

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES IN THE ELDERLY TO REDUCE HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF THE PEKAN HERAN PUBLIC HEALTH CENTER

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN

Meisy Amreza¹, Elmukhsinur¹, Alice Rosy¹

¹ Prodi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau

Email: meisyamreza85@gmail.com

Article Info

Article History:

Received : Juli 2025

Revised : Juli 2025

**Accepted : September
2025**

Abstract

Hypertension is often found in the elderly. Hypertension is a condition without symptoms, where abnormally high pressure in the arteries causes an increased risk of stroke, heart failure, heart attack and kidney damage. The number of visits by elderly patients at UPTD Puskesmas Pekan Heran with cases of hypertension in 2024 will be 569 people. Non pharmacological therapies such as progressive muscle relaxation techniques have been proven to be effective in helping lower blood pressure. Objective: To describe blood pressure before and after applying progressive muscle relaxation techniques. Method: A case study was conducted on two elderly people who met the inclusion criteria, which was carried out on April 14-18 2025. The progressive muscle relaxation technique was given for five consecutive days, once a day for 15 minutes. Blood pressure was measured before and after the intervention. Results: Subject 1 experienced a decrease in blood pressure from 164/103 mmHg to 140/90 mmHg. Subject 2 experienced a decrease from 219/73 mmHg to 191/71 mmHg after applying the progressive muscle relaxation technique. Conclusion: The progressive muscle relaxation technique is effective in helping to lower blood pressure in elderly people with hypertension and can be used as a non pharmacological nursing intervention that is easy, safe, and without side effects.

Keywords:

Progressive Muscle Relaxation, Elderly, Hypertension

Abstrak

Hipertensi sering ditemukan pada lansia. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Jumlah kunjungan pasien lansia di UPTD Puskesmas Pekan Heran dengan kasus hipertensi ditahun 2024 sebanyak 569 Kunjungan. Terapi non-farmakologis seperti teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan: Mendeskripsikan tekanan darah sebelum dan sesudah diterapkan teknik relaksasi otot progresif. Metode: Studi kasus dilakukan pada dua orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi yang dilakukan pada 14-18 April 2025. Teknik relaksasi otot progresif diberikan selama lima hari berturut-turut, satu kali sehari dengan durasi 15 menit. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Subjek 1 mengalami penurunan tekanan darah dari 164/103 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Subjek 2 mengalami penurunan dari 219/73 mmHg menjadi 191/71 mmHg

setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif. Kesimpulan: Teknik relaksasi otot progresif efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dan dapat dijadikan intervensi keperawatan non-farmakologis yang mudah, aman, serta tanpa efek samping.

Kata kunci:

Relaksasi Otot Progresif, Lansia, Hipertensi

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau biasa dikenal dengan sebutan lansia adalah orang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut. Mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran social, jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimilikinya lagi. Akibatnya lansia bisa menderita beberapa permasalahan kesehatan, seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi [1].

Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal. Hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah ketika usianya semakin bertambah menjadi semakin tua, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus naik sampai usia 55 kemudian mulai usia 60 tahun secara perlahan atau bahkan menurun secara drastis (Waryantini, 2021)[2]. Secara global, World Health Organization [3]. prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang . Jumlah penyandang hipertensi akan terus bertambah seiring waktu dan diperkirakan jumlahnya akan mencapai 1,5 miliar penduduk dunia pada tahun 2025. Berdasarkan data Riskesdas 2018 Indonesia dengan prevalensi kejadian hipertensi pada usia ≥ 18 berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,1%, dengan angka tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), diikuti Jawa Barat (39,6%), Kalimantan Timur (39,3%), Jawa Tengah (37,5%), Kalimantan Barat (36,9%), Jawa Timur (36,3%), Sulawesi Barat 34,7%, sedangkan di Riau (29,1%) (Riskesdas, 2018) [4]

Menurut data yang diambil dari profil kesehatan provinsi Riau tahun 2022 dari 13 kabupaten/kota yang berada di provinsi Riau kasus hipertensi tertinggi berada di Rokan hilir yaitu sebanyak 72,5%, sedangkan yang terendah berada di Indragiri hilir yaitu sebanyak 8%, sedangkan Indragiri hulu menempati urutan ke sebelas yaitu sebanyak 14,2%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Indragiri hulu bahwa UPTD Puskesmas Pekan heran terletak diurutan ke 3 yaitu sebanyak 1857 dengan kasus hipertensi terbanyak dari 20 Puskesmas yang ada di Indragiri hulu [5]. Jumlah kunjungan pasien lansia di UPTD Puskesmas Pekan Heran dengan kasus hipertensi ditahun 2024 sebanyak 569 kunjungan (UPTD Puskesmas Pekan Heran 2024).

Penatalaksanaan Hipertensi dibagi menjadi dua yaitu dengan cara non farmakologis dan farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan

dalam proses terapinya, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah pasien. Pemberian terapi non farmakologis diantaranya yaitu pemberian pijatan, yoga, pengobatan herbal pernafasan dan relaksasi relaksasi otot progresif [6].

Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi aktifitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arterol. Relaksasi otot progresif juga bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks. Namun dari beberapa terapi non farmakologi, teknik relaksasi otot progresif memiliki kelebihan di banding terapi yang lain, yaitu tidak memerlukan imajinasi, kekuatan dan sugesti. Teknik relaksasi otot progresif adalah latihan yang mengarahkan perhatian pada suatu aktivitas otot, yaitu dengan mengidentifikasi otot yang tegang lalu menurunkan ketegangan dengan melakukan menarik napas dalam untuk mendapatkan perasaan rileks [6]. Oleh karena itu latihan relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan salah satu alternatif atau terapi tambahan yang bisa dilakukan dalam penangangan hipertensi[7]. Relaksasi otot progresif juga berperan sebagai vasodilator, melebarkan pembuluh darah dan secara langsung menurunkan tekanan darah. Salah satu metode relaksasi yang paling murah dan mudah dilakukan ini membuat pikiran dan tubuh tenang dan rileks[8]. Relaksasi otot progresif dapat memicu aktivitas memompa jantung berkurang dan arteri mengalami pelebaran, sehingga banyak cairan yang keluar dari sirkulasi peredaran darah. Hal tersebut akan mengurangi beban kerja jantung karena pada penderita hipertensi mempunyai denyut jantung yang lebih cepat untuk memompa darah akibat dari peningkatan darah [9].

Hasil penelitian Pratiwi & Soesanto (2023) [10] terapi relaksasi otot progresif yang diterapkan sebanyak 3 hari secara rutin dalam waktu \pm 10-20 menit bisa memberikan penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Rata rata penurunan tekanan darah systole pasien yaitu 6,6 mmHg dan tekanan darah diastole 1,6 mmHg. Terapi relaksasi otot progresif juga mampu menurunkan skala nyeri dari 5 menjadi 2 dan mampu meningkatkan kualitas tidur pada pasien. Begitu juga hasil penelitian (Afrioza & Gea 2023) [11] menunjukkan bahwa tekanan darah menurun sebesar 1,34 mmHg dari 3,28 menjadi 1,94 setelah diberi terapi relaksasi otot progresif, ini berarti ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah.

Begitu juga hasil penelitian Jessica & Dwi (2021) [6] penulis lakukan pada kedua lansia yang mengalami hipertensi selama 6 kali pertemuan, data obyektif yang didapatkan pada klien I dan klien II mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif yaitu pada klien I pertemuan pertama TD awal 170/100 mmHg, skala nyeri 7, klien mengatakan nyeri pada tengkuk. Pertemuan keenam menjadi 130/90 mmHg, skala nyeri 1, klien mengatakan nyeri berkurang, dan pada klien II pertemuan pertama 160/100 mmHg, skala nyeri 5, klien mengatakan nyeri pada tengkuk nya. Pertemuan hari keenam menjadi 120/90 mmHg, skala nyeri 1, klien mengatakan nyeri berkurang. Hal ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Rosyid dan Hernawan (2017) dengan judul pengaruh terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Subjek dalam studi kasus ini ialah lansia yang mengalami penyakit hipertensi diwilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan heran. Jumlah subjek studi kasus yang diteliti berjumlah 2 orang pasien dimana memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pasien lansia hipertensi ≥ 60 tahun keatas dengan hipertensi, Pasien belum pernah melakukan terapi relaksasi otot progresif, Pasien tidak ada keterbatasan gerak pada anggota tubuh, Pasien bersedia menjadi responden, Responden berjenis kelamin perempuan, Kriteria Eksklusi Pasien yang mengalami komplikasi jantung, Pasien yang mengalami keterbatasan gerak pada anggota tubuh. Variabel bebas pada penelitian ini adalah teknik relaksasi otot progresif, sedangkan variabel terikat adalah tekanan darah. Penerapan dilakukan 1 kali sehari selama 5 hari dengan waktu 15 menit. Instrumen penelitian menggunakan tensimeter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Subjek

Subjek 1

Subjek 1 berusia 60 tahun dengan status perkawinan janda mati, subjek memiliki 6 orang anak, pendidikan terakhir SD, beragama islam, pekerjaan menjaga warung miliknya, riwayat penyakit keluarga yaitu ibu subjek memiliki riwayat Hipertensi, riwayat penyakit sekarang yaitu hipertensi, riwayat penyakit dahulu ialah penyakit hipertensi ini sudah diderita subjek dari usia 25 tahun sampai sekarang, riwayat penyakit lain tidak ada, subjek suka mengonsumsi makanan yang asin seperti gorengan dan suka mengonsumsi makanan yang bersantan, subjek mengalami gejala hipertensi seperti pusing, sakit kepala dan tengkuk terasa berat, subjek rutin mengkonsumsi obat hipertensi yaitu amlodipine 10mg setiap malam sebelum tidur. Kegiatan sehari hari subjek adalah dipagi hari menjaga cucu dan siang hari menjaga warung miliknya bersama anaknya yang berada diteras rumahnya, dan malam juga menjaga warung bersama anaknya.

Subjek 2

Subjek 2 berusia 70 tahun dengan status perkawinan menikah, subjek mempunyai 8 anak, pendidikan terakhir SD, Agama Islam, pekerjaan ibu rumah tangga, riwayat penyakit keluarga yaitu ibu subjek memiliki riwayat hipertensi, riwayat penyakit sekarang yaitu hipertensi, riwayat penyakit dahulu yaitu subjek sudah menderita hipertensi sejak gadis, riwayat penyakit lain tidak ada, gejala hipertensi yang dirasakan subjek yaitu sakit kepala dan nyeri ditengkuk, subjek mengkonsumsi obat hipertensi yaitu amlodipine 10 mg setiap malam, subjek suka mengkonsumsi makanan yang asin seperti masakannya setiap hari menggunakan rayco ataupun garam agar terasa asin, subjek juga suka sayur bening, kegiatan sehari hari subjek adalah dipagi hari biasanya subjek berjalan kaki diluar rumah bersama anak dan cucunya, selesai jalan kaki subjek kembali kerumah dan memasak bersama anaknya, disiang hari subjek tidur siang, dan dimalam hari subjek kumpul bersama keluarganya.

Penerapan Fokus Studi

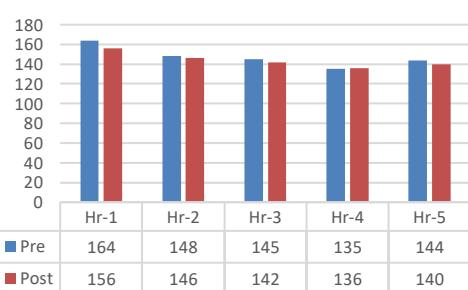
a. Hasil Pengukuran tekanan darah subjek

Tabel 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Subjek 1 Dan 2 Sebelum (Pre) Dan Sesudah (Post) Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif

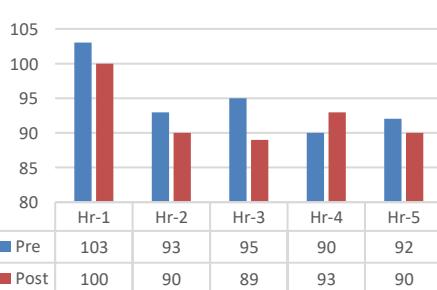
Hari ke	Terapi	Tekanan Darah	
		Subjek 1	Subjek 2
1	Pre	164/103 mmHg	219/73 mmHg
	Post	156/100 mmHg	207/77 mmHg
2	Pre	148/103 mmHg	209/78 mmHg
	Post	146/90 mmHg	196/74 mmHg
3	Pre	145/95 mmHg	223/75 mmHg
	Post	142/89 mmHg	213/72 mmHg
4	Pre	135/90 mmHg	217/83 mmHg
	Post	136/93 mmHg	180/73 mmHg
5	Pre	144/92 mmHg	210/73 mmHg
	Post	140/90 mmHg	191/71 mmHg

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat perubahan tekanan darah dari setiap pertemuan pada subjek 1 dan subjek 2 sebelum dan sesudah implementasi teknik relaksasi otot progresif diberikan. Tekanan Darah subjek 1 pada hari pertama sebelum diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif adalah 164/103 mmHg dan pada hari ke-5 setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif adalah 140/90 mmHg. Pada subjek 2 pada hari pertama sebelum diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif adalah 219/73 mmHg dan pada hari ke-5 setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif adalah 191/71 mmHg. Adapun perubahan dari tekanan Darah sistolik dan diastolik pada subjek 1 dapat dilihat pada gambar grafik 1 perubahan tekanan Darah sistolik dan diastolic pada subjek 2 pada gambar 2.

TEKANAN DARAH SISTOLIK SUBJEK 1

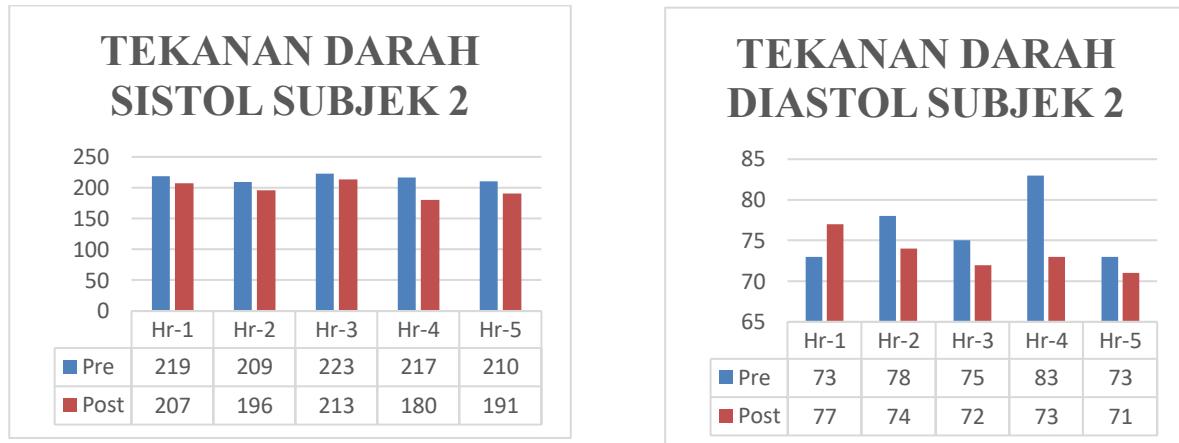


TEKANAN DARAH DIASTOLIK SUBJEK 1



Gambar 1 Grafik Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Subjek 1 Sebelum (Pre) Sesudah (Post)
Diberikan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif Selama 5 Hari.

Gambar 1 menunjukkan tekanan Darah subjek 1 selama 5 hari tidak stabil, naik turun. Namun tekanan Darah mengalami penurunan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Yang mana dihari pertama tekanan Darah sebelum diterapkan teknik relaksasi otot progresif 164/103 mmHg dihari ke 5 setelah diterapkan teknik relaksasi otot progresif menjadi 140/90 mmHg.



Gambar 2 Grafik Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Subjek 2 Sebelum (Pre) Sesudah (Post)
Diberikan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif Selama 5 Hari.

Gambar 2 menunjukkan tekanan Darah subjek 2 selama 5 hari tidak stabil, naik turun. Namun tekanan Darah mengalami penurunan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Yang mana dihari pertama tekanan Darah sebelum diterapkan teknik relaksasi otot progresif 219/73 mmHg dihari ke 5 setelah diterapkan teknik relaksasi otot progresif menjadi 191/71 mmHg.

Hasil akhir pengukuran tekanan darah setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif selama 5 hari menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua subjek. Pada subjek 1, dihari pertama sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif yakni tekanan darahnya 164/103 mmHg dan pada hari terakhir setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif menurun menjadi 140/90 mmHg, dengan penurunan 24 mmHg pada sistolik dan 13 mmHg pada diastolik. Pada subjek 2, dihari pertama sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif yakni tekanan darahnya 219/73 mmHg dan pada hari terakhir setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif menurun menjadi 191/71 mmHg, dengan penurunan 28 mmHg pada sistolik dan 2 mmHg pada diastolik. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus setelah dilakukan tindakan keperawatan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada lansia untuk menurunkan hipertensi, pada Penelitian ini peneliti menggunakan 2 orang subjek. Sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu subjek menandatangani inform consent, peneliti menanyakan data identitas subjek, menjelaskan teknik relaksasi otot progresif, dan mempersiapkan alat seperti kursi, bantal serta lingkungan yang tenang dan sunyi. Peneliti kemudian mengukur tekanan darah pasien sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif, dilakukan teknik relaksasi otot progresif durasi sekitar 15 menit, setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif, pasien istirahat sekitar 5 menit lalu dilakukan pengukuran tekanan darah kembali.

Subjek 1 pada hari pertama diberikan leaflet teknik relaksasi otot progresif agar memudahkan dalam melakukan terapi tersebut, sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah 164/103 mmHg lalu dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif dengan dilakukan secara bersamaan dengan peneliti, subjek 1 tampak bisa mengikuti arahan yang diberikan dan terlihat aktif saat di berikan terapi tersebut, dikarenakan usia subjek 1 ialah 60 tahun dan lebih muda 10 tahun dari subjek 2. Setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif lalu istirahat sekitar 5 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah kembali menjadi 156/100 mmHg. Pada subjek 2 pada hari pertama diberikan leaflet teknik relaksasi otot progresif agar memudahkan dalam melakukan terapi tersebut, sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah 219/73 mmHg lalu dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif dengan dilakukan secara bersamaan dengan peneliti, subjek 2 tampak bisa mengikuti arahan yang diberikan dan terlihat kurang aktif saat diberikan terapi tersebut, dikarenakan usia subjek 2 70 tahun lebih tua 10 tahun dari subjek 1, setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif lalu istirahat sekitar 5 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah kembali menjadi 207/77 mmHg. Pada subjek 1 hari kedua sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah 148/103 mmHg, dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif, subjek tampak aktif seperti hari pertama dan mulai mengingat gerakan pertama dan kedua tanpa melihat leaflet, setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif lalu istirahat sekitar 5 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah kembali menjadi 146/90 mmHg. Pada subjek 2 hari kedua sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah 209/78 mmHg, dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif, subjek tampak kurang aktif sama seperti dihari sebelumnya, tetapi subjek 2 mulai mengingat 1 gerakan tanpa melihat leaflet yang diberikan, setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif lalu istirahat sekitar 5 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah kembali menjadi 196/74 mmHg.

Pada subjek 1 hari ketiga sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah 145/95 mmHg, dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif, subjek tampak aktif seperti hari pertama dan kedua, mulai mengingat beberapa gerakan tanpa melihat leaflet, setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif lalu istirahat sekitar 5 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah kembali menjadi 142/89 mmHg. Pada subjek 2 hari ketiga sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah 223/75 mmHg, dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif, subjek tampak kurang aktif sama seperti dihari hari sebelumnya, tetapi subjek mulai mengingat beberapa gerakan secara acak tanpa melihat leaflet yang diberikan, setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif lalu istirahat sekitar 5 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah kembali menjadi 213/72 mmHg.

Pada subjek 1 hari keempat sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah 135/90 mmHg, dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif, subjek tampak aktif seperti hari sebelum-sebelumnya dan mulai mengingat beberapa gerakan, setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif lalu istirahat sekitar 5 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah kembali menjadi 136/93 mmHg. Pada subjek 2 hari keempat sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah 217/83 mmHg, dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif, subjek tampak kurang aktif sama seperti dihari sebelum sebelumnya, tetapi subjek 2 mulai mengingat beberapa gerakan, setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif lalu istirahat sekitar 5 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah kembali menjadi 180/73 mmHg.

Pada subjek 1 hari kelima sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah 144/92 mmHg, dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif, subjek tampak aktif dan mengingat banyak gerakan walaupun tidak berurutan, setelah diberikan terapi teknik relaksasi

otot progresif lalu istirahat sekitar 5 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah kembali menjadi 140/90 mmHg. Pada subjek 2 hari kelima sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah 210/73 mmHg, dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif, subjek tampak kurang aktif, tetapi subjek mulai mengingat banyak gerakan walaupun secara acak, setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif lalu istirahat sekitar 5 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah kembali menjadi 191/71 mmHg.

Pada subjek 1 terlihat penurunan tekanan darah di hari pertama sampai hari kelima, tampak tekanan darah menurun secara perlahan dan stabil, sedangkan pada subjek ke 2 terlihat penurunan tekanan darah tidak stabil, penyebabnya ialah subjek 1 ketika diberi terapi teknik relaksasi otot progresif tampak aktif dalam melakukan gerakan yang diajarkan selama 5 hari berturut-turut, sedangkan subjek 1 kurang aktif ketika diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif selama 5 hari berturut-turut, penyebab lainnya karna umur pada subjek 1 lebih muda 10 tahun dari subjek 2 yaitu subjek 1 berumur 60 tahun, sedangkan subjek 2 berumur 70 tahun. Kedua subjek juga mengonsumsi obat amlodipine 10 mg setiap malam. Penurunan ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi farmakologis dan non- farmakologis dapat efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Menurut Wulandari, S., & Anwar, M. (2021) [12] Teknik relaksasi otot progresif terbukti menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan setelah dilakukan secara rutin selama beberapa hari, terutama bila dilakukan bersamaan dengan pengobatan farmakologis. Penelitian (Damayanti, R. 2022) menyatakan Relaksasi otot progresif secara signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengidap hipertensi, terutama jika dilakukan secara teratur dan dibarengi dengan minum obat sesuai anjuran.

Begitu juga hasil penelitian oleh Amalia (2023) [13] mendukung temuan ini, di mana dua pasien hipertensi yang menjalani relaksasi otot progresif selama 5 hari mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan. Subjek pertama mengalami penurunan dari 160/90 mmHg menjadi 143/83 mmHg, sementara subjek kedua dari 186/90 mmHg menjadi 157/88 mmHg. Begitu juga hasil penelitian oleh Arifiani dan Fijianto (2021) [6] menyatakan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi yang tidak mengonsumsi obat menunjukkan penurunan tekanan darah. Penelitian ini menekankan pentingnya terapi nonfarmakologis dalam mengontrol tekanan darah pada lansia.

Menurut Ramadhan, (2022) [14], salah satu solusi dan upaya penanganan dalam mencegah penderita tekanan darah tinggi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara teknik relaksasi seperti melakukan tarik nafas dalam, progressive muscle relaxation, dan pemberian massase. Teknik relaksasi memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan pada otot, lalu memberi rangsangan rileks. Progressive Muscle Relaxation merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh dan menjadi rileks sehingga dapat menjadi terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.

Terapi relaksasi otot progresif atau progressive muscle relaxation (PMR) adalah suatu metode untuk membantu menurunkan ketegangan otot sehingga tubuh menjadi rileks. Teknik ini memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk memperoleh keadaan rileks. Teknik ini tidak memerlukan imajinasi, ketekunan maupun sugesti, namun berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespon pada kecemasan dan kejadian yang

merangsang pikiran dengan ketegangan otot (Aryunani, Ainiyah, & Abdulah, 2022). Selain itu setelah melakukan relaksasi otot progresif para lansia merasakan perasaan bahagia dan merasa tubuhnya kembali bugar, perasaan bahagia yang didapat tentunya juga akan merangsang zat-zat seperti serotonin (sebagai vasodilator pembuluh darah) dan hormon endorphin yang bisa memperbaiki tekanan darah lebih lancar dan berkontribusi pada penurunan tekanan [15]

Teknik relaksasi otot progresif (PMR) dipercaya dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang menjadi salah satu pemicu peningkatan tekanan darah. Dengan melakukan kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis, sistem saraf parasimpatik diaktifkan, yang menyebabkan penurunan frekuensi denyut jantung (HR), penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, peningkatan sirkulasi darah perifer, pengurangan stres psikologis, yang menjadi faktor risiko hipertensi (Al Qadire 2022).

SIMPULAN

Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi secara bertahap dimana Tekanan darah subjek 1 pada hari pertama sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 164/103 mmHg dan pada subjek 2 tekanan darah hari pertama sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 219/73 mmHg. Tekanan darah pada hari ke-5 setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada subjek 1 yaitu 140/90 mmHg dan tekanan darah pada subjek ke 2 yaitu 191/71 mmHg.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing utama dan dosen pembimbing atas bimbingannya yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dengan penuh kesabaran sejak awal hingga selesainya penelitian ini.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada keluarga tercinta, khususnya orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan moral, serta semangat tanpa henti sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini. Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap pengembangan ilmu keperawatan dan bermanfaat bagi masyarakat serta profesi keperawatan secara umum.

REFERENSI

- [1] M. Manungkalit, "FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA," vol. 7, no. 1, pp. 34–40, 2021.
- [2] H. Sciences, "No Title," vol. 2, pp. 72–82, 2022.
- [3] M. Z. Ardiansyah and E. Widowati, "HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH Hubungan Kebisingan dan Karakteristik Individu dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Rigid Packaging," vol. 8, no. 1, pp. 141–151, 2024.
- [4] V. Nomor, "AMONG THE COMMUNITY : A CROSS-SECTIONAL STUDY AT," 2025.
- [5] R. Dinkes Provinsi, "Profil Kesehatan Provinsi Riau 2022," *Dinkes profinsi Riau*, pp. 12–26, 2022.
- [6] J. P. Arifiani, "Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan," pp. 1572–1577, 2021.
- [7] L. Hipertensi, I. Hasanuddin, S. Nurdin, and M. Sidrap, "Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan

darah lansia hipertensi," 2025.

- [8] J. Kesehatan *et al.*, "PENGARUH PEMBERIAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP TEKANAN DARAH PADA," vol. 9, no. 2.
- [9] B. S. Nugroho, M. Ulfah, W. E. Kurniawan, F. I. Keperawatan, U. Harapan, and B. Purwokerto, "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Hidroterapi pada Lansia dengan Hipertensi Digosyandu Lansia Desa Karangbanjar Bojongsari," vol. 3, 2025.
- [10] L. M. D. Pratiwi and E. Soesanto, "Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang," *Ners Muda*, vol. 4, no. 2, p. 219, 2023, doi: 10.26714/nm.v4i2.13230.
- [11] J. Kesehatan, "DI KELURAHAN SUKATANI TANGERANG," vol. 12, no. 2, pp. 181–188, 2023, doi: 10.37048/kesehatan.v12i2.291.
- [12] A. Wulandari, S. A. Sari, and Ludiana, "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022," *J. Cendikia Muda*, vol. 3, no. 2, pp. 163–171, 2023.
- [13] K. Kunci, "Amalia , Implementasi Relaksasi Otot PENDAHULUAN Salah satu penyakit yang memiliki prevalensi tinggi dan menurunkan kualitas hidup mempengaruhi sistem kardiovaskular , saraf , laju aterosklerosis meningkat , dan beban kerja ventrikel kiri penderitanya adalah hipertensi . vol. 5, pp. 312–319, 2025.
- [14] A. Widyaastuti and Y. Nopriani, "MUSCLE (PMR) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DAN NYERI PADA," vol. 5, pp. 4170–4181, 2024.
- [15] S. M. Rahayu, N. I. Hayati, S. L. Asih, F. Keperawatan, and U. B. Kencana, "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi," vol. 3, no. 1, pp. 91–98, 2018.