

## Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Karanglo

Anna Tata Dewanti Mehhta<sup>1</sup>, Anjar Nurrohmah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia.

*Korespondensi: Anna Tata Dewanti Mehhta*

*Email: annatadm@gmail.com*

*Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146*

### ABSTRAK

**Tujuan:** Mendiskripsikan perbedaan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah diterapkan relaksasi otot progresif.

**Metode:** Studi ini menggunakan desain studi kasus (case study). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu pasien hipertensi yang terdiri dari 2 pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan pre-test dan post-test. Untuk nilai pre-test responden diukur tekanan darah 5 menit sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dan pengukuran tekanan darah post-test 5 menit setelah dilakukn relaksasi otot progresif. Klasifikasi nilai tekanan darah menggunakan JNC VII.

**Hasil:** Terdapat perubahan tekanan darah sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada Ny. S dengan tekanan sistolik 30 mmHg dan diastolik 30 mmHg, sedangkan Ny. W dengan tekanan sistolik 30 mmHg dan diastolik 20 mmHg.

**Kesimpulan:** Penerapan relaksasi otot progresif membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

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

### Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi perhatian kesehatan karena penyakit ini disebut the silent killer artinya tidak terdapat tanda- tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar . Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga setelah stroke dan tuberculosis, dengan Proportional Mortality Rate mencapai 6,7% (Setiyaningsih, 2019). Sampai saat ini, hipertensi di Indonesia masih merupakan permasalahan besar.

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%, (WHO 2019). Berdasarkan hasil utama

Riset Kesehatan Dasar (2018), persentase hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 yaitu 25.8% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 34.1%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), menyatakan bahwa prevalensi hipertensi Provinsi Jawa Tengah sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Untuk prevalensi hipertensi pada Kabupaten Sukoharjo sebesar 10,24% (Agustin et al., 2019)

Gaya hidup yang tidak sehat berdampak besar pada hipertensi. Ada beberapa hal yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi, diantaranya konsumsi makanan, kurang aktivitas fisik, olahraga tidak teratur, tidak mampu mengontrol stress dan merokok (Meylen dkk, 2019). Akibat tingginya tekanan darah yang terlalu lama tentu saja akan merusak pembuluh darah seluruh tubuh, ginjal dan otot. Hipertensi dapat mengakibatkan pecahnya maupun menyempitnya pembuluh darah otak. Apabila pembuluh darah otak pecah, maka timbulah perdarahan di otak dan apabila pembuluh darah otak menyempit, maka aliran darah ke otak akan terganggu dan sel otak akan mengalami kematian (Masriadi, 2019).

Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer/non farmakologis. Terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi relaksasi otot progresif, terapi musik dan senam aerobik, terapi bekam dan yoga (Mukhlis, 2020). Brunner & Suddarth (2020). Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakangerakan 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 (Saleh dkk, 2019).

Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah yang dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Azizah, dkk (2015) bahwa latihan relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi primer dengan rata-rata nilai 20 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik tidak menunjukkan adanya pengaruh terhadap tekanan darah dengan nilai 100 mmHg. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 22 desember 2021 di desa Karanglo RT.02/RW.03 Karangturi, Gondangrejo, Karanganyar, survei yang dilakuakan pada 5 orang lansia didapatkan bahwa 2 orang lansia mengalami hipertensi. Didapatkan hasil Ny. S umur 73 dengan hasil 160/100 mmHg, dan Ny. W umur 72 dengan hasil 180/110 mmHg.

Selama ini lansia yang mengalami hipertensi hanya menggunakan obat hipertensi untuk menjadikan tekanan darah stabil dan ada juga yang tidak menggunakan obat hipertensi. Lansia belum pernah melakukan terapi non farmakologis seperti relaksasi otot progresif dalam perawatan hipertensi. Berdasarkan uraian tersebut penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di desa Karanglo”.

## **Tujuan**

Mendiskripsikan perbedaan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah diterapkan relaksasi otot progresif.

## **Metode**

Studi ini menggunakan desain studi kasus (case study). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu pasien hipertensi yang terdiri dari 2 pasien yang mengalami peningkatan

tekanan darah. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan pre-test dan post-test. Untuk nilai pre-test responden diukur tekanan darah 5 menit sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dan pengukuran tekanan darah post-test 5 menit setelah dilakukn relaksasi otot progresif. Klasifikasi nilai tekanan darah menggunakan JNC VII.

## Hasil

Desa Karanglo terletak di Kelurahan Karangturi Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Desa Karanglo adalah salah satu dari 10 desa yang ada di Kelurahan Karangturi. Desa Karanglo dibagi menjadi 3 RT dan 1 RW. Pemilihan lokasi penelitian adalah di Kelurahan Karangturi, tepatnya di Desa Karanglo RT.02 RW.03 Kabupaten Karanganyar. Penulis memeriksa tekanan darah pada 5 lansia di desa Karanglo, terdapat 2 lansia yang mengalami hipertensi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Tempat penelitian responden pertama yaitu Ny. S berada di Desa Karnglo 02/03 Karangturi, Gondangrejo Karanganyar dengan luas kurang lebih 63 m<sup>2</sup> dengan 2 kamar tidur, 1 ruang tamu, 1 ruang keluarga, 1 daput dan 1 kamar mandi. Tipe rumah permanen, keadaan lantai rumah sudah berkeramik, penerangan cukup, cahaya matahari dapat masuk melalui jendela, ventilasi udara cukup. Situasi lingkungan Ny. S dari rumah cukup dekat, denagn lingkungan yang bersih, nyaman dan ramah. Kebiasaan memasak menggunakan kompor gas dan limbah rumah mengalir ke selokan depan rumah. Responden mengatakan belum pernah mengikuti posyandu lansia dan tidak mengetahui adanya relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

Responden kedua yaitu Ny. W berada di Desa Karanglo 02/03 Karangturi, Gondangrejo Karanganyar dengan luar kurang lebih 80 m<sup>2</sup> dengan 2 kamar tidur, 1 ruang tamu, 1 ruang keluarga, 1 dapur, 2 kamar mandi. Tipe rumah adalah permanen, keadaan lantai rumah belum berkeramik, penerangan cukup, cahaya matahari dapat masuk melalui cendela, ventilasi udara cukup. Situasi lingkungan Ny. W dari rumah ke rumah cukup dekat, dengan lingkungan yang bersih, nyaman dan ramah. Kebiasaan memasak menggunakan kompor gas dan limbah rumah mengalir ke selokan belakang rumah. Responden juga mengatakan belum pernah mengikuti posyandu lansia dan tidak mengetahui adanya relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang yaitu Ny. S dan Ny. W dengan karakteristik sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Data	Ny.S	Ny.W
Usia	73 tahun	72 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Agama	Islam	Islam
Pekerjaan	Petani	Petani

Responden pertama Ny. S, klien mengeluh sakit kepala terasa cunut-cunut, tengkuk lehernya terasa berat, pusing sudah 2 hari dan klien mengatakan mempunyai riwayat hipertensi dari keluarga. Sedangkan responden kedua Ny. W, mengatakan sakit kepala, bagian tengkuk leher terasa berat, stress dank lien mengatakan mempunyai hipertensi sejak 3 tahun yang lalu. Penelitian pada Ny. S dan Ny. W dilakukan seminggu 3 kali pagi dan sore dalam waktu 2 minggu berturut-turut selama 20 menit yang akan dilakukan pada tanggal 13 Juni- 26 Juni 2022. Penelitian ini dilakukan dengan meminta persetujuan responden kemudian pengukuran tekanan darah 5 menit sebelum tindakan relaksasi otot progresif, setelah itu memberikan implementasi, kemudian mengukur tekanan dara 5 menit setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah

tensimeter, stetoskop dan lembar observasi untuk mencatat hasil perkembangan. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif :

Table 2. Tekanan Darah Sebelum Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia

No	Nama	Tanggal/ jam	Tekanan darah sebelum penerapan relaksasi otot progresif	Keterangan
1.	Ny. S	13/06/2022 09.00	180/110 mmHg	Hipertensi derajat 2
2.	Ny. W	13/06/2022 09.00	160/100 mmHg	Hipertensi derajat 2

Berdasarkan tabel 2 Tekanan darah pada kedua responden sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada Ny. S waktu pagi hari 180/110 mmHg, sedangkan pada Ny. W pada pagi hari 160/100 mmHg. Tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2.

Tabel 3. Tekanan Darah Sesudah Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia

No	Nama	Tanggal/jam	Tekanan darah sesudah penerapan relaksasi otot progresif	Keterangan
1.	Ny. S	26/06/2022 16.00	150/80 mmHg	Hipertensi derajat 1
2.	Ny. W	26/06/2022 16.00	130/80 mmHg	Prehipertensi

Berdasarkan Tabel 3 Tekanan darah pada kedua responden mengalami penurunan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif selama seminggu 3 kali pagi dan sore selama 2 minggu berturut-turut. Tekanan darah sesudah dilakuakn tindakan relaksasi otot progresif pada Ny. S pada sore hari 150/80 mmHg, masuk dalam kategori hipertensi derajat 1 sedangkan pada Ny. W sore hari 130/80 mmHg, masuk dalam kategori prehipertensi.

Tabel 4. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Nama Responden	Tekanan darah sebelum penerapan relaksasi otot progresif	Tekanan darah sesudah penerapan relaksasi otot progresif	Keterangan
Ny. S	180/110 mmHg	150/80 mmHg	Terjadi penurunan sistolik 30 mmHg dan diastolik 30 mmHg
Ny. W	160/100 mmHg	130/80 mmHg	Terjadi penurunan sistolik 30 mmHg dan diastolic 20 mmHg

Berdasarkan pengukuran tekanan darah pada lembar observasi setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada Ny. S dan Ny. W sebanyak seminggu 3 kali pagi dan sore selama 2 minggu berturut-turut pada tanggal 13 Juni- 26 Juni 2022, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan relaksasi otot progresif yang dilakukan sebanyak seminggu 3 kali pagi dan sore selama 2 minggu berturut-turut pada tanggal 13 Juni-26 Juni 2022 di Desa Karanglo RT.02 RW.03 Karangturi, Gondangrejo Karanganyar. Pada Ny. S berusia 73 tahun dengan kategori hipertensi derajat 2 dengan nilai tekanan darah 180/110 mmHg menjadi kategori hipertensi derajat 1 dengan nilai tekanan darah 150/90 mmHg, sedangkan pada Ny. W berusia 72 tahun dengan kategori hipertensi derajat 2 dengan nilai tekanan darah 160/100 mmHg menjadi kategori prehipertensi dengan nilai tekanan darah 130/80 mmHg. Maka pada bab penelitian ini akan membahas lebih lanjut. Pembahasan bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan konsep teori dan penelitian sebelumnya dengan judul penelitian.

### *Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada kedua responden di Desa Karanglo RT.02 RW.03 Karangturi, Gondangrejo Karanganyar yang dimulai pada tanggal 13 Juni-26 Juni 2022, telah dilakukan relaksasi otot progresif pada Ny. S dan Ny. W. Tekanan darah pada responden pertama 180/110 mmHg dan pada responden kedua sebesar 160/100 mmHg. Hasil pengkajian tekanan darah pada Ny. S yang berumur 73 tahun, sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah karena kurang aktifitas olahraga dan adanya riwayat keluarga sehingga menyebabkan tekanan darah Ny. S meningkat. Sesuai dengan teori Black & Hawks (2014) seseorang dengan riwayat hipertensi keluarga, beberapa gen mungkin berinteraksi dengan yang lainnya dan juga dengan lingkungan yang menyebabkan tekanan darah naik dari waktu ke waktu. Menurut Sari & Livana (2016), menyatakan faktor keturunan penyakit hipertensi memang selalu memainkan peranan penting dari timbulnya suatu penyakit yang dibawa oleh gen keluarga.

Sedangkan pada Ny. W berumur 72 tahun sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah karena kurang aktivitas dan stress sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Hal ini sesuai dengan teori Dewi & Ni Putu (2017), stress dapat memicu peningkatan tekanan darah pada lansia. Stress fisik dan emosional menyebabkan kenaikan sementara tekanan darah, tetapi peran stress pada hipertensi kurang jelas. Tekanan darah normalnya berfluktuasi selama siang hari, yang naik pada aktivitas, ketidaknyamanan atau respons emosional seperti marah (Damanik dkk, 2018).

Faktor lain yang memicu hipertensi pada Ny. S dan Ny. W, yaitu usia. Sesuai teori Black & Hawks (2014) pada umumnya hipertensi akan muncul antara usia 30-50 tahun. Peristiwa hipertensi meningkat 50-60% pada usia lebih dari 60 tahun akan memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Hal ini disebabkan dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Raihan dkk, 2014). Dalam teori Karang & Rizal (2017), menyatakan usia menjadi salah satu faktor hipertensi, proses penuaan dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh sehingga terjadi masalah kesehatan pada lansia. Secara alamiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah.

Faktor lain yang memicu hipertensi Ny. S dan Ny. W yaitu jarang melakukan aktivitas olahraga. Sesuai dengan teori Herlambang (2013) kurang olahraga akan menyebabkan kekakuan pembuluh darah dan menurunkan daya tahan jantung serta paru-paru. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan Ny. S mengeluh sakit kepala terasa cunut-cunut, tengkuk lehernya terasa berat dan mengatakan merasakan pusing sudah 2 hari yang lalu. Klien mengatakan mempunyai riwayat hipertensi dari keluarga. Sedangkan Ny. W mengeluh kepalanya sakit, bagian tengkuk terasa berat, stress dan klien mengatakan mempunyai riwayat

hipertensi 3 tahun yang lalu. Fakta yang diperoleh oleh penelitian sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh LeMone dkk (2015) bahwa gejala awal yang sering muncul pada hipertensi yaitu sakit kepala, biasanya ditenguk dan leher.

#### *Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif*

Relaksasi otot progresif adalah suatu metode yang terdiri atas pergerakan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks (Solehati dkk, 2015). Tujuan relaksasi otot progresif untuk mencapai keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan rileks secara fisiologis yang merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitary untuk merilekskan pikiran. Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil oksigen, serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung (Karang Rizal, 2017).

Sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif peneliti melakukan observasi kembali untuk mengetahui perubahan tekanan darah. Hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. S dan Ny. W didapatkan hasil pada Ny. S 150/80 mmHg dan Ny. W 130/80 mmHg. Dari hasil tersebut Ny. S mengalami hipertensi derajat 1 dan Ny. W mengalami prehipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusnoto & Alviana (2017), yang menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada peserta lansia dengan nilai penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolik 20-50 mmHg yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah.

Sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif, Ny. S mengatakan sakit kepala sudah berkurang, rileks dan rasa sakit pada tengkuk juga mulai berkurang. Responden mengatakan bahwa sekarang paham dan mengerti tentang relaksasi otot progresif dan dapat melakukannya dengan baik. Sedangkan pada Ny. W mengatakan sakit kepala berkurang, rasa berat pada tengkuk berkurang, responden mengatakan sudah rileks dan stress berkurang. Responden juga mengatakan bahwa sekarang paham dan mengerti tentang relaksasi otot progresif dan dapat melakukannya dengan baik. Hal ini sesuai dengan teori Rosidint dkk (2019), menyatakan setelah melakukan relaksasi otot progresif para lansia merasakan perasaan bahagia dan merasa tubuh menjadi bugar kembali, perasaan bahagia yang didapatkan tentunya juga akan merangsang zat-zat seperti serotoni (sebagai vasodilator pembuluh darah) dan hormone endorfin yang biasanya memperbaiki tekanan darah lebih lancar dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Hal ini membuktikan bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan sebanyak seminggu 3 kali pagi dan sore selama 2 minggu berturut-turut dapat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Fakta yang diperoleh peneliti sesuai dengan teori Saleh dkk (2019) yang menyatakan bahwa salah satu cara menurunkan tekanan darah tinggi adalah dengan terapi non farmakologi yaitu relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi 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.

#### *Hasil Perubahan Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif*

Berdasarkan penerapan relaksasi otot progresif yang telah dilakukan selama 2 minggu, tekanan darah sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada Ny. S 180/110 mmHg dan pada Ny. W 160/100 mmHg. Sedangkan tekanan darah sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada Ny. S 150/80 mmHg dan Ny. W 130/80 mmHg. Terdapat

penurunan tekanan darah pada Ny. S sistolik 30 mmHg dan diastolik 30 mmHg, sedangkan pada Ny. W terdapat penurunan sistolik 30 mmHg dan diastolik 20 mmHg. Keberhasilan penerapan relaksasi otot progresif ini juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang telah dimiliki pada saat pendampingan pelaksanaan relaksasi otot progresif sehingga kedua responden patuh dan meyakini kemampuan mereka. Responden juga dapat memahami intruksi dan patuh pada arahan yang telah diberikan sehingga pelaksanaan relaksasi otot progresif dapat terlaksana secara maksimal.

Terdapat perbedaan klasifikasi tekanan darah pada Ny. S dan Ny. W setelah dilakukan relaksasi otot progresif menjadi kategori hipertensidrajat 1 dan prehipertensi. Hal ini terjadi karena pada pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada kedua responden didapatkan penurunan tekanan darah yang berbeda. Tekanan darah pada Ny. S dari 180/110 mmHg turun menjadi 150/80 mmHg sehingga terdapat penurunan sistolik 30 mmHg dan diastolik 30 mmHg. Sedangkan pada Ny. W tekanan darah dari 160/100 mmHg turun menjadi 130/80 mmHg sehingga terjadi penurunan sistolik 30 mmHg dan diastolik 20 mmHg.

Dalam hasil pengukuran tekanan darah ini terdapat perbedaan pada tekanan darah sistolik dan diastolik, perbedaan ini muncul karena adanya perbedaan aktivitas fisik antara 2 responden, karena aktivitas fisik akan memperkuat kerja otot, memperlancar aliran darah dan mempermudah jantung memompa darah sehingga akan menyebabkan turunya tekanan diastolik sedangkan pada tekanan sistolik dapat menurun karena adanya pemberian terapi relaksasi otot progresif secara teratur yang diberikan seminggu 3 kali pagi dan sore selama 2 minggu berturut-turut. Hal ini didukung oleh penelitian Wulandari (2016) bahwa penyebab tekanan darah diastolik naik atau tinggi adalah kegemukan, diet yang buruk, konsumsi rokok, kopi, alkohol, obat-obatan, gaya hidup, faktor usia dan stress.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang Karang dan Rizal (2017) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan selama bulan Oktober 2015, menunjukkan bahwa p value 0,014 atau ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebagai terapi non farmakologi.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian relaksasi otot progresif pada Ny. S dan Ny. W sebanyak seminggu 3 kali pagi dan sore selama 2 minggu berturut-turut, pelaksanaan relaksasi otot progresif yang sesuai dengan standar operasional prosedur yang ada. Dari penelitian ini peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa :

1. Nilai tekanan darah sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada Ny. S 180/110 dengan kategori hipertensi derajat 2 mmHg dan Ny. W 160/100 mmHg dengan kategori hipertensi derajat 2.
2. Nilai tekanan darah sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada Ny. S 150/80 mmHg dengan kategori hipertensi derajat 1 dan Ny. W 130/80 mmHg dengan kategori prehipertensi.
3. Terdapat perubahan tekanan darah sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada Ny. S dengan tekanan sistolik 30 mmHg dan diastolik 30 mmHg, sedangkan Ny. W dengan tekanan sistolik 30 mmHg dan diastolik 20 mmHg.

## Daftar Pustaka

1. Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N.D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 2(1), 108-114. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i.337>
2. Black dan Hawk. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan* Buku 2 Edisi 8. Singapore : Elsevier.
3. Damanik, Hamonangan, Dkk. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority* Volume 1 Nomor 2 Juli 2018.
4. Dewi & Ni Putu Widari. (2017). Teknik Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Stikes William Booth Surabaya*.
5. 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.
6. Pikir B. S., et al. 2015. *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Airlangga Universitas Press. Surabaya
7. Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
8. Saleh., L.M., dkk. 2019. *Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Air Traffic Controller (ATC)*. ISBN Elektronik. Yogyakarta.
9. Sari, Yanita Nur Indah. 2019. *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika. Jakarta.
10. Setyaningsih R, Surati N (2019) Pengaruh motivasi, dukungan keluarga dan perankader terhadap perilaku pengendalia hipertensi. *Indonesian Journal on Medical Science* 6(1): 79–85.
11. Solehati, Tetti & Cecep Eli Kosasih. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung:PT Refika Aditama
12. Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28-38.
13. Triyanto, Endang. 2014 *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu: Yogyakarta