

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI

Fitri Apriani¹, Orita Satria², Siti Damayanti³, Nurromsyah Nasution⁴, Yulfa Aulia⁵, Yulizar⁶

STIKes Medika Seramoe Barat^{1,2,3,4,5,6}

Fitriapriani177@gmail.com (1), oritasatria11@gmail.com (2), sitidamayanti921@gmail.com (3),
nurromsyah@gmail.com (4), yulfayulfa041@gmail.com (5), lizarkep@gmail.com (6)

ABSTRAK

Latar Belakang: Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan hasil bahwa 10 orang pasien yang mengalami hipertensi, walaupun mereka minum obat hipertensi setiap malam tetapi tekanan darah mereka tetap tidak normal atau masih tinggi, terutama saat keadaan hati mereka tidak baik atau banyak pikiran. Tujuan untuk mengetahui dan menganalisis Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur. Metode penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan total sampel sebanyak 34 orang. Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 20 February - 25 Juni 2024. Hasil tekanan darah sebelum di lakukan relaksasi otot progresif atau pretest mayoritas adalah dengan tekanan 160mmHg-179mmHg serta 180mmHg-195mmHg sebanyak 17 orang (50%). Hasil pemeriksaan tekanan darah sesudah di lakukan relaksasi otot progresif atau posttest mayoritas adalah dengan tekanan 140mmHg-155mmHg serta 160mmHg-175mmHg sebanyak 17 orang (50%). Hasil hasil uji *Wilcoxon* pada hasil output test statistik diketahui bahwa *Asymp.sig (2-tiled)* 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $<0,05$, dan nilai *Z* yang didapatkan -5,831^b. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur Kabupaten Aceh Barat di lihat dari nilai *p-value* 0,000. Kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan antara relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur Kabupaten Aceh Barat. Saran: diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan pertimbangan bagi responden untuk menurunkan tekanan darah tanpa menggunakan obat.

Kata Kunci: Relaksasi otot progresif, hipertensi.

ABSTRACT

Background: Based on preliminary studies, it was found that 10 patients who experienced hypertension, even though they took hypertension medication every night, their blood pressure remained abnormal or still high, especially when they were not in a good mood or had a lot of thoughts. Purpose was to determine and analyze the effect of progressive muscle relaxation on reducing hypertension blood pressure in the work area of UPTD Puskesmas Tangkeh, East Woyla District. Method is quantitative analytic research. The sampling technique used total sampling with a total sample of 34 people. The research was conducted on February 20-March 25, 2024. Results of blood pressure research before doing progressive muscle relaxation or the majority pretest is with a pressure of 160mmHg-179mmHg and 180mmHg-195mmHg as many as 17 people (50%). The results of blood pressure examination after progressive muscle relaxation or posttest the majority are with a pressure of 140mmHg-155mmHg and 160mmHg-175mmHg as many as 17 people (50%). The results of the *Wilcoxon* test on the statistical test output results show that *Asymp.sig (2-tiled)* 0.000. Because the value of 0.000 is smaller than <0.05 , and the *Z* value obtained is -5.831b. This shows that there is a significant effect between progressive muscle relaxation on reducing blood pressure in hypertensive patients in the UPTD Puskesmas Tangkeh Work Area, East Woyla District, West Aceh Regency seen from the *p-value* of 0.000. Conclusion is that there is a significant effect between progressive muscle relaxation on reducing blood pressure in hypertensive patients in the UPTD Puskesmas Tangkeh Work Area, East Woyla District, West Aceh Regency. Suggestion: it is hoped that the results of this study can be information and consideration for respondents to lower blood pressure without using drugs

Keywords: Progressive muscle relaxation, hypertension.

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2022 diperkirakan sebanyak 1,32 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2022). Wilayah Afrika menduduki urutan pertama kejadian hipertensi dengan prevalensi sebanyak 46%, sedangkan di wilayah Amerika sekitar 35%. Sedangkan untuk di wilayah Asia Tenggara kejadian hipertensi mencapai 36%. Presentasi kejadian hipertensi lebih banyak di negara berkembang dibandingkan negara maju (Putra Apriadi Siregar, Dkk, 2020). Menurut Kemenkes RI, (2022) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 38,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi Tahun 2020 sebesar 34,8%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 72.308.710 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 728.234 kematian (Kemenkes RI, 2022). Dampak dari hipertensi yang tidak teratasi, dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya diantaranya adalah payah jantung, stroke, kerusakan ginjal, kerusakan penglihatan. Selain itu hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa penelitian menemukan bahwa penyebab kerusakan organ-organ tersebut dapat melalui akibat langsung dari kenaikan tekanan darah pada organ atau karena efek tidak langsung. Dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimilikinya (Septi Fandinata, 2020). Pengobatan alternatif menjadi pilihan beberapa orang untuk mengatasi hipertensi, salah satunya melakukan terapi herbal yang telah diakui kalangan medis untuk mengobati gangguan hipertensi bahkan ada keuntungannya, karena terapi herbal tidak memiliki efek samping. Beberapa terapi teknik relaksasi termaksud yaitu yoga, relaksasi otot progresif, dan relaksasi nafas dalam dapat penurunan tekanan darah hipertensi (Tyani S, 2019). Teknik relaksasi yang sering digunakan adalah teknik Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscular Relaxation* (PMR) sebagai terapi untuk membantu meredakan beberapa gejala yang berkaitan dengan stress, insomnia dan hipertensi. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Tyani S, 2019). Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja puskesmas Tangkeh kecamatan Woyla Timur kabupaten Aceh Barat terdapat 34 pasien hipertensi dari 26 desa. Hasil wawancara kepada 10 orang pasien yang mengalami hipertensi, walaupun mereka minum obat hipertensi setiap malam tetapi tekanan darah mereka tetap tidak normal atau masih tinggi, terutama saat keadaan hati mereka tidak baik atau banyak pikiran. Berdasarkan fenomena masalah yang terjadi maka peneliti melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur..

2. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk melihat bentuk penelitian dari Edukasi Pendugaan Unsur Hara Tanah Berdasarkan Uji Nyala Lampu Dalam Rangka Pengabdian Masyarakat Di Desa Simatohir, Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu, Padangsidempuan.

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk melihat dan mendapatkan hasil dari penelitian Edukasi Pendugaan Unsur Hara Tanah Berdasarkan Uji Nyala Lampu Dalam Rangka Pengabdian Masyarakat Di Desa Simatohir, Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu, Padangsidempuan.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah untuk aplikasi ke masyarakat, penelitian selanjutnya dan kepada dunia medis mengenai penelitian Edukasi Pendugaan Unsur Hara Tanah Berdasarkan Uji Nyala Lampu Dalam Rangka Pengabdian Masyarakat Di Desa Simatohir, Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu, Padangsidempuan.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment* dengan *One Group pretest postest* yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur Kabupaten Aceh Barat pada 20 Februari - 25 Maret 2024 untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 34 Pasien Hipertensi dari 26 desa di Wilayah Kerja Puskesmas Tngkeh Kecamatan Woyla Timur Kabupaten Aceh Barat dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi, spignomanometer, serta SOP relaksasi otot progresif. Analisis data yang dilakukan yakni analisis univariat dan bivariat yang menggunakan uji *wilcoxon*.

III. HASIL KEGIATAN

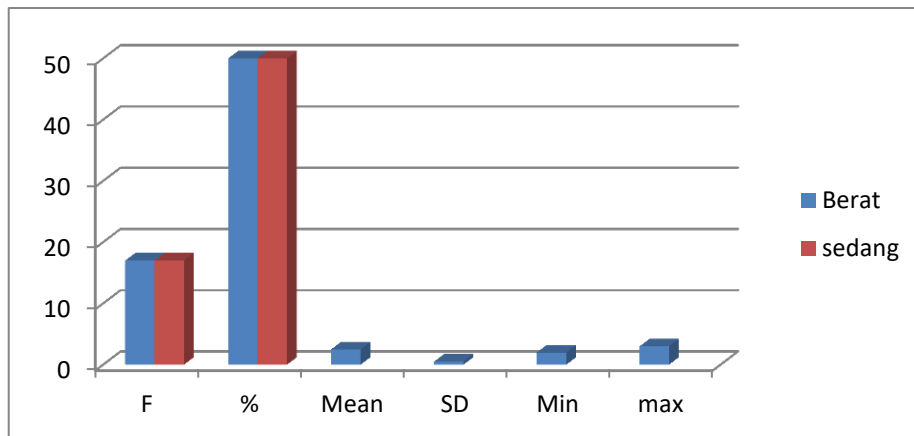
Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Relaksasi Otot Progresif.

Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur

<u>Prettes</u>	<u>F</u>	<u>%</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>	<u>Min</u>	<u>Max</u>
Berat	17	50,0	2,50	0,508	2	3
Sedang	17	50,0				
Total	34	100				

Sumber: data primer 2024



Gambar 1. Grafik batang distribusi responden berdasarkan tekanan darah sebelum relaksasi otot progresif

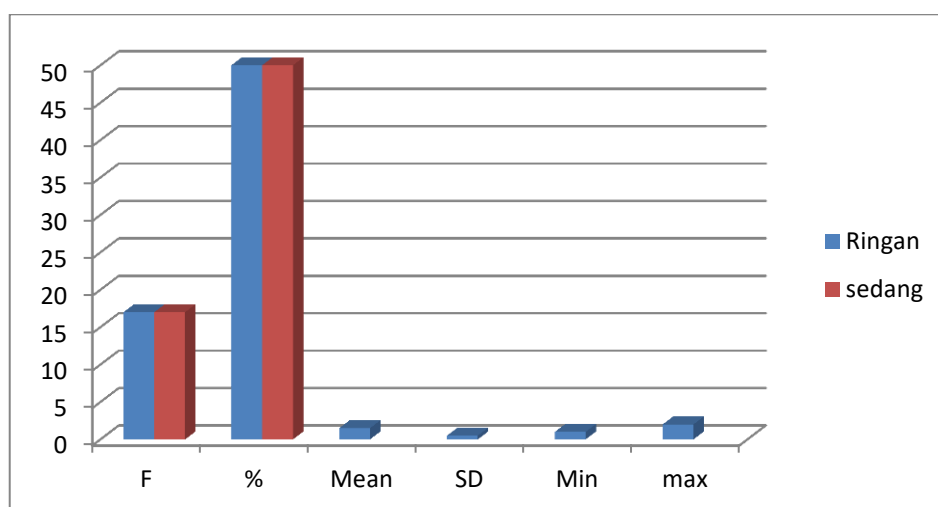
Tabel 1 menjelaskan hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum di lakukan relaksasi otot progresif atau pretest mayoritas adalah dengan kategori berat dan sedang sebanyak masing-masing 17 orang (50,0%). Nilai rata-ratanya adalah 2,50 dan std devition nya yaitu 0,508 serta pretest minimum 2 dan nilai pretes maksimum 3.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Setelah Relaksasi Otot Progresif.

Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Setelah Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur

<u>Pretest</u>	<u>F</u>	<u>%</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>	<u>Min</u>	<u>Max</u>
Ringan	17	50,0	1,50	0,508	1	2
Sedang	17	50,0				
Total	34	100				

Sumber: data primer 2024



Gambar 2. Grafik batang distribusi responden berdasarkan tekanan darah setelah relaksasi otot progresif

Tabel 1 menjelaskan hasil pemeriksaan tekanan darah sesudah di lakukan relaksasi otot progresif atau postest, mayoritas adalah dengan kategori berat dan sedang sebanyak masing-masing 17 orang (50,0%). Nilai rata-ratanya adalah 1,50 dan std deviation nya yaitu 0,508 serta pretes minimum 1 dan nilai pretes maksimum 2.

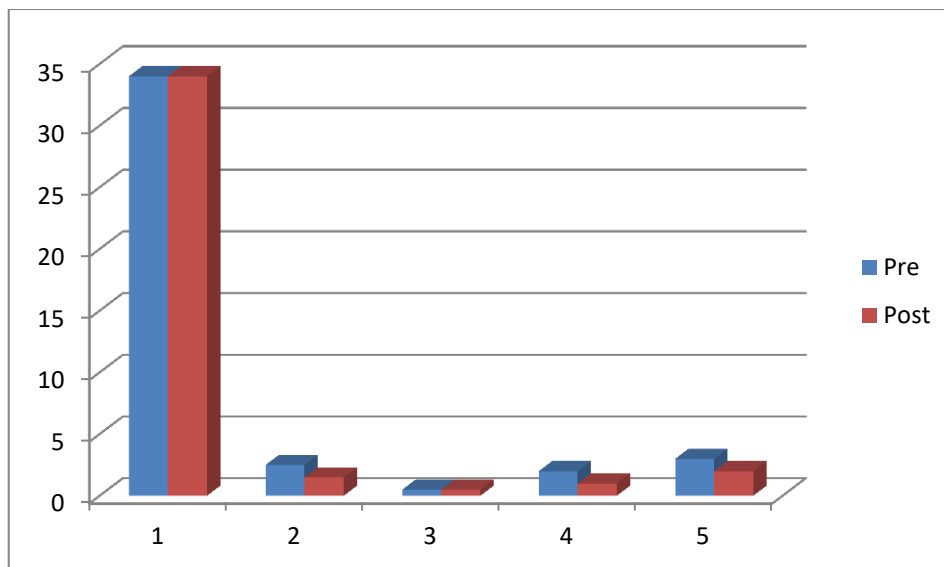
Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur Kabupaten Aceh Barat

Tekanan Darah	N	Mean	Std Devition	Min	Max	Z	Asym. Sig (2-tailed)
Pre	34	2,50	0,508	2	3	-5,831 ^b	0,000
Post	34	1,50	0,508	1	2		

Sumber: data primer 2024 (Uji *Wicolson*)



Gambar 3. Grafik batang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi

Tabel 3 diperoleh hasil Uji *Wilcoxon* pada hasil output test statistik diketahui bahwa Asymp.sig (2-tailed) 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $<0,05$, dan nilai Z yang didapatkan $-5,831^b$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur Kabupaten Aceh Barat di lihat dari nilai p-value 0,000.

Pembahasan

Hasil penelitian dan analisis data diketahui bahwa tingkatan nyeri sebelum dilakukan relaksasi autogenik dan setelah dilakukan relaksasi autogenik tidak mengalami peningkatan atau penambahan melainkan mengalami penurunan tingkatan nyeri setelah dilakukan pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur Kabupaten Aceh

Barat. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Selvy (2023) dengan hasil : Tekanan darah menurun sebesar 1,34 mmHg dari 3,28 menjadi 1,94 setelah diberi perlakuan teknik relaksasi otot progresif, dan dengan hasil P Value adalah 0,001, ini berarti ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Teknik relaksasi otot progresif bertujuan untuk memusatkan perhatian pada aktivitas otot yang tegang untuk mencapai keadaan rileks, menurunkan resistensi perifer, dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga sirkulasi darah lebih sempurna dalam mengedarkan oksigen, berfungsi sebagai vasodilator yang bekerja merelaksasi otot pembuluh darah dengan melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. (Tri Gesela Arum, 2019). Relaksasi otot progresif ini sebaiknya dilakukan dengan benar seperti benar urutan, benar gerakan, dan dilakukan dengan fokus sehingga individu yang melakukan relaksasi otot progresif benar-benar mendapatkan perasaan rileks. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri maupun dikombinasikan dengan teknik non-farmakologi lainnya (Basri, 2022).

IV. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur Kabupaten Aceh Barat di lihat dari nilai p-value 0,000. Penelitian ini dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan berbagai pihak. UPTD Puskesmas Tangkeh Kecamatan Woyla Timur dan staf STIKes Barat Seramoe Medika yang telah memberikan kerja sama yang baik dalam melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri. 2022. Literature Review Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH> Volume 11| Nomor 2| Desember|2022 e-ISSN: 2654-4563 dan p-ISSN: 2354-6093 DOI: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>. Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar
- Carlos. 2019. *Metode Penelitian*. Yogyakarta :Pustaka Pelajar Offset. Bandiyah, 2019. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta:Nuha Medika
- Huriani. dan Triyana, I. 2020. Pengetahuan dan Sikap terhadap penurunan tekanan darah melalui media visual otot progresif,” *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), hal. 205–211.
- Padila A. dan Badarussyamsi, B. 2019. Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya,” 4(1), hal. 31.
- Purwanto. 2019. Faktor Yang Berhubungan dengan Kepatuhan Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dengan Otot Progresif.
- Putra Apriadi. S, Apriadni. (2020). *The Journal: New Direction in Progressive Relaxation Training a Guidebook for Helping*. USA: PraegerPublisher
- Ramadhani. 2019. Pendidikan Kesehatan Melalui Video Latihan Senam Otot Progresif,” 2(2), Hal. 232–240.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2020. Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan Kementerian RI Tahun 2020.
- Selvi. 2023. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dewasa Di Kelurahan Sukatani Tangerang *Jurnal Kesehatan*, Vol. 12 No. 2 (2023). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x DOI 10.37048/kesehatan.v12i2.291 181 Universitas Yatsi Madani
- Sri. 2020. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi *Jurnal Media Karya Kesehatan: Volume 3 No 1 Mei 2020*.

Apriani F, Satria O, Damayanti S, Nasution N, Aulia Y, Yulizar : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi

Universitas Bhakti Kencana

Suratini., Marunduh, S.R. dan Polii, H. (2018) “Peran Keluarga Pada Kesehatan Lansia terhadap Pencegahan Hipertensi,” Jurnal e-Biomedik, 9(2), hal. 215–221.

Trianto. dan Dwi Mahayati, N.M. 2019. Hubungan otot progresif dengan penurunan tekanan darah pada lansia

Tyani Sirmata. 2019. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Sagung Seto.

WHO (World Health Organization). 2019. Tentang Hipertensi Pada Lansia.

WHO. (2022). Research for universal Health coverage. World Health Organization.

Wijaya Ningsih. (2020). Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit. Jakarta. Harmono, R. 2020. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
30 Maret 2024	02 April 2024	15 April 2024	Ya