

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

Maya Diningrum^{1*}, Herni Rejeki², Sigit Prasjo³

^{1,2,3} Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: fikes.umpp@gmail.com

Abstract

Hypertension is an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and a diastolic above 90 mmHg. Progressive Muscle Relaxation Therapy may be able to reduce blood pressure of hypertensive patients. The purpose of this case study is to evaluate whether Progressive Muscle Relaxation Therapy is effective to maintain blood pressure and reduce pain in hypertension patients. There were two hypertensive patients involved in this study. The research method used a Quasi Experimental design with a Non equivalent control group pretest posttest design in 2 families who had hypertension. The results of this study showed that both patients' blood pressure decreased to normal value which is 140/90 mmHg for the first patient and 130/100 mmHg for the second patient respectively. The conclusion of this case study is that Progressive Muscle Relaxation Therapy may maintain blood pressure. Families of hypertensive patient may implement Progressive Muscle Relaxation Therapy as an option to maintain blood pressure for family members who had hypertension

Keywords: Hypertension; Progressive Muscle Relaxation

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik berada di atas 140 mmHg dan nilai diastolik di atas 90 mmHg. Salah satu tindakan untuk menurunkan tekanan darah dengan menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Tujuan di lakukannya studi kasus ini adalah untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri pada pasien Hipertensi dengan menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Fokus studi kasus ini adalah menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada 2 keluarga yang mengalami Hipertensi. Metode penelitian menggunakan *Quasi Experiment* dengan desain *Non equivalent control group pretest-posttest* pada 2 keluarga yang mengalami Hipertensi dan diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Hasil didapatkan pada keluarga 1 tekanan darah turun menjadi 140/90 mmHg sedangkan pada keluarga 2 tekanan darah turun menjadi 130/100 mmHg. Kesimpulan studi kasus ini bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan nyeri. Saran diharapkan keluarga dapat merawat pasien dengan Hipertensi secara mandiri dengan menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif.

Kata kunci: Hipertensi; Relaksasi Otot Progresif

1. Pendahuluan

Lanjut usia merupakan suatu proses tumbuh kembang manusia. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, Dimana dimasa ini seseorang itu umumnya akan mengalami penurunan fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011). Status kesehatan para lanjut usia, penyakit atau keluhan yang umum diderita adalah penyakit reumatik, hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru, diabetes melitus, jatuh, paralisis/lumpuh separuh badan, TBC paru, patah tulang dan kanker. Prevalensi kejadian hipertensi sangat tinggi pada lansia yaitu 60%-80% pada usia diatas

65 tahun (Darmojo, 2015). Sebagian orang menganggap penyakit hipertensi pada lansia adalah hal biasa. Sehingga kebanyakan orang menganggap penyakit ini remeh (Muhammad, 2010).

Provinsi Jawa Tengah memiliki angka prevalensi hipertensi umur 65-74 tahun sebanyak 64,42% dan umur di atas 75 tahun sebanyak 71,31% (Rikesdes, 2018). Presentasi hipertensi tertinggi adalah batang sebanyak 18,86% dan terendah Tegal sebanyak 2,76% di kabupaten Pemalang angka prevalensi hipertensi 7,44% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2018). Berdasarkan studi kasus yang dilakukan di Desa Kaliprau, Kabupaten Pemalang. Penderita hipertensi yang ditemukan pada wilayah tersebut yaitu sebanyak 12 orang. Dan belum pernah dilakukan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi seperti terapi relaksasi otot progresif.

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat di atas batas normal, nilai sistolik >140 mmHg dan nilai diastolik >90 mmHg (Kowalski, 2010). Lansia sering terkena hipertensi disebabkan oleh kekakuan pada arteri sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Hipertensi merupakan gangguan pada

pembuluh darah mengakibatkan suplai nutrisi dan oksigen, yang dibawa darah, mengalami hambatan ke jaringan tubuh mengakibatkan jantung bekerja lebih keras guna memenuhi kebutuhan tersebut, jika hal itu menetap dan berlangsung lama, maka timbul akan gejala yang dinamakan penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan tekanan darah yang tidak normal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan berbeda. Menurut WHO (World Health Organization) tekanan darah normal adalah 120-140 mmHg sistolik dan 80-90 mmHg diastolik. Jadi seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darahnya di atas 140/90 mmHg.

Penatalaksanaan hipertensi menurut Lewis (2000) ada dua cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah keluarga (Triyanto, 2014). Pemberian terapi non farmakologis diantaranya akupresure, terapi jus, pijat, yoga, pengobatan herbal, pernafasan dan relaksasi, relaksasi otot progresif (Bulechek, dkk 2013 dalam Erwanto, dkk 2017). Penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmawati, Musviro & Deviantony (2018) tentang efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan desain penelitian one group pretest dan posttest terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah baik sistole dan diastole responden sebelum dan sesudah diberikan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR).

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 (Muttaqin, 2014). 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 (Jacob, 2010 dalam Erwanto, dkk 2017).

2. Metode

Rancangan studi kasus dalam kasus ini adalah rancangan studi kasus deskriptif. Rancangan studi kasus deskriptif disampaikan dengan cara memaparkan dan menggambarkan masalah, bisa berdasarkan karakteristik, jenis kelamin, pekerjaan, waktu, dunia sosial, dan gaya hidup (Donsu, 2016).

Fokus studi pada karya tulis ilmiah ini adalah keluarga yang mengalami hipertensi yang bersedia menjadi keluarga kelolaan, usia 60-74 tahun, tekanan darah diatas $\geq 160/90$ mmHg, tidak mengalami keterbatasan gerak, tidak mengkonsumsi obat antihipertensi.

Subjek studi kasus dalam karya tulis ilmiah adalah 2 keluarga dengan lansia yang mengalami hipertensi.

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah melebihi batas normal 160/90 mmHg yang membuat seseorang menjadi tidak nyaman di ukur menggunakan Tensi Meter dan Stetoskop, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah terapi, terapi relaksasi otot progresif adalah suatu gerakan terapi untuk mengencangkan dan merelaksasikan otot-otot bagian tubuh untuk mengontrol kecemasan dan ketegangan otot. Relaksasi otot progresif dilakukan selama 30 menit sebanyak 6 kali pertemuan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari hasil studi kasus yang telah digunakan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.1 Hasil Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hari/tanggal	Waktu	Klien 1	Klien 2
Pertemuan ke 1 Minggu, 16 Mei 2021	Sebelum	170/100 mmHg	180/100 mmHg
	Sesudah	170/90 mmHg	170/90 mmHg
Pertemuan ke 2 Senin, 17 Mei 2021	Sebelum	170/100 mmHg	170/100 mmHg
	Sesudah	160/100 mmHg	160/90 mmHg
Pertemuan ke 3 Selasa, 18 Mei 2021	Sebelum	160/100 mmHg	160/100 mmHg
	Sesudah	160/90 mmHg	160/90 mmHg
Pertemuan ke 4 Rabu, 19 Mei 2021	Sebelum	160/90 mmHg	160/90 mmHg
	Sesudah	150/100 mmHg	150/100 mmHg
Pertemuan ke 5 Kamis, 20 Mei 2021	Sebelum	150/100 mmHg	150/100 mmHg
	Sesudah	150/90 mmHg	140/90 mmHg
Pertemuan ke 6 Senin, 21 Mei 2021	Sebelum	150/100 mmHg	140/100 mmHg
	Sesudah	140/90 mmHg	130/100 mmHg

Pembahasan

Hasil yang diuraikan diatas tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan masalah hipertensi di Desa kaliprau Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang. Dari asuhan keperawatan yang sudah penulis lakukan dalam pembahasan studi kasus ini didukung oleh referensi sesuai bab 2.

Implementasi yang penulis lakukan terhadap 2 keluarga sesuai dengan rencana keperawatan penulis yaitu mengajarkan teknik terapi relaksasi otot progresif. Pada hari pertama dilakukan tindakan monitor ttv, selanjutnya observasi reaksi nonverbal dari ketidaknyamanan, kaji nyeri secara komprehensif termasuk lokasi, karakteristik, durasi dan frekuensi, kualitas dan faktor presipitasi, berikan posisi nyaman, ajarkan tentang teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah, berikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi karena 2 keluarga belum tau tentang hipertensi dan cara untuk mengatasinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari (Muhammad, 2010) Sebagian orang menganggap penyakit hipertensi pada lansia adalah hal biasa. Sehingga kebanyakan orang menganggap penyakit ini remeh.

Implementasi selanjutnya yaitu mengajarkan cara melakukan terapi relaksasi otot progresif. Hal ini sesuai dengan pernyataan menurut (keliat&pasaribu,2016) terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu bentuk terapi relaksasi dengan menggerakkan mengencangkan atau merelaksasikan otot-otot bagian tubuh untuk mendapatkan kontrol atas kecemasan yang merangsang pikiran dan ketegangan otot. 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 (Jacob, 2010 dalam Erwanto, dkk 2017).

Terapi relaksasi otot progresif dilakukan pada 2 keluarga selama 6 hari dalam waktu 30 menit. Latihan didampingi oleh penulis dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan keenam. Untuk Tindakan selanjutnya diserahkan pada keluarga untuk mengajari dan mendampingi dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif. Setiap 2 hari sekali penulis melakukan evaluasi melalui via whatsapp .

Latihan terapi relaksasi otot progresif dari pertemuan pertama keluarga belum mengetahui cara melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan benar dan sering lupa cara melakukan teknik relaksasi otot progresif dengan hasil TD awal pada keluarga 2 adalah 170/100 mmHg turun menjadi 170/90 mmHg. Sedangkan pada keluarga 2 TD awal 180/100 mmHg turun menjadi 170/100.

Pertemuan kedua latihan terapi relaksasi otot progresif sama-sama terjadi perubahan penurunan tekanan darah pada 2 keluarga yaitu pada keluarga TD awal 170/100mmHg turun menjadi TD 160/90. Hal ini sesuai dengan (Jacob,2010 dalam Erwanto,2017) Relaksasi Otot Progresif bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping dan mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan relaks.

Pertemuan ketiga latihan relaksasi otot progresif terjadi penurunan tekanan darah yang kurang signifikan. Perubahan tekanan darah awal 160/100mmHg turun menjadi 160/90mmHg dikarenakan pasien yang kurang fokus dan berkonsetrasi, sering tertawa

saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif dikarenakan lingkungan yang tidak mendukung terdapat ramai anak-anak. Hal ini sesuai dengan teori Heroes (2010) dalam setyodi&Kushariyadi (2017) bahwa terapi relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks sehingga dapat menurunkan nyeri, kecemasan, perasaan dan menurunkan tekanan darah. Menurut penulis Teknik Relaksasi Otot Progresif dapat efektif menurunkan tekanan darah jika dilakukan dengan bersungguh-sungguh, relaks dan nyaman.

Pertemuan keempat latihan terapi relaksasi otot progresif 2 keluarga sudah mengetahui cara melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan benar tetapi masih sering lupa. Hasil TD awal pada pasien 1 160/90mmHg turun menjadi 150/100mmHg sedangkan pada keluarga 2 TD awal 160/90 turun menjadi 150/90mmHg. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairani dan Fadhila(2015) dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Yayasan Babusalam Nurul Khikmah dengan hasil penelitian p value = $0,0001 < 0,005$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara mean hipertensi pretest dan posttest setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.

Pertemuan kelima latihan terapi relaksasi otot progresif 2 keluarga sudah mengetahui cara melakukan relaksasi otot progresif dengan benar. Hasil TD awal pada pasien 1 adalah 150/100 turun menjadi 150/90. Tidak terjadi penurunan yang signifikan dikarenakan pasien kurang berkonsentrasi dan sering tertawa dikarenakan terdapat ramai anak-anak. Sedangkan pada keluarga 2 yaitu TD awal 150/100 mmHg turun menjadi 140/90mmHg dikarenakan pasien fokus dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif. Hal ini sesuai dengan teori Kushariyadi dan Setyoadi (2011) yang menyatakan bahwa Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, mengurangi disritmia jantung, kebutuhan oksigen, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika pasien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta rileks, ditemukan penurunan tekanan darah terjadi karena pada kondisi tubuh seseorang yang merasakan relaks, tenang, istirahat pikiran, otot-otot relaks maka keadaan inilah yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita Hipertensi. Sehingga lansia yang serius dalam melakukan Relaksasi Otot Progresif mengalami penurunan tekanan darah.

Pertemuan keenam latihan terapi relaksasi otot progresif 2 keluarga sudah bisa cara melakukan sendiri terapi relaksasi dengan benar. Hasil TD awal pada keluarga 1 yaitu 150/100mmHg turun menjadi 140/90mmHg sedangkan pada keluarga 2 TD awal 140/100mmHg turun menjadi 130/100mmHg. Terjadi penurunan tekanan darah dikarenakan pasien fokus dan berkonsentrasi dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif. Hasil ini sesuai dengan teori (Muttaqin,2014) bahwa menciptakan keadaan relaks seperti melakukan teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu cara penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis yang efektif.

Terapi Relaksasi Otot Progresif dilakukan terhadap 2 keluarga dengan Hipertensi selama 6 hari, penulis mengevaluasi didapatkan hasil pada keluarga pasien 1 mengalami penurunan tekanan darah awal 170/100 mmHg turun menjadi 140/90 mmHg. Hal ini disebabkan karena pasien 1 kurang fokus dalam berkonsentrasi dan sering tertawa saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif karena ramai anak-anak. Hal ini dibuktikan menurut teori Heroes (2010) dalam setyodi&Kushariyadi(2017) bahwa terapi relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks sehingga dapat menurunkan nyeri, kecemasan, perasaan dan menurunkan tekanan darah. Menurut penulis Teknik Relaksasi Otot Progresif dapat efektif menurunkan tekanan darah jika dilakukan dengan bersungguh-sungguh, dan nyaman. Rencana tindak lanjut pasien dapat melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan di ajari oleh keluarga pasien.

Pada pasien 2 mengalami penurunan tekanan darah awal 180/100mmHg turun menjadi 130/100mmHg dikarenakan pasien melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan bersungguh sungguh dan fokus. Hal ini dibuktikan menurut teori (Smeltzer&Bare,2010)saat melakukan Relaksasi Otot Progresif dengan tenang, relaks dan penuh konsentrasi terhadap tegang dan Relaksasi Otot dilatih selama 30 menit maka sekresi CRH (cotricotropin releasing hormone) dan ACTH (adrenocorticotrophic hormone) di hipotalamus menurun. Penurunan kedua sekresi hormon ini menyebabkan aktivitas syaraf simpatis menurun sehingga pengeluaran adrenalin dan non adrenalin berkurang, akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah arterial jantung menurun.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan tujuan laporan kasus asuhan keperawatan keluarga Ny.M dan Ny.S dengan Hipertensi di Desa Kaliprau maka penulis menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri tekanan darah dan menurunkan tekanan darah. Hasil Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada keluarga 1 sebelum dilakukan tindakan 170/100 mmHg setelah dilakukan tindakan selama 6 kali pertemuan tekanan darah menjadi 140/90 mmHg. Pada keluarga 2 sebelum dilakukan tindakan 180/100 mmHg setelah dilakukan tindakan selama 6 kali pertemuan tekanan darah menjadi 130/100 mmHg. hasil keluarga 1 dari skala nyeri 3 turun menjadi skala nyeri 1 dan pada keluarga 2 dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 1.

Referensi

- [1] Ardiansyah, M. (2012). Medical Bedah. Jogjakarta, Indonesia : DIVA Press.
- [2] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.(2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. Jakarta, Indonesia : Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan.
- [3] Dinas Kesehatan Provinsi Jateng.(2018). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018. Diambil dari www.dinkesjatengprov.go.id.

- [4] Donsu, J.D.T.(2016). Metodologi Penelitian Keperawatan.Yogjakarta, Indonesia : PUSTAKABARUPRESS.
- [5] Kardi, H., Armina., Ilham, M., (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Akademika Baiturrahim., 8(1) ISSN 2654-2552.
- [6] Kuswardhani., T.R.(2006). Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lanjut Usia. 7 (2).
- [7] Misnaniarti(2017).Analisa Situasi Penduduk Lanjut Usia Dan Upaya peningkatan Kesejahteraan Sosial Di Indonesia.Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 8(2):67-73
- [8] Nursalam (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta, Indonesia : Salemba Medika.
- [9] Ode, S.L.(2017).Asuhan Keperawatan Gerontik.Yogjakarta, Indonesia : Nuha Medika.
- [10] Padila (2015). Keperawatan Keluarga.Yogjakarta, Indonesia : Nuha Medika.
- [11] Putra, D.S.H.&Prasetyo, H.(2017).Alat Kesehatan Untuk Praktik Klinik & Sop Tindakan Keperawatan.Yogjakarta, Indonesia : Nuha Medika.