



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Rawat Inap di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri

Application of Progressive Muscle Relaxation to Lower Blood Pressure in Inpatients in the Lotus Room of Dr. Soediran Mangun Sumarso Hospital Wonogiri

Siti Windari^{1*}, Fida' Husain², Sumardi³

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sitiwindari.students@aika-university.ac.id

²Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, fidahusain@aika-university.ac.id

³Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, mardasumardi@gmail.com

*Corresponding Author: E-mail: sitiwindari.students@aika-university.ac.id

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 18 June, 2024

Revised: 29 June, 2024

Accepted: 9 July, 2024

Kata Kunci:

Hipertensi,
Relaksasi Otot Progresif,
Tekanan Darah

Keywords:

Blood Pressure, Hypertension,
Progressive
Muscle Relaxation

DOI: 10.56338/jks.v7i7.5753

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal. Hasil observasi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri pada 15 April-18 Mei 2024 terdapat 21 kasus hipertensi. Hal ini dapat memicu munculnya stroke, jantung koroner dan kematian, beberapa terapi non farmakologis yang dapat diberikan adalah relaksasi otot progresif, terapi relaksasi autogenic, relaksasi dengan air bunga mawar. Tujuan: Mengetahui hasil implementasi dari penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Metode: Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus pre test dan post test yang dilakukan pada dua responden hipertensi dengan pengkajian, mengumpulkan data, dan penerapan 3 hari pada pagi dan sore hari dengan waktu 10-15 menit. Hasil: Hasil observasi tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada hari ke-1 sampai dengan hari ke-3 di mana kedua pasien mengalami penurunan tekanan darah. Kesimpulan: Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a cardiovascular disease in which the patient has blood pressure above normal. The results of observation in the Lotus Room of dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri Hospital on April 15-May 18, 2024 showed that there were 21 cases of hypertension. This can trigger the appearance of stroke, coronary heart disease and death, some of the non-pharmacological therapies that can be given are progressive muscle relaxation, autogenic relaxation therapy, relaxation with rose water. Objective: To find out the results of the implementation of the application of progressive muscle relaxation to reduce blood pressure in hypertensive patients in the Lotus Room of Regional Public Hospital dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Methods: The research used was a descriptive research with a pre-test and post test case study method conducted on two hypertension respondents with a study, data collection, and application for 3 days in the morning and evening with a time of 10-15 minutes. Results: Blood pressure observation results in both respondents after progressive muscle relaxation on day 1 to day 3 where both patients experienced a decrease in blood pressure. Conclusion: Progressive muscle relaxation can lower blood pressure in hypertensive patients.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal. Penyakit ini seringkali disebut silent killer karena tidak adanya gejala dan tanpa disadari

penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital (Suprayitno, 2019). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung cukup lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak bila tidak terdeteksi secara dini dan mendapat pengobatan (Ilham et al., 2019).

Penatalaksanaan penyakit hipertensi dilakukan dengan dua cara yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis adalah terapi dengan memberikan obat penurun tekanan darah atau obat anti hipertensi. Sedangkan terapi non farmakologis merupakan terapi yang tanpa melibatkan obat-obatan didalamnya seperti terapi relaksasi, olahraga, pijat, doa, dan sebagainya dan dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan farmakologis yang lebih baik (Orizani, 2019).

Penatalaksanaan penderita hipertensi di rumah sakit lebih banyak mengarah atau berfokus pada terapi farmakologis saja. Belum banyak upaya untuk mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi dengan terapi non farmakologis. Beberapa terapi non farmakologis yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah terapi relaksasi autogenic, terapi relaksasi dengan air bunga mawar, terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan terapi relaksasi otot progresif (Jehan, 2021).

Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena. Relaksasi otot progresif juga bersifat yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, dan membuat tubuh dan pikiran tenang serta rileks (Ilham et al., 2019).

METODE

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus. Total responden pasien hipertensi yang diambil di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri sebanyak 2 responden, ditentukan dengan kriteria inklusi pasien dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg tanpa penyakit penyerta dan kriteria eksklusi pasien dengan gangguan fisik. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 Mei 2024 sampai 10 Mei 2024.

Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi serta sphygmomanometer yang digunakan untuk mengukur tekanan darah. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur penelitian kepada responden. Peneliti mempersiapkan instrument yang akan digunakan responden diukur tekanan darah sistole dan diastole sebelum melakukan relaksasi otot progresif. Selanjutnya peneliti memberikan contoh kepada responden teknik relaksasi otot progresif, setelah responden mengerti responden diminta untuk mempraktekkan teknik relaksasi otot progresif dibantu peneliti. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan selama 10-15 menit kemudian setelah dilakukan relaksasi otot progresif tekanan darah diukur kembali. Langkah tersebut dilakukan untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudah melakukan relaksasi otot progresif.

HASIL

Tabel 1 Hasil tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif

No.	Hari	Nama							
		Ny. S				Ny. P			
N		Pagi		Sore		Pagi		Sore	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	1	195/115	190/113	187/114	183/109	180/112	178/111	183/112	180/107
2	2	178/103	174/99	170/98	167/96	160/98	156/96	155/94	150/92

3	3	155/96	150/94	146/92	142/88	148/90	145/89	140/90	135/86
---	---	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan data tekanan darah pasien Ny. S dan pasien Ny. P selama tiga hari berturut-turut dalam satu hari dilakukan pada pagi dan sore hari.

PEMBAHASAN

Hasil Tekanan Darah Sebelum Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada kedua responden yaitu 180/112 mmHg dan 195/115 mmHg pada hari pertama. Pada tahap pengkajian didapatkan data Ny. S berusia 68 tahun dengan riwayat hipertensi, Ny. S mengatakan tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarganya, Ny.S kadang merasa stress dan lelah memikirkan anak-anaknya karena jauh dari rumah, Ny. S juga mengatakan jarang melakukan olahraga, Ny. S mengatakan pusing dan lemas.

Sedangkan Ny. P berusia 71 tahun mengatakan pusing, lemas, mual dan tidak nafsu makan. Ny. P mengatakan tidak pernah mengonsumsi obat penurun tekanan darah dalam riwayat keluarga tidak ada yang memiliki riwayat hipertensi, hanya saja Ny. P mengatakan sering makan makanan yang asin dan juga jarang sekali melakukan olahraga hanya berjalan disekitar rumah saat sore hari.

Tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah melebihi batas normal dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Wiranto et al., 2023). Hipertensi juga merupakan faktor risiko yang kuat untuk terjadinya stroke yang dapat dimodifikasi baik bagi laki-laki ataupun wanita. Hipertensi dapat meningkatkan risiko untuk terjadinya stroke sekitar dua sampai empat kali. Faktor-faktor risiko hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, genetik, stress, kebiasaan merokok, pola asupan garam, kebiasaan olahraga.

Hasil Tekanan Darah Setelah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel 1 dijelaskan bahwa tekanan darah setelah diberikan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari pada kedua responden mengalami penurunan tekanan darah. Pasien Ny. S dan Ny. P diberikan obat penurun tekanan darah yaitu amlodipine pada malam hari selain itu Ny. S diberikan obat injeksi berupa santagesik dan ondancentron diberikan pada jam 08.00 WIB, 16.00 WIB dan 24.00 WIB, begitupun dengan Ny. P diberikan obat injeksi santagesik dan ondancentron di jam 08.00 WIB, 16.00 WIB dan 24.00 WIB. Peneliti memberikan relaksasi otot progresif di jam 07.00 WIB dan 15.00 WIB sebelum diberikannya obat injeksi. Peneliti melakukan wawancara setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif Ny. S mengatakan pusing dikepala mulai berkurang, dan menjadi lebih rileks dan nyaman, tetapi saat hari pertama sebelum diberikannya relaksasi otot progresif pada sore hari tekanan darah Ny. S meningkat dari hasil wawancara dengan pasien mengatakan tidak bisa mengontrol makanan dari luar dikarenakan makanan dirumah sakit tidak berselera. Peneliti juga melakukan wawancara pada Ny. P mengatakan rileks pusing berkurang dan mengatakan akan sering melatih sendiri relaksasi otot progresif saat senggang.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik yang dapat mengencangkan serta melemaskan otot-otot dalam tubuh yang disebabkan stres, kecemasan, peningkatan tekanan darah, maupun ketegangan pada otot sehingga dapat memberikan rasa rileks secara fisik (Vidyanti & Syarifah, 2016 ; Sari, Marthilda & Zuliardi 2021). Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara memfokuskan perhatian seseorang untuk melakukan aktivitas otot sehingga dapat membuat otot-

otot yang tegang menjadi rileks, sehingga memiliki manfaat dalam menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Teknik relaksasi otot progresif dapat memperlebar pembuluh darah dalam tubuh sehingga mampu menurunkan tekanan darah secara langsung (Sucipto, 2014 ; Sari, Marthilda & Zuliardi, 2021)

Perkembangan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel 1 dijelaskan bahwa melalui observasi selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil yang signifikan pada kedua responden. Sebelum diberikan intervensi tekanan darah kedua responden sangat tinggi hampir 200/120 mmHg. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut – turut tekanan darah respon mengalami penurunan. kedua responden mengatakan badan lebih rileks dan nyaman selain itu pusing kepala berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian Masruroh dan Setianingsih (2019), menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi. Menurut hasil penelitian (Pakarti, 2021), menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Relaksasi otot progresif akan menurunkan tekanan darah. Tekanan darah sistolik salah satunya dipengaruhi oleh psikologis sehingga dengan relaksasi akan mendapatkan ketenangan dan tekanan sistolik menurun, selain itu tekanan darah sistolik juga dipengaruhi sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal sehingga dengan terapi ini yang dibantu dengan pengaturan pernafasan akan terjadi penurunan tekanan darah sistolik. Sedangkan tekanan darah diastolik terkait dengan sirkulasi koroner, jika arteri koroner mengalami aterosklerosis akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah diastolik, sehingga dengan terapi relaksasi otot progresif mengalami sedikit penurunan tekanan darah diastolik.

Perbandingan Hasil Akhir Kedua Responden

Berdasarkan tabel 1 dijelaskan bahwa dari penerapan yang dilakukan oleh penulis didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan yang signifikan terhadap kedua responden setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif, yaitu tekanan darah menurun. Kedua responden mengatakan badan terasa lebih nyaman dan pusing berkurang.

Perbedaan yang terjadi pada kedua responden yaitu pada hasil tekanan darah Ny. S mengatakan mengonsumsi obat amlodipine tetapi tidak menjaga pola makan masih sering makan – makanan asin, dan juga tidak pernah berolahraga dan hasil penerapan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif tekanan darah Ny. S menurun pada hari ke 3. Sedangkan Ny. P mengatakan berdiet untuk mengurangi makanan asin dan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil penurunan tekanan darah pesat pada hari ke 2.

Perbedaan yang terjadi pada kedua responden yaitu Ny. S mengonsumsi amlodipine tetapi pola makan tidak dijaga sedangkan Ny. P saat tekanan darah naik bersedia untuk mengurangi konsumsi tinggi garam sehingga penurunan tekanan darah lebih cepat. Menurut (Dungga, 2020) gaya hidup merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kehidupan masyarakat, yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik, stress, dan pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi.

Menurut (Mardianto et al., 2021) pola makan adalah salah satu penyebab terjadinya berbagai penyakit seperti salah satunya adalah hipertensi. Salah satu cara untuk mengurangi terjadinya penyakit hipertensi adalah dengan menjaga pola makan dengan baik yaitu mengurangi asupan banyak lemak dan asupan garam disamping itu perlu meningkatkan buah dan sayur. Pola makan merupakan karakteristik dari kegiatan yang berulang kali dari individu dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan, sehingga kebutuhan fisiologis, sosial dan emosionalnya dapat terpenuhi.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah padapenderita hipertensi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Saran bagi rumah sakit, Institusi, perawat, pasien dapat menjadi acuan dalam pengelolaan tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Mardianto, Darwis, & Suhartatik. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 507–512. <http://119.235.25.74/index.php/jimpk/article/view/663%0Ahttp://119.235.25.74/index.php/jimpk/article/download/663/612>
- Orizani, C. M. (2019). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Hipertensi Pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 5(2), 39–45.
- Suprayitno1, E. (2019). Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 20–24. <https://doi.org/10.24929/jik.v4i2.799>
- Wiranto, E., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 226–232. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5189>