

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Ella Listiana^{1*}, Firman Faradisi²

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

*email: Ellalistiana55@gmail.com

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease and is the most consistent risk factor for stroke. Most people with hypertension do not know that they suffer from hypertension so they do not get good treatment. Handling hypertension can be done pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological treatments to reduce high blood pressure is progressive muscle relaxation therapy. The subjects in this case study were two patients who had high blood pressure. This study aims to apply progressive muscle relaxation therapy and its effect on reducing blood pressure in hypertensive patients. The research design is a case study on 2 hypertensive patients. The intervention is by applying progressive muscle relaxation for 3 consecutive days with one relaxation time of 15-30 minutes. The results show that Progressive Muscle Relaxation Therapy can decrease blood pressure and pain scale in both patients. Accordance with this, nurses are suggested to apply Progressive Muscle Relaxation as a non-pharmacologic intervention to decrease blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension; pain; progressive muscle relaxation

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular dan merupakan faktor resiko yang paling konsisten pemicu stroke. Sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita Hipertensi sehingga tidak mendapatkan penanganan dengan baik. Penanganan hipertensi ini dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu penanganan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi adalah terapi relaksasi otot progresif. Subyek dalam studi kasus ini adalah dua pasien yang mengalami tekanan darah tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif dan pengaruhnya terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain penelitian berupa studi kasus pada 2 pasien hipertensi. Intervensi dengan ngaplikasikan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut dengan sekali relaksasi 15-30 menit. Hasil yang didapatkan pada pasien I maupun II mengalami penurunan tekanan darah dan skala nyeri. Kesimpulan dari studi kasus ini bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dan skala nyeri pada kedua pasien. Saran bagi perawat diharapkan dapat menerapkan relaksasi otot progresif sebagai tindakan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi; nyeri; relaksasi otot progresif

1. Pendahuluan

Hipertensi atau orang-orang sering menyebutnya dengan tekanan darah tinggi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi persisten atau tekanan darah diatas batas normal ini berkaitan dengan meningkatnya tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 90 mmHg [12]. Hipertensi ini masih menjadi masalah besar di Indonesia karena tingkat prevalensi yang terus meningkat. Banyak orang tidak tahu bahwa terjadinya hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya

usia. Disini laki-laki mempunyai resiko lebih tinggi menderita hipertensi lebih awal dari pada perempuan sedangkan pada perempuan hipertensi ini lebih banyak terjadi diatas umur 50 Tahun [8].

Menurut Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, dimana artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi ini diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya, jika banyak orang yang belum memahami tentang hipertensi maka diperkirakan pada tahun 2025 akan ada sekitar 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahunnya akan ada 9,4 juta orang yang akan meninggal karena hipertensi dan komplikasinya. Kemudian menurut Risesdas (2018) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran penduduk didapatkan hasil 34,1% untuk usia ≥ 18 tahun, hasil tertinggi 44,1% dikalimantan selatan, hasil terendah 22,2% dipapua. Estimasi 2 sebesar 63.309.620 jumlah kasus hipertensi di Indonesia, dengan 427.218 angka kematian hipertensi di Indonesia. Hipertensi dengan presentase (31,6%) ini terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun, (45,3%) terjadi pada umur 45-54 tahun, (55,2%) pada umur 55-64 tahun. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, yang terdiagnosis hipertensi sebesar 8,8%, sedangkan orang yang terdiagnosis hipertensi tetapi tidak minum obat sebanyak 13,3%, dan yang tidak rutin minum obat sebanyak 32,3%.

Sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan dengan baik. Hipertensi yang tidak dapat ditangani dengan baik dapat menyebabkan stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung sehingga hipertensi perlu dilakukan penanganan secara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan secara farmakologi merupakan penanganan dengan cara mengkonsumsi obat-obatan [12], selain penanganan secara farmakologi, hipertensi juga perlu dilakukan penanganan secara non farmakologi agar mencapai hasil yang maksimal. Salah satu penanganan non farmakologi yaitu dengan cara terapi Relaksasi Otot Progresif. Relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi yang bisa menurunkan tekanan darah dengan cara menegangkan dan merileksan otot [1]. Relaksasi otot progresif merupakan bentuk latihan dengan cara menegangkan kelompok otot dan menghentikan tegangan agar memperoleh sensasi yang rileks (Potter & Perry, 2010 diambil dari Fadli [3]).

Terapi relaksasi otot progresif ini sudah dilakukan penelitian oleh Fadli [3]., didalam penelitiannya Fadli membuktikan bahwa tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif mengalami penurunan baik itu sistolik maupun diastolik. Dalam penelitiannya Fadli [3] menulis bahwa relaksasi otot progresif ini dilakukan selama 15 menit dalam keadaan yang relaks, tenang, dan konsentrasi penuh terhadap ketegangan. Relaksasi otot progresif ini memanfaatkan gerakan otot rangka dengan cara menegangkan dan merelaksasikan yang diharapkan dapat mencapai suatu keadaan yang rileks, pada saat melakukan relaksasi maka otot-otot menjadi kendur dan rileks pada saat tubuh dalam keadaan yang tenang dan relaks akan secara otomatis akan melupakan ketegangan yang sedang dirasakan oleh tubuh. Pada saat tubuh dalam keadaan yang relaks ini akan mempengaruhi saraf parasimpatis untuk menurunkan produksi hormon epinefrin dan kortisol. Hormon

kortisol yang menurun ini akan berpengaruh pada kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung dan parasimpatis mengeluarkan asetikolon. Hal inilah yang akan mempengaruhi kerja jantung dan pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi dan mengakibatkan peredaran darah menjadi lancar dan tekanan darah menurun. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak penderita hipertensi yang belum memahami mengenai pengobatan atau terapi yang dapat dilakukan dirumah untuk menurunkan tekanan darah salah satu terapi yang dapat dilakukan yaitu dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Oleh karena itu berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk menyusun KTI dengan Judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi".

2. Metode

Rancangan artikel ini adalah studi kasus penerapan. Rancangan yang digunakan dalam studi kasus penerapan ini adalah deskriptif, yaitu rancangan yang lebih menekankan pada data yang faktual, dengan cara mendeskripsikan suatu peristiwa secara sistematis [9]. Artikel ini mendeskripsikan tentang gambaran asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut. Dalam studi kasus ini pasien diberikan penerapan Relaksasi Otot Progresif yang bertujuan menurunkan tekanan darah dengan masalah nyeri Akut.

Pengambilan studi kasus ini dilakukan di warga sekitar desa purworejo kecamatan sragi dan waktu pembambilan studi kasus ini pada bulan April-mei. Prosedur pengumpulan data yang digunakan dengan wawancara pada pasien hipertensi kemudian melakukan observasi dan dokumentasi. Pengolahan data dari artikel ini yaitu dengan mengobservasi hasil wawancara (Pengkajian) kemudian melakukan analisa data, mencari diagnosa keperawatan yang tepat sesuai kasus, lakukan perencanaan keperawatan yang tepat sesuai dengan kasus, implementasi keperawatan dan yang terakhir mengevaluasi tindakan keperawatan yang telah dilakukan dengan kriteria inklusi responden yang dapat dilakukan relaksasi otot progresif ini sebagai berikut Klien yang mengalami hipertensi, gangguan tidur (insomnia), stress, kecemasan dan depresi. Sedangkan kriteria eksklusi sebagai berikut yaitu Klien yang mengalami keterbatasan gerak, contohnya tidak bisa mengerjakan badanya dan klien yang menjalani perawatan tirah baring (bed rest).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Demografi

Hasil analisa karakteristik demografi pada 2 responden dapat dilihat pada tabel 3.1 sebagai berikut :

Tabel 3.1 Karakteristik Responden Demografi

	Usia	Jenis Kelamin
Responden 1	41 tahun	Perempuan
Responden 2	53 tahun	Laki-laki

Berdasarkan hasil analisa data tabel 3.1 karakteristik demografi memperlihatkan bahwa responden 1 dan responden 2 memiliki jenis kelamin yang berbeda, terdapat perbedaan usia antara responden 1 yaitu 41 tahun dan responden 2 53 tahun.

Distribusi frekuensi pada 2 responden sebelum dan setelah dilakukan senam kaki pada pasien DM tipe 2 dapat dilihat pada tabel 3.2 sebagai berikut :

Tabel 3.2 Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif

	Sebelum [Hari 1]	Setelah [Hari 3]
Responden 1	150/100 mmHg	120/80 mmHg
Responden 2	160/110 mmHg	130/80 mmHg

Berdasarkan hasil analisa data tabel 3.2 di atas pada responden 1 dan responden 2 memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pembahasan

Penulis akan membahas tentang hasil studi kasus yang telah penulis lakukan pada dua pasien dengan masalah hipertensi, penulis telah melakukan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut untuk mengetahui keefektifan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dari kedua pasien tersebut ditemukan beberapa kesamaan yaitu Persamaan kedua yang penulis dapatkan dari pengkajian adalah baik klien I maupun klien II mengalami pusing, lemas dan sakit kepala disertai rasa berat ditengok. Gejala hipertensi secara umum antara lain sakit kepala, lemas dan sakit kepala disertai rasa berat di tengok [7]. [8] Sakit kepala dan berat ditengok ini diakibatkan karena darah mengalir lebih cepat didalam pembuluh darah di kepala sehingga kerja dari otak memenuhi kebutuhan oksigennya juga lebih besar, itu yang menimbulkan sakit kepala.

Persamaan lainnya yang penulis dapatkan dari pengkajian adalah klien I berumur 41 sedangkan klien II berumur 53 tahun dimana klasifikasi umur dari umur 40-54 tahun termasuk dalam kategori middle age. Salah satu faktor terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah adalah usia, seiring dengan bertambahnya usia tekanan darah juga akan bertambah, Hal ini terjadi seiring bertambahnya usia dinding pembuluh darah akan mengalami penyempitan lumen sehingga keelastisannya ikut menurun dan kaku sehingga tekanan darah naik [7]. Selain persamaan diatas ada juga perbedaan yang penulis dapatkan dari pengkajian adalah jenis kelamin dimana klien I berjenis kelamin perempuan sedangkan klien II berjenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi seseorang menderita hipertensi dimana pria lebih cenderung mengalami hipertensi hal ini dikarenakan pola hidup pria yang kurang sehat seperti merokok ini yang menyebabkan pria lebih banyak mengalami hipertensi. Seseorang yang merokok lebih dari satu pak perhari lebih beresiko dua kali lipat lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah daripada yang tidak merokok dengan cara melalui mekanisme pelepasan norepinefrin dari ujung-ujung saraf adrenergik yang

dipacu oleh nikotin yang terdapat dirokok sehingga merokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada seseorang yang merokok[8].

Pengkajian studi kasus yang dilakukan penulis yaitu dengan melakukan pengkajian awal sebelum diberikan intervensi keperawatan. Klien I berumur 41 tahun berjenis kelamin perempuan dan klien II berumur 53 tahun berjenis kelamin laki-laki, Pada pengkajian selanjutnya didapatkan data klien I maupun II sama-sama mengatakan pusing dan nyeri kepala dengan skala 5 dan 3. [11]pasien yang mengalami hipertensi akan muncul gejala nyeri ringan hingga sedang.

Penulis menegakan diagnosa yang sama pada klien I dan II yaitu Nyeri berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral [12] .Penulis menegakan diagnosa nyeri karena pada klien I mengatakan nyeri pada kepala seperti tertusuk-tusuk dengan skala 5, sedangkan pada klien II mengatakan nyeri dikepala bagian belakang rasanya senut-senut dengan skala nyeri 3.

Penulis menyusun rencana keperawatan yang sama pada klien I dan klien II yang bertujuan untuk menurunkan nyeri akibat meningkatnya tekanan vaskuler serebral. Intervensi keperawatan yang penulis lakukan untuk menurunkan nyeri dan tekanan darah adalah terapi relaksasi otot progresif.

Hasil implementasi yang sudah penulis dapatkan pada studi kasus ini sesuai dengan intervensi yang sudah disusun baik itu klien I maupun klien II dengan menerapkan terapi nonfarmakologi(relaksasi otot progresif), pemberian reaksi otot progresif ini dilakukan secara 3 hari berturut-turut dengan memperhatikan SOP yang dikembangkan oleh [10]

Hasil evaluasi studi kasus yang dilakukan secara tiga hari berturut-turut yang dilakukan pada klien I maupun klien II menyatakan masalah keperawatan teratasi sesuai dengan harapan penulis. Relaksasi otot progresif bahwa relaksasi otot progresif ini dilakukan selama 15 menit dalam keadaan yang relaks, tenang, dan konsentrasi penuh terhadap ketegangan sesuai dengan penelitian Fadli[3], hasil evaluasi yang penulis dapatkan yaitu Kedua klien tersebut mengalami penurunan tekanan darah, pada klien I sebelum dilakukan relaksasi otot progresif tekanan darah 150/100 mmHg setelah dilakukan relaksasi otot progresif tekanan darah klien dalam batas normal yaitu 120/80 mmHg sedangkan pada klien II sebelum dilakukan relaksasi otot progresif tekanan darah klien 160/110 mmHg setelah dilakukan relaksasi otot progresif keperawatan selama tiga hari berturut-turut tekanan darah klien dalam batas normal 130/80 mmHg.

4. Kesimpulan

Simpulan Hasil studi kasus yang telah penulis lakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua klien yang memiliki permasalahan darah tinggi, intervensi yang digunakan pada kedua klien yaitu relaksasi otot progresif dan terbukti dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada kedua klien. Pengkajian pada kedua klien diperoleh keluhan yang sama yaitu klien mengeluh pusing, rasa berat di tengkuk, dan lemas klien pertama Ny.N diperoleh TD: 150/100 mmHg dengan skala nyeri 5 dan Klien kedua Tn.T 160/110 mmHg dengan skala nyeri 3 dengan diagnosa yang sama, intervensi ini berfokus pada nyeri dengan terapi relaksasi otot progresif, implementasi ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan melakukan relaksasi otot progresif selama 15 menit dalam satu

hari, dan didapatkan hasil evaluasi pada klien I tekanan darah turun menjadi 120/80 mmHg dengan skala 1 dan pada klien II tekanan darah turun menjadi 130/80 mmHg dengan skala nyeri 0 (Masalah keperawatan teratasi). Adapun saran untuk penulis selanjutnya agar hasil artikel ini bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya tentang relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Penyusunan Artikel ini tidak lepas dari adanya bimbingan dari pembimbing yaitu bapak Firman Faradisi, MNS dan Ibu Nuniek Nizmah Fajriyah, M.Kep., Sp.KMB juga pihak yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun spiritual, maka artikel ini dapat terlaksana dengan baik. Oleh karena itu disamping rasa syukur yang tak terhingga atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, pada kesempatan ini penulis juga akan menyampaikan terimakasih kepada bapak-ibu dosen yang telah membimbing dalam pembuatan artikel ilmiah tak lupa juga kepada penulis jurnal penelitian yang sudah mengeluarkan jurnal yang bisa menjadikan referensi penulis untuk melakukan penelitian yang sama.

Referensi

- [1] Amingo, T.A.E., Erwanto, R., Muflih., Suwarsi., & Lathu F.A (2017). *Lansia dan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [2] Ardiansyah Muhammad, (2012). *Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika
- [3] Fadli. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi*. Jurnal Imiah Kesehatan Diagnosis Volume 12 Nomor 3 Tahun 2018 Eissn : 2302 – 2531. Diambil dari <http://www.ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/315>
- [4] Hidayat Achmad, Asep. (2019). *Khanza Terapi Komplementer Alternatif*. Bandung : Penerbit Nuansa Cendekia.
- [5] Kushariyadi., & Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika.
- [6] Manurung, Nixon. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Jilid 2*. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media.
- [7] Nur Indah Sari, Yanita (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta : Bumi Medika.
- [8] Nurrahmani, Ulfa. (2017). *Stop Hipertensi*. Yogyakarta : Familia.
- [9] Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba.
- [10] Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi Dalam keperawatan*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru.

- [11] Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- [12] Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika.