



**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI
DESA JEPORO KECAMATAN JATIPURNO
KABUPATEN WONOGIRI**

Rahma Nur Solikah¹, Eska Dwi Prajayanti²
Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}

Email Korespondensi: nursolikahrahma123@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang konstan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi tekanan darah dan memperburuk kondisi hipertensi. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019 diperkirakan terdapat 1,13 milyar orang dengan hipertensi di seluruh dunia, sementara itu angka kecemasan menurut WHO terjadi sebanyak 42% pada tahun 2020. Oleh karena itu, penting untuk mengelola kecemasan pada pasien hipertensi untuk meningkatkan kesehatan. Oleh sebab itu, perlu adanya terapi relaksasi progresif yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Terapi ini dapat menjadi alternatif pengobatan yang efektif untuk pasien hipertensi. Tujuan; Mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Metode; Penerapan ini menggunakan metode studi kasus dengan melakukan observasi tingkat kecemasan pada kedua responden. Hasil; Setelah dilakukan penerapan selama 2 kali sehari dalam 1 minggu berturut-turut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi pada Ny. S dari skor 24 (cemas sedang) turun menjadi 20 (cemas ringan). Sedangkan pada Ny. T dari skor 22 (cemas sedang) turun menjadi 18 (cemas ringan). Kesimpulan; Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi progresif.

Kata Kunci: Kecemasan, Hipertensi, Relaksasi Progresif.

ABSTRACT

Hypertension is a medical condition characterized a constant increase in blood pressure. High levels of anxiety can affect blood pressure and worsen hypertensive conditions. According to the World Health Organization (WHO) in 2019 estimated were 1.13 billion people with hypertension worl, while the anxiety rate according to WHO occurred as much as 42% in 2020. Therefore, it is important to manage anxiety in hypertensive patients to improve health. Therefore, there is a need for progressive relaxation therapy that can help reduce anxiety levels in hypertensive patients. This therapy can be effective alternative treatment for hypertensive patients. Purpose: Knowing the effect of progressive relaxation techniques on reducing anxiety levels in hypertensive patients. Method: This application uses the case study method by observing the level of anxiety in both respondents. Result: After application for 2 times a day in 1 consecutive week showed a decrease in anxiety levels in hypertensive patients in Mrs. S

from a score of 24 (moderate anxiety) down to 20 (mild anxiety). While in Mrs. T from a score of 22 (moderate anxiety) dropped to 18 (mild anxiety). Conclusion: There was a decrease in anxiety levels in hypertensive patients after progressive relaxation therapy.

Keywords: anxiety, hypertension, progressive relaxation

PENDAHULUAN

Hipertensi diartikan sebagai tekanan darah pada pembuluh darah yang sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung di pompa ke seluruh tubuh (Aryantiningsih, 2018). World Health Organization (WHO) tahun 2019 memperkirakan terdapat 1,13 milyar orang dengan hipertensi di seluruh dunia, dua pertiga kasus berada di negara dengan penghasilan menengah ke bawah. Prevalensi kejadian di hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 34,11% (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah yaitu sebesar 9,4 % (Riskekdas, 2022). Prevalensi kasus hipertensi di Kabupaten Wonogiri pada tahun 2020 sebanyak 134.247 kasus (Dinas Kesehatan Wonogiri, 2020).

Akibat yang ditimbulkan dari peningkatan tekanan darah adalah kecemasan hal ini di sebabkan karena adanya peningkatan hormon adrenalin yang membuat pembuluh darah menyempit sehingga tekanan darah ikut naik. Pasien hipertensi akan mengalami kecemasan (Pome et al., 2019). Kasus kecemasan ringan pada penderita hipertensi sebanyak 75% dan kecemasan sedang pada penderita hipertensi sebanyak 25% (Gaol dan Marmata, 2022). Penatalaksanaan kecemasan menurut Lestari (2018) ada 2 macam farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan cara memberikan terapi spiritual, teknik tarik nafas dalam, distraksi relaksasi, hipnosis 5 jari yang dinilai dapat membantu mengurangi gangguan rasa nyaman seperti kecemasan. Salah satu penatalaksanaan kecemasan adalah relaksasi progresif.

Teknik tersebut dapat memusatkan pikiran pada napas dalam dan peregangan otot. Pada prosedur ini berfokus untuk meregangkan ketegangan otot dengan memusatkan pada pernapasan yang telah dikombinasikan dengan gerakan-gerakan yang mengencangkan dan melemaskan otot pada bagian tubuh untuk memberikan perasaan relaksasi. Menurut Pome et al (2019) diketahui bahwa teknik relaksasi dapat membantu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi karena dapat menjaga perasaan rileks, tenang dan nyaman. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 7 orang mengalami hipertensi pada usia produktif dengan tekanan darah rata-rata sistolik 148 mmHg dan rata-rata diastolik 78 mmHg. Sementara itu hasil studi pendahuluan pengukuran tingkat kecemasan pada penderita hipertensi dengan membagikan kuisioner tingkat kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Sale* (HARS) didapatkan hasil cemas ringan sebanyak 2 orang dan yang cemas sedang sebanyak 5 orang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah Deskriptif dengan Rancangan penelitian yaitu Studi Kasus. Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus 2 responden penderita hipertensi yang diberikan terapi relaksasi progresif guna untuk mengetahui pengaruh terapi tersebut terhadap tingkat kecemasan.

Penelitian dilakukan di wilayah Desa Jeporo Kecamatan Jatipurno Kabupaten Wonogiri. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2023. Pemberian perlakuan dilakukan selama 7 hari dengan menggunakan alat ukur HARS (*Hamilton Anxiety Rating Sale*). Pengolahan data pada Studi Kasus ini dengan metode Deskriptif dengan menganalisa data dan menggambarkan dan menyusun data dalam bentuk tabel. Tabel tersebut berupa tabel perbandingan hipertensi sebelum dan sesudah diberikannya terapi relaksasi progresif dalam

kurun waktu selama 1 minggu.

HASIL PENELITIAN

Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Progresif

No	Nama	Tanggal	Tingkat Kecemasan	Keterangan
1	Ny. S	9 Agustus 2023	24	Cemas Sedang
2	Ny. T	9 Agustus 2023	22	Cemas Sedang

Berdasarkan Tabel 2 diatas, sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi progresif didapatkan data tingkat kecemasan pada Ny. S 24 dan Ny. T 22 termasuk dalam kategori cemas sedang.

Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Progresif

No	Nama	Tanggal	Tingkat Kecemasan	Keterangan
1	Ny. S	9 Agustus 2023	20	Cemas Ringan
2	Ny. T	9 Agustus 2023	18	Cemas Ringan

Berdasarkan Tabel 3 diatas, sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi progresif didapatkan data tingkat kecemasan pada Ny. S 20 dan Ny. T 18 termasuk dalam kategori cemas ringan.

Hasil Perkembangan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi

No.	Hari/Tangga	Nama	Sebelum		Sesudah	
			Pagi	Sore	Pagi	Sore
1	Kamis, 3 Agustus 2023	Ny.S	23	26	22	25
		Ny. T	22	24	19	23
2	Jumat, 4 Agustus 2023	Ny. S	22	25	24	20
		Ny. T	25	23	21	20
3	Sabtu, 5 Agustus 2023	Ny. S	21	22	18	19
		Ny. T	23	24	22	20
4	Minggu, 6 Agustus 2023	Ny. S	28	23	26	22
		Ny. T	24	21	20	19
5	Senin, 7 Agustus 2023	Ny. S	25	22	23	20
		Ny. T	27	25	25	17
6	Selasa, 8 Agustus 2023	Ny. S	23	22	21	18
		Ny. T	24	23	20	19
7	Rabu, 9 Agustus 2023	Ny. S	25	24	21	20
		Ny. T	21	22	17	18

Berdasarkan Tabel 4 diatas, hasil tingkat kecemasan yang didapat oleh penulis menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dalam setiap harinya.

Hasil Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Progresif

No	Nama	Sebelum	Sesudah	Penurunan	Keterangan
1	Ny. S	24	20	4	Terjadi Penurunan
2	Ny. T	22	18	4	Terjadi Penurunan

Berdasarkan Tabel 5 diatas, hasil penukuran tingkat kecemasan pada lembar observasi setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi progresif pada kedua responden Ny. S dan Ny. T sebanyak 2 kali sehari selama 1 minggu berturut-turut pada tanggal 3 Agustus 2023 sampai dengan 9 Agustus 2023 adalah terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Progresif

Dampak dari kecemasan dapat mempengaruhi stimulasi sistem syaraf simpatis yang dapat meningkatkan frekuensi darah serta memacu jantung berdenyut lebih cepat dan lebih kuat sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Penderita hipertensi yang mengalami kecemasan akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup serta ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada kecemasan seperti: kepala terasa pusing atau ringan, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, berdebar-debar, pupil melebar, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemeteran, pingsan, gangguan buang air kecil. Kecemasan tidak hanya menyebabkan gejala-gejala diatas, namun juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi, dan proses belajar serta juga dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang atau kejadian, sehingga terlihat seperti orang kebingungan (*confusion*). Gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi, dan pengulangan (*Hesitant et al., 2019*).

Berdasarkan hasil pemeriksaan yang dilakukan pada kedua responden di Dusun Banar Kidul, Desa Jeporo, Kecamatan Jatipurno Kabupaten Wonogiri sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi progresif didapatkan hasil tingkat kecemasan pada responden pertama yaitu dengan score 24 dan pada responden kedua dengan score 22 Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa kedua responden tersebut masuk kedalam kategori cemas sedang dengan nilai kategori 2. Penelitian yang dilakukan (*Azwaldi et al., 2021*) bertambahnya usia seseorang menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hali ini berkaitan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah seiring dengan penambahan usia seseorang.

Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Progresif

Teknik relaksasi progresif merupakan prosedur untuk relaksasi dengan memusatkan aktifitas otot dengan menegangkan otot yang kemudian meregangkan untuk mendapatkan perasaan rileks. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara meregangkan otot, pikiran dan mental (*Agustini, 2021*). Berdasarkan hasil wawancara, 2 orang responden setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi progresif kedua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan hal ini dipengaruhi oleh beberapa factor. Pada Ny. S menyadari bahwa setelah dilakukan intervensi juga menjaga emosi, pola makan dan melakukan aktivitas fisik yang ringan sedangkan pada Ny. T juga menyadari bahwa setelah dilakukan intervensi juga menjaga pola pikir dan melakukan aktivitas fisik. Menurut *Arifuddin et al., (2023)* Aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat menguatkan otot jantung sehingga jantung lebih banyak memompa lebih

banyak darah dengan usaha yang minimal. Efek, kerja jantung menjadi lebih ringan sehingga hambatan pada dinding arteri berkurang dengan demikian tekanan darahpun mengalami penurunan.

Hasil Perubahan Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Progresif

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa skor tingkat kecemasan pada Ny. S sebelum diberikan intervensi mendapatkan skor 24 (cemas sedang) setelah dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi progresif selama 1 minggu mendapatkan skor 20 (cemas ringan). Ny. T sebelum dilakukan intervensi mendapatkan skor 22 (cemas sedang) setelah dilakukan intervensi berupa terapi relaksasi progresif selama 1 minggu mendapatkan skor 18 (cemas ringan). Pada gambaran kedua responden setelah dilakukan terapi relaksasi progresif 2 kali setiap pagi dan sore selama 1 minggu rata-rata penurunan tanda dan gejala kecemasan yaitu berdebar-debar, nyeri otot, kaku, muka tegang. Responden dapat mengalami penurunan kecemasan dikarenakan inti dari pemberian terapi relaksasi progresif yang berupa menggerakkan dan melemaskan otot sehingga keluhan dan gejala pada kardiovaskuler dapat menurun.

Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Progresif Antara 2 Responden

Gambaran kedua responden setelah diberikan terapi relaksasi progresif sebanyak 2 kali sehari dalam 1 minggu kedua responden bisa mengalami penurunan kecemasan. Sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif tingkat kecemasan pada Ny. S adalah 24 (cemas sedang) dan Ny. T adalah 22 (cemas sedang), sedangkan setelah dilakukan terapi relaksasi progresif tingkat kecemasan pada Ny. S adalah 20 (cemas ringan) dan Ny. T adalah 18 (cemas ringan). Perbedaan tersebut dapat terjadi bahwa karena adanya aktivitas fisik, pola pikir dan perasaan diantara kedua responden. Hal tersebut dapat memperkuat kerja otot dan mempermudah kerja jantung untuk memompa darah sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini juga dapat dipengaruhi karena adanya pemberian terapi relaksasi progresif secara teratur yang diberikan sebanyak 2 kali sehari dalam satu minggu. Seseorang yang mempunyai usia yang lebih muda juga dapat mengalami gangguan kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian Pome *et al.* (2019) Beberapa perubahan akibat teknik relaksasi adalah menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kebugaran, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stressor.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil penerapan Teknik Relaksasi Progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Ny. S dan Ny. T di Dusun Banar Kidul Kecamatan Jatipurno Kabupaten Wonogiri selama 14 kali pertemuan dalam 1 minggu terdapat kesimpulan bahwa Terdapat perubahan tingkat kecemasan pada Ny. S dan Ny. T mengalami penurunan tingkat kecemasan sedang ke kecemasan ringan dan Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan penerapan Teknik Relaksasi Progresif. Hasil penerapan ini diharapkan dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan Teknik Relaksasi Progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dengan waktu yang lebih maksimal dan teknik ini dapat diimplementasikan secara mandiri dan maksimal dirumah supaya mendapatkan hasil yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryantiningsih. (2018). Deskriptif Hipertensi Yogyakarta: Nuha Medika
- Aspiani, R. Yuli. (2016). Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular.
- Devi,N.,Kusumaningtyas,M. (2018). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bringin Asri Kecamatan Ngaliyan Semarang
- Handayani, R. (2022). Riwayat Keluarga, Status Merokok dan Aktivitas Olahraga sebagai Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 167–171. <https://doi.org/10.32763/juke.v15i2.432>
- Hotmarina Lumban Gaol, & Br Marmata, I. B. I. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Jalan Pembangunan Usu Lingkungan 14 Kecamatan Medan Baru Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(1), 184–189. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i1.1253>
- Kurniawan, I. (2018). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Skripsi*.
- Marliana,T., (dkk) (2019). Hubungan Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur, 306-311
- Nur Maisa, M. (n.d.). Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Karya Tulis Ilmiah.
- Nur, L., Abrar, E. A., Zaenal, S., Nani, S., Makassar, H., Perintis, J., Viii, K., & Makassar, K. (2022). Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19 Untuk Mencegah Komplikasi Penyakit Hipertensi. 2, 89– 94
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6. https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931
- Veroneka Yosefpa Windahandayani, Wira Marlinta Ningsi, & Yohana Hesti Mordo Ningrum. (2022). Hubungan Pengetahuan Penatalaksanaan Farmakologi Dengan Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Riset Rumpun IlmuKesehatan*, 1(2), 177–186. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i2.496>
- Yogaswara. (2018). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. Jakarta: ECG