sebagian besar disebabkan oleh peningkatan faktor risiko pada populasi tersebut dalam beberapa tahun terakhir.

Pada lansia peningkatan risiko hipertensi terjadi secara signifikan. Hal ini disebabkan oleh perubahan sistem kardiovaskuler berupa katup jantung akan menebal dan menjadi kaku, elastisitas dinding aorta akan menurun sehingga kontraksi dan volume menurun. Efektivitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi akan berkurang, perubahan posisi tidur keduduk dan juga duduk ke posisi berdiri bisa menyebabkan tekanan darah menurun menjadi 65 mmHg

sehingga mengakibatkan pusing mendadak. sedangkan tekanan darah tinggi akibat resistensi pembuluh darah perifer (Hulu, 2018) Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi, yaitu diet, obesitas, aktivitas fisik, pola hidup sehat, stress, genetika, usia dan jenis kelamin (Kurnia, 2021). Laki-laki memiliki risiko lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah dibanding wanita, tetapi setelah usia 65 tahun, akibat faktor hormonal pada wanita kejadian hipertensi akan lebih tinggi daripada laki-laki. Hipertensi juga dipengaruhi faktor usia, pada usia 55-64 tahun memiliki risiko yang lebih tinggi. Kedua responden berusia lebih dari 65 tahun hal ini membuktikan bahwa hipertensi berhubungan dengan usia seseorang lansia akan mengalami penurunan fungsi pada organ tubuhnya akibat dari regenerasi sel yang mulai menurun, sehingga sangat mudah terserang penyakit. Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan diri manusia, pada lansia sistem kardiovaskuler mengalami perubahan seperti arteri yang kehilangan elastisitasnya, hal ini dapat menyebabkan peningkatan nadi dan tekanan sistolik darah (Kadek Risna, 2021).

Terdapat beberapa faktor pencetus hipertensi antara lain pola makan tidak sehat seperti kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam atau makanan, kebiasaan memakan makanan yang rendah serat dan tinggi lemak jenuh. Kemudian Kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan bertambahnya berat badan yang meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi, kegemukan, konsumsi alkohol berlebih, merokok, stres, kolesterol tinggi yang nantinya dapat membuat pembuluh darah menyempit sehingga meningkatkan tekanan darah. Selain itu, diabetes yang dapat meningkatkan menyebabkan peningkatan tekanan darah akibat menurunnya elastisitas pembuluh darah, meningkatnya jumlah cairan di dalam tubuh dan mengubah kemampuan tubuh mengatur insulin. (Ekasari, 2021) Pada saat pengkajian didapatkan hasil bahwa Tn.M dan Ny.S masih belum mengetahui tentang cara untuk mengatasi dan mencegah kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan tekanan darah pada kedua responden terjadi disebabkan karena kurangnya menjaga pola makan yang sehat seperti konsumsi makanan yang rendah garam dan kolesterol dan usia responden.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah dari kedua responden sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 6x dalam 6 hari, didapatkan hasil tekanan darah pada Tn.M yaitu 150/85 termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dan pada Ny.S yaitu 140/70 termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Didukung oleh teori (Waryantini et al., 2021) bahwa relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arterioli. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arterioli dan vena kemudian menurunkan tekanan darah.

Selain manfaat tersebut relaksasi otot progresif juga dapat memberikan rasa bahagia kepada lansia, perasaan bahagia yang didapat tentunya juga akan merangsang zat-zat seperti serotonin (sebagai vasodilator pembuluh darah) dan hormone endorfin yang bisa memperbaiki tekanan darah lebih lancar dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Rahayu et al., 2020).

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif didapatkan tekanan darah pada Tn.M yaitu 160/90 mmHg termasuk

dalam kategori hipertensi derajat 2 dan setelah dilakukan penerapan selama 6 hari didapatkan hasil tekanan darah 150/85 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dengan rata rata penurunan tekanan darah sebesar 10/5 mmHg. Sedangkan pada Ny.S yaitu 150/80 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dan setelah dilakukan penerapan selama 6 hari didapatkan hasil tekanan darah 140/70 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dengan rata- rata penurunan tekanan darah 10/10 mmHg.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Naufal, 2020) yang menjelaskan bahwa lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah akibat perubahan sistem pembuluh perifer yang berperan dalam perubahan tekanan darah seperti aterosklerosis. Dengan dilakukannya terapi relaksasi otot progresif lansia akan memperoleh perasaan tenang dan rileks sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

Penerapan ini juga didukung oleh penelitian (Yudanari & Puspitasari, 2022) yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan $p \text{ value } 0,000 \leq 0,05$ atau ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi otot progresif akan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran untuk memperkuat sikap positif sehingga rangsangan stress terhadap hipotalamus berkurang.

Perbandingan Hasil Akhir Antara Dua Responden

Hasil tekanan darah pada responden 1 (Tn.M) sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 160/90 mmHg (derajat 2), sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil tekanan darah 150/90 mmHg (derajat 1). Tekanan darah pada responden kedua (Ny.S) sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 150/80 mmHg (derajat 1), sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil tekanan darah 140/70 mmHg (derajat 1). Dari uraian hasil diatas terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden, jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Yudanari & Puspitasari, 2022) yang menjelaskan bahwa implementasi terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dalam waktu 6 hari berturut-turut pada 17 responden mendapatkan hasil ada pengaruh terapi otot progresif terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penetapan dan pembahasan, maka dapat disimpulkan :Tekanan darah pada responden 1 (Tn.M), sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif yaitu termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2. Sedangkan tekanan darah pada responden 2 (Ny.S) sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif yaitu termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Tekanan darah pada responden 1 (Tn.M) setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Sedangkan tekanan darah pada responden 2 (Ny.S) setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif yaitu termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Tekanan darah sebelum dan sesudah mendapatkan penerapan relaksasi otot progresif pada responden 1 (Tn.M) didapatkan tekanan darah dari kategori hipertensi derajat 2 menjadi kategori hipertensi derajat 1. Sedangkan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah mendapatkan penerapan relaksasi otot progresif pada responden 2 (Ny.S) didapatkan hasil tekanan darah dari kategori hipertensi derajat 1 menjadi kategori hipertensi derajat 1. Perbandingan antara kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan tekanan darah, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Saran: bagi Kader Kesehatan: Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai acuan pembelajaran dalam penambahan materi kepada kader kesehatan sebagai intervensi pada

masyarakat dengan hipertensi khususnya lansia. Bagi Peneliti : Dengan adanya karya ilmiah akhir ini penulis dapat mengembangkan pengetahuan khususnya mengenai ilmu riset keperawatan tentang penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Bagi Responden: Responden yang menderita hipertensi sebaiknya melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri dikarenakan terapi ini mudah dilakukan secara mandiri serta tidak memerlukan alat dan bahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Khoiriyah, K. (2021). Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 33. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8264>
- Adnan Faris Naufal, D. A. K. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan* 13 (2) 2020, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.fcr.2017.06.020>
- Ambarwati, P., & Supriyanti, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.79>
- Dinkes Kota Surakarta. (2021). Profil Kesehatan Kota Surakarta. *Profil Kesehatan Kota Surakarta*, 2.
- Dinkes Prov. Jateng. (2021). Jawa Tengah Tahun 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021*, i–123.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Fildayanti, Dharmawati, T. L. A. R. P. (2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 1(1), 70–76. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/jikk>
- Halida Mubarakah, & Panma, Y. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Asuhan Keperawatan Pasien dengan Hipertensi. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 7(1), 47–65. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v7i1.140>
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Hastuti, A. . (2019). *Hipertensi*. Penerbit Lakeisha.
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>
- Kepmenkes RI. (2020). profil kesehatan Indonesia 2020. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Kurnia, A. (2021). *Self-Management Hipertensi*. Jakad Media Publishing.
- Lukito, A. A., Harmeiwaty, E., & Hustrini, N. M. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Penerbit Wineka Media.
- Putra, R. R., Khairani, & Yanti, S. V. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi: Suatu Studi Kasus. *JIM FKep*, 1, 175–183. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/19890/9862>
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (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>
- Rika Nofia, V., Idaman, M., Herlina, A., & SyedzaSaintika, S. (2022). Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci the Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercises Toward Lowering Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Work Area of the Siulak Mukai Public Health Center, Kerinci Regency in 2021. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 13(1), 218–223. <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v13i1.1406>
- Rina, F., & Hendrawati. (2021). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kejadian Hipertensi. *Dede Rina, Nita Fitria, Hendrawati*, 4(1), 88–100.

- Rini, R. A. pramesti. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 178. <https://doi.org/10.33846/sf11217>
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi Pada Wanita Menopause*. LIPI Press.
- Rohmawati, D. . (2021). *Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tekanan Darah (EvidenceBased Practice)*. Media Sains Indonesia.
- Tim Pokja SDKI. (2018). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Edisi 1*. DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Edisi 1*. DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Edisi 1*. DPP PPNI.