

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Curup

Wulan Dari Agustin ¹⁾; Darmawansyah ²⁾; Ice Rakizah Syafrie ³⁾

^{1,2,3)}Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ wulandragstn81@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [16 September 2025]

Revised [20 Januari 2026]

Accepted [25 Januari 2026]

KEYWORDS

Progressive Muscle Relaxation Therapy, High Blood Pressure, Hypertension.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut data World Health Organization (WHO) 2020 menunjukkan prevalensi penderita hipertensi terjadi pada kelompok umur dewasa yang berumur ≥ 25 tahun yaitu sekitar 40%. Hipertensi diprediksi dapat menyebabkan kematian yaitu sekitar 7,5 juta dan penyebab kematian di dunia yaitu sekitar 12,8%. WHO mencatat terdapat satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam, diprediksi pada tahun 2025 nanti, sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi otot progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Metode Penelitian: Metode penelitian ini adalah quasi experimental on group pre-test and post-test. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 18 responden, diambil dengan metode non probability sampling dengan teknik purposive sampling. Uji statistik menggunakan uji T dependen terhadap kadar kolesterol total sebelum dan sesudah intervensi. Hasil Penelitian : Hasil analisis uji univariat bahwa karakteristik responden dari 18 responden didapatkan 10 orang berjenis kelamin Laki-laki dengan proporsi (58.8%) lebih besar dibandingkan dengan yang berjenis kelamin Perempuan, dan standar deviasi 12,517. Perempuan memiliki rata-rata usia yang lebih tua (57,45 tahun) dibandingkan dengan laki-laki (44 tahun). Distribusi tingkat pendidikan responden paling besar yaitu tamat Perguruan Tinggi sebanyak 11 orang (55%). Berdasarkan status pekerjaan didapatkan sebagian besar tidak bekerja yaitu 12 orang (60%). Hasil analisis Bivariat didapatkan nilai signficancy 0,001 (p -value < 0.05) yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi pada pasien penderita hipertensi. Saran : Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan tindakan keperawatan untuk pengobatan komplementer pada penderita hipertensi

ABSTRACT

Background: According to data from the World Health Organization (WHO) in 2020, the prevalence of hypertension occurs in the adult age group of 25 years and older, at around 40%. Hypertension is predicted to cause about 7.5 million deaths, representing approximately 12.8% of global mortality. The WHO records that there are one billion people in the world suffering from hypertension, with two-thirds of them located in low-middle-income developing countries. The prevalence of hypertension is expected to continue to rise sharply, with estimates suggesting that by 2025, around 29% of adults worldwide will suffer from hypertension. Research Objective: This is to determine the Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients. Research Method: This research method is a quasi-experimental with a one-group pre-test and post-test design. The total sample used was 18 respondents, taken using a non-probability sampling method with purposive sampling technique. Statistical tests used a dependent T test on total cholesterol levels before and after the intervention. Research Results: The results of the univariate test analysis showed that among the 18 respondents, there were 10 males with a proportion of 58.8%, which is greater than that of females, with a standard deviation of 12.517. Females had an older average age (57.45 years) compared to males (44 years). The distribution of the respondents' education level was highest among those who had completed higher education, totaling 11 individuals (55%). Based on employment status, it was found that the majority were unemployed, totaling 12 individuals (60%). The results of the bivariate analysis yielded a significance value of 0.001 (p -value < 0.05), indicating an effect of relaxation therapy on patients with hypertension. Suggestions: The researcher hopes that this study can be used as a nursing intervention for complementary treatment in patients with hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular. Penyakit ini sebagai the silent disease karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksa tekanan darahnya (Kemenkes RI, 2022).

Hipertensi Derajat 1 adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan atau tekanan darah diastolik 90-99 mmHg merupakan gangguan pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Isbiyantoro, I., Budiati, E., Antoro, B., Karyus, A., & Irianto, S. E. (2023).

Tekanan darah yang selalu tinggi dan tidak diobati atau dicegah sejak dini, maka sangat berisiko menyebabkan penyakit degeneratif seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak

Menurut data World Health Organization (WHO) 2020 menunjukkan prevalensi penderita hipertensi terjadi pada kelompok umur dewasa yang berumur ≥ 25 tahun yaitu sekitar 40%. Hipertensi diprediksi dapat menyebabkan kematian yaitu sekitar 7,5 juta dan penyebab kematian di dunia yaitu sekitar 12,8%. WHO mencatat terdapat satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam, diprediksi pada tahun 2025 nanti, sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2020). Dinas Kesehatan Rejang Lebong menunjukkan jumlah penderita hipertensi di rejang lebong pada tahun 2024 sebanyak 59246 orang. Data yang didapatkan di Puskesmas Curup sebanyak 250 orang dan pada tahun 2024.

Hipertensi disebabkan oleh faktor resiko yang tidak dapat diubah (primer) seperti genetic, jenis kelamin, usia, ras dan faktor resiko yang dapat diubah (sekunder) seperti pola makan, kebiasaan olahraga, stress, merokok, obesitas, alkoholisme. Pemberian perawatan suatu penyakit sudah banyak dimodifikasi antara terapi farmakologi dengan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang saat ini banyak digunakan adalah terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi relaks dan mengurangi tingkat stres sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

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 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.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Tyani, Utomo dan Hasneli (2020) dengan judul Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Esensial yang dilakukan di Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru dan melibatkan 30 sampel yang terdiri dari 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang kelompok eksperimen. Didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif dengan nilai p value 0,001 (sistole) dan p value 0,000 (diastole) ($p < 0,05$). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Tyani, Utomo dan Hasneli (2019) disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti di Rumah Sakit Assalam Rejang Lebong Tanggal 10 Juli 2025 terhadap 10 orang penderita Hipertensi, mereka mengatakan sudah melakukan pengobatan untuk Hipertensi yaitu dengan pengobatan medis dan non medis. Pengobatan medis yaitu mengkonsumsi obat penurun Hipertensidan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, dan tak jarang menggunakan obat-obatan herbal yang obat-obat tersebut yang dapat memberikan kesembuhan, namun terkadang mempunyai efek samping bagi tubuh mereka. Penggunaan obat untuk menurunkan kadar hipertensi dalam waktu yang lama, memiliki efek samping yang serius seperti kerusakan ginjal, radang lambung, iritasi dan inflamasi pada lambung, kerusakan hati, dan batu empedu.

LANDASAN TEORI

Hipertensi

Menurut WHO (World Health Organization) 2023, hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah mengalami peningkatan tekanan secara terus-menerus. Darah dibawa dari jantung ke seluruh bagian tubuh dalam pembuluh. Setiap kali jantung berdetak, jantung memompa darah ke dalam pembuluh. Tekanan darah diciptakan oleh kekuatan darah yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) saat dipompa oleh jantung. Semakin tinggi tekanan, semakin keras jantung harus memompa. Hipertensi adalah kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal,

dan penyakit lainnya. Hipertensi adalah tekanan darah sistolik yang sama dengan atau di atas 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik sama dengan atau diatas 90 mmHg.

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah abnormal yang dapat menjadi penyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskular . Hipertensi atau Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri (Isbiyantoro, I., Budiati, E., Antoro, B., Karyus, A., & Irianto, S. E. (2023). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan zat gizi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi sering muncul tanpa gejala dan sering disebut sebagai The Silent Killer. Dengan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Isbiyantoro, I., Budiati, E., Antoro, B., Karyus, A., & Irianto, S. E. (2023).

Terapi Ototi Progresif

Relaksasi otot progresif adalah pendekatan metodis untuk mengendurkan otot, relaksasi otot progresif melibatkan latihan otot rangka secara bertahap dan terus menerus dengan menegangkan dan mengendurkannya untuk memulihkan perasaan otot dan mendorong relaksasi; metode ini telah terbukti efektif dalam mengobati hipertensi esensial.(Waryantini, 2021). Tujuan relaksasi otot progresif adalah untuk mencapai keadaan tenang dengan mengarahkan perhatian pada aktivitas otot tertentu, seperti menemukan dan mengendurkan otot yang kaku.(Amelia, 2022) Vasodilatasi, atau pelebaran pembuluh darah, adalah hasil lain dari relaksasi otot progresif, dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah secara langsung. Tubuh dan pikiran mungkin merasa damai dan rileks dengan sedikit usaha dan biaya terendah dengan pendekatan relaksasi ini.(Ilham et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Pre Eksperimental, dan dengan rancangan one group pre-test and post-test yaitu dengan mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan kelompok perlakuan, pada penelitian ini dipilih penderita hipertensi derajat 1 dengan tekanan darah sistol 140-159 mmhg dan diastole 90-99 mmhg yang diawali dengan pengukuran tekanan darah (pre-test), kemudian diberikan terapi otot progresif. Setelah diberikan relaksasi terapi otot progresif dilakukan observasi lagi pengukuran tekanan darah (post-test) pada kelompok perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh klien penderita Hipertensi derajat 1 yang berobat di Wilayah Kerja Puskesmas Curup Tahun 2025. Sampel pada penelitian ini adalah pasien Hipertensi derajat 1 yang menjalani terapi otot progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Curup Tahun 2025. Sampel dalam penelitian ini berjumlah yaitu: N=18 Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, di Wilayah Kerja Puskesmas Curup Agustus 2025

Karakter responden	F	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	50.0
Perempuan	8	44.4
Total	18	100.0
Pendidikan	F	%
SD	5	27.8
SMP	2	11.1
SMA	4	22.2
Diploma/PT	7	38.9
Total	18	100.0
Pekerjaan	F	%
Bekerja	10	52.9
Tidak bekerja	8	47.1
Total	18	100.0

Pada tabel 1 tersebut diketahui bahwa karakteristik responden dari 18 responden didapatkan 10 orang berjenis kelamin Laki-laki dengan proporsi (50.0%) lebih besar dibandingkan dengan yang berjenis kelamin Perempuan. Distribusi tingkat pendidikan responden paling besar yaitu tamat Diploma/Perguruan Tinggi sebanyak 7 orang (38.9%). Berdasarkan status pekerjaan didapatkan sebagian besar tidak bekerja yaitu 8 orang (47.1%).

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Wilayah Kerja Puskesmas Curup Juli 2025

Usia (tahun)	Frequency	%	Mean	Median	St Deviasi	Min	Max
26-35 Tahun	5	27.8	2.44	2.00	1.247	26	65
36-45 Tahun	6	33.3					
46-55 Tahun	1	5.6					
56-60 Tahun	6	33.3					
Total	18	100.0					

Pada tabel 2 tersebut diketahui bahwa karakteristik responden Rata-rata usia responden secara keseluruhan yaitu 2.44 dan standar deviasi 1.247.

Tabel 3 Perbedaan Rerata tekanan darah Responden Sebelum Terapi relaksasi otot progresif dan Sesudah Terapi, Agustus 2025

Variable	Frekuensi (n)	Mean	Median	SD	Min-Maks
Kadar Tekanan Darah Sebelum intervensi	18	229.83	233.50	18.759	140-159/90-99
Kadar Tekanan Darah Sesudah Intervensi	18	206.33	195.00	25.791	120-140/80-90

Tabel 3 menggambarkan tentang tekanan darah pada responden sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif. Pada hasil tersebut didapatkan rata-rata kadar tekanan darah sebelum terapi dengan Mean 229,83 dan Median 233.50 dengan standar deviasi 18,759, dan dengan nilai min-maks diastole 140-159mmhg sistol 90-99mmhg. Sedangkan rata-rata kadar tekanan darah sesudah terapi menurun dengan mean 206,33 dan Median 195.00 dengan standar deviasi meningkat menjadi 25.791, dan tekanan darah setelah terapi relaksi otot progresif paling rendah sisto 120-140 mmhg diastole 80-90mmhg dan tekanan darah setelah intevensi paling tinggi 140/90 mmhg.

Analisis Bivariat

Tabel 4 Distribusi Hasil Uji Normalitas Data

Variable	Frekuensi (n)	Shapiro-Wilk	
		Df	Sig.
Kadar Tekanan Darah total Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif	18	18	0,563
Kadar Tekanan Darah total Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif	18	18	0,021

Tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan shapiro- wilk. Hasil uji normalitas untuk kadar tekanan darah sebelum terapi relaksasi otot progresif adalah 0,563 Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut terdistribusi normal (p -value $>0,05$). Tekanan Darah setelah Terapi Relaksasi otot Progresif adalah 0,021. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut terdistribusi tidak normal (p -value $<0,05$).

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Ptogresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil uji normalitas Shapiro wilk dengan nilai Pre test 0.563 dan nilai Postest 0,021 dapat disimpulkan bahwa nilai Pre test relaksasi otot progresif 0,563 yang menunjukkan bahwa data tersebut terdistribusi normal (p -value $>0,05$). Dan tekanan darah setelah terapi relaksasi otot progresif adalah 0,021. Yang menunjukkan bahwa data tersebut terdistribusi tidak normal

(p -value $>0,05$). sehingga uji yang dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed rank test. Dari hasil uji wilcoxon Signed rank test didapatkan nilai p value $=0,01 < 0,005$ H_1 diterima artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien Hipertensi.

Tabel 5 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah sebelum dan sesudah terapi , Agustus 2024

Kadar tekanan darah	N	Mean	SD	Min-Max	p-value
Sebelum	18	159.83	18.759	Sistol 140-159 diastole 90-99	0,01
Sesudah	18	120.33	25.791	Sistol 120-140. Diastole 80-90	

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah menggunakan uji wilcoxon Signed rank test dengan nilai $\alpha = 0,05$ yaitu diperoleh nilai signficancy sebesar 0,01 (p -value $< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh bermakna pada terapi relaksasi otot progresif yang diberikan terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Pada bab ini akan dijelaskan mengenai hasil penelitian yang diperoleh tentang pengaruh terapi bekam terhadap tekanan darah. Hasil penelitian ini kemudian akan dibandingkan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya serta memaparkan keterbatasan dalam penelitian ini.

Pembahasan

Jenis Kelamin

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 18 responden mayoritas responden adalah laki-laki yang berjumlah 10 orang (50,0%), sedangkan Perempuan berjumlah 8 orang (44.4%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (David 2022) menunjukkan bahwa laki-laki lebih rentan terkena penyakit Hipertensi dibandingkan perempuan, tetapi pada wanita yang telah memasuki masa menopause akan terjadi lebih besar kemungkinan terkena penyakit kolesterol, hal ini disebabkan menurunnya fungsi yang ada didalam tubuh sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat

Usia

Hasil penelitian pada tabel 2 didapatkan hasil usia 26-35 Tahun berjumlah 5 orang dengan persentase (27.8%), Usia 36-45 Tahun berjumlah 6 orang dengan persentase (33.3), Usia 46-55 tahun berjumlah 1 orang dengan persentase (5.6%), Usia 56-65 Tahun berjumlah 6 orang dengan persentase (33.3%). Dengan nilai mean 2.94 dan median 2.00 dengan St Deviasi 1.247, dan dengan nilai min-maks 159/99-120/90. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi umumnya terjadi pada rentang usia 26-65 tahun. Semakin bertambahnya usia manusia, semakin meningkat pula tekanan darahnya. Hal ini terjadi karena semakin bertambah usia organ pada tubuh manusia dapat mengalami penurunan fungsi. (David 2022).

Pendidikan

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 18 responden yang menyelesaikan pendidikan Sd berjumlah 5 orang dengan persentase (27,8), Smp berjumlah 2 orang dengan persentase (11,1), Sma 4 orang dengan persentase (22.2), Diploma/PT berjumlah 7 orang dengan persentase (38.9%). Pendidikan dapat mempengaruhi tekanan darah karena dengan pendidikan yang memadai dapat meningkatkan kesadaran seseorang untuk berobat ke fasilitas kesehatan, sehingga dengan pola tersebut tekanan darah dipembuluh darah dapat stabil (David 2022).

Namun, pada penelitian ini didapatkan hasil tingkat pendidikan responden sebagian besar yaitu tamat Perguruan Tinggi sebanyak 7 orang (38,9%). Hal ini dikarenakan orang-orang yang pergi berobat ke Puskesmas Curup tersebut rata-rata merupakan orang yang berpendidikan tinggi dan sadar akan kesehatan. Jadi, karakteristik tingkat pendidikan pada penelitian ini tidak menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan maka semakin rendah risiko untuk mengalami hipertensi.

Pekerjaan

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 18 responden dari karakteristik pekerjaan bahwa Responden yang bekerja berjumlah 9 orang dengan persentase (52.9 %), dan yang tidak bekerja berjumlah 8 orang dengan persentase (47.1%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan sebagian besar

bekerja dan sebagian lagi tidak bekerja. Gaya hidup manusia saat ini adalah kurangnya aktivitas atau minimnya gerak dan olahraga dalam sehari-hari merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Hal ini terjadi karena saat tubuh tidak melakukan aktifitas maka tubuh tidak melakukan metabolisme secara maksimal.

Tekanan Darah

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel 3 dari 18 responden dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif memiliki nilai Mean 159.83 mmhg dan Median 120.50 mmhg, dengan nilai simpang baku 18.759, sedangkan nilai minimal 120/80mmhg dan nilai maksimal 159/99mmhg.

hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah mengalami peningkatan tekanan secara terus-menerus. Darah dibawa dari jantung ke seluruh bagian tubuh dalam pembuluh. Setiap kali jantung berdetak, jantung memompa darah ke dalam pembuluh. Tekanan darah diciptakan oleh kekuatan darah yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) saat dipompa oleh jantung. Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kelainan genetik, penyakit tertentu, makanan, obesitas, aktifitas fisik, merokok dan lain-lain

Berdasarkan hasil penelitian David (2022) bahwa rerata tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif berada dalam kategori hipertensi. Bahwa aktifitas olahraga yang kurang, usia, dan riwayat genetik dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. (Arifin (2021)

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel 3 dari 18 responden dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif memiliki nilai Mean 130/80 mmhg dan Median 120/80 mmhg, dengan nilai simpang baku 25.791, sedangkan nilai minimal 120/80mmhg dan nilai maksimal 159/99 mmhg. Relaksasi otot progresif adalah pendekatan metodis untuk mengendurkan otot, relaksasi otot progresif melibatkan latihan otot rangka secara bertahap dan terus menerus dengan menegangkan dan mengendurkannya untuk memulihkan perasaan otot dan mendorong relaksasi; metode ini telah terbukti efektif dalam mengobati hipertensi esensial.(Waryantini, 2021).

Tujuan relaksasi otot progresif adalah untuk mencapai keadaan tenang dengan mengarahkan perhatian pada aktivitas otot tertentu, seperti menemukan dan mengendurkan otot yang kaku.(Amelia, 2022) Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh marleni (2021) dengan hasil menunjukkan bahwa rata-rata kadar tekanan darah sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 197,63 mg/dL dan standart deviasi 21,587 mg/dL yang dapat diartikan rata-rata kadar hipertensi mengalami penurunan. Berdasarkan hasil penelitian, teori penunjang dan penelitian terkait maka peneliti berpendapat bahwa dengan melakukan terapi relaksasi dapat memberikan efek penurunan kadar tekanan darah pada tubuh seseorang saat terapi.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian ini, dengan menggunakan Uji Wilcoxon hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,01 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Curup. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah mengalami peningkatan tekanan secara terus-menerus. Darah dibawa dari jantung ke seluruh bagian tubuh dalam pembuluh. Setiap kali jantung berdetak, jantung memompa darah ke dalam pembuluh. Tekanan darah diciptakan oleh kekuatan darah yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) saat dipompa oleh jantung. Semakin tinggi tekanan, semakin keras jantung harus memompa

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden didapatkan hasil bahwa rerata Hipertensi sebagian besar berusia 46-55 tahun, usia tersebut dikategorikan sebagai lansia awal. Semakin bertambah usia manusia, semakin meningkat pula kadar tekanan darah (Ruslianti, 2014 dalam David, 2022). Hal ini terjadi karena semakin bertambah usia organ pada tubuh manusia dapat mengalami penurunan fungsi. Hasil yang didapat dari karakteristik pekerjaan responden bahwa sebagian besar tidak bekerja. Gaya hidup manusia saat ini adalah kurangnya beraktifitas atau minimnya gerak dan olahraga dalam sehari-hari merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dengan menggunakan analisis signed rank test menunjukkan hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,001 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Curup. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tyani, Utomo dan Hasneli (2020) dengan judul Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Penderita

Hipertensi Esensial yang dilakukan di Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru dan melibatkan 30 sampel yang terdiri dari 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang kelompok eksperimen. Didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif dengan nilai p value 0,001 (sistole) dan p value 0,000 (diastole) ($p < 0,05$). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Tyani, Utomo dan Hasneli (2019) disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Relaksasi otot progresif adalah pendekatan metodis untuk mengendurkan otot, relaksasi otot progresif melibatkan latihan otot rangka secara bertahap dan terus menerus dengan menegangkan dan mengendurkannya untuk memulihkan perasaan otot dan mendorong relaksasi; metode ini telah terbukti efektif dalam mengobati hipertensi esensial. (Waryantini, 2021).

Relaksasi otot progresif adalah untuk mencapai keadaan tenang dengan mengarahkan perhatian pada aktivitas otot tertentu, seperti menemukan dan mengendurkan otot yang kaku. (Amelia, 2022) Vasodilatasi, atau pelebaran pembuluh darah, adalah hasil lain dari relaksasi otot progresif, dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah secara langsung. Tubuh dan pikiran mungkin merasa damai dan rileks dengan sedikit usaha dan biaya terendah dengan pendekatan relaksasi ini. (Ilham et al., 2021).

"Respon relaksasi" tubuh dapat disesuaikan dengan penggunaan relaksasi otot progresif. Ketika permintaan oksigen tubuh turun secara signifikan, respons relaksasi dimulai. Hal ini menyebabkan produksi neurotransmitter yang menenangkan, fungsi sistem saraf yang normal, dan jaringan otot yang rileks, yang semuanya berkontribusi pada rasa sejahtera. Sistem saraf otonom parasimpatis, yang terletak di dasar otak di pons dan medula oblongata, diaktifkan sebagai akibatnya, menyebabkan perlambatan laju metabolisme tubuh, detak jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan. (Baharuddin, 2021)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah setelah terapi relaksasi otot progresif dibuktikan dengan analisis menunjukkan hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Penurunan tekanan darah tersebut merupakan hasil dari efek terapi relaksasi otot progresif. Peneliti tidak membatasi konsumsi makanan, pola makan, gaya hidup, dan aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian ini secara nyata membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah berlebih sehingga terjadi penurunan tekanan darah setelah terapi relaksasi otot progresif (Amelia 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh terapi Relaksasi otot Progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Curup, dapat disimpulkan bahwa :

1. Tekanan darah pada penderita Hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif sebesar 150/90 mmhg dengan standar deviasi 18,759.
2. Tekanan darah pada penderita Hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi otot sebesar 120/80 mmhg dengan standar deviasi 25,791.
3. Ada pengaruh terapi relaksasi otot terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Curup dengan nilai signficancy 0,01 ($p\text{-value} < 0,05$).

Saran

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Penderita Hipertensi
Penderita Hipertensi harus kooperatif untuk melakukan pola hidup sehat seperti diet atau menghindari makanan yang berlemak, melakukan olahraga setiap hari dan melakukan beberapa terapi yang dapat menurunkan hipertensi termasuk melakukan terapi relaksasi otot progresif yang mudah dijangkau dan tidak membutuhkan biaya yang banyak.
2. Bagi Fakultas Kesehatan Universitas Dehasen
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan digunakan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya, sehingga mahasiswa akan mampu mengetahui mengenai pembelajaran terapi relaksasi otot progresif beserta manfaatnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan sample pemeriksaan tekanan darah dengan bekerjasama dengan petugas medis.
4. Bagi Tempat Penelitian
Bagi tempat penelitian diharapkan dapat menambah reverensi dengan terbuktikan nya hasil terhadap pengaruh terapi relaksasi otot progresif kepada pasien atau masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, D. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Skripsi, Universitas Muhammadiyah Pontianak. <http://repository.unmuhpnk.ac.id/id/eprint/1057>
- Baharuddin, R. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 4(2), 82–89.
- Isbiyantoro, I., Budiati, E., Antoro, B., Karyus, A., & Irianto, S. E. (2023). Faktorfaktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1565-1576.
- Kemendes RI. (2022, April 2). Faktor Resiko Hipertensi. Kemendes RI.[online]. Tersedia: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://p2ptm.kemendes.go.id/infographic/apa-saja-faktor-risiko-yangmenyebabkan-hipertensi&ved=2ahUKEwjNurWmqov_AhX7cGwGHdNmBXQQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw1BNrvBNqVvB5C3XsbYGpV9
- Krisnanda, M. Y. (2017). pengertian,tujuan,manfaat relaksasi otot progresif. Laporan Penelitian Hipertensi, 1102005092, 18. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf
- Lolo, L. L., & Rusmadewi, K. A. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cendana Putih li Tahun 2017. *Voice of Midwifery*, 6(08), 56–63. <https://doi.org/10.35906/vom.v6i08.24>
- Setyoadi, K. (2020). Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatik. Jakarta : Salemba Medika
- Roswita, R., & Nurhayati, N. (2024). EfektifitasTelenursing Dalam Pemantauan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi: LiteratureReview. *Jurnal Skala Kesehatan*, 15(1), 26-32.
- Rahayu,Mulyati,.Sri dkk.(2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan* 3(1). 93
- Zulfa, inayatul,ulya. Nor, Faidah (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Jurnalkeperawatan dan kesehatanmasyarakat*, 3