JURNAL ILMIAH KEPERAWATAN
SCIENTIFIC JOURNAL OF NURSING
P-ISSN: 2477-4391
E-ISSN: 2528-3022
VOLUME 11 NOMOR 1
FEBRUARI 2025

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI

The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure in Hypertensive Elderly

Indirwan Hasanuddin[1], Sulkifli Nurdin [1], Zainab[1], Hasnah[2]

1. Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap; Sul-Sel.
2. UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone, Sul-Sel.

Riwayat artikel
Diajukan: 25 Februari 2025
Diterima: 28 April 2025

Penulis Korespondensi:
- Indirwan Hasanuddin
- Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap; Sul-Sel.

email:
indirwan.hasanuddin02@gmail.com

Kata Kunci:
Relaksasi otot progresif, lansia, hipertensi

Abstrak

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah yang mana tekanan darah sistol > 140 mmHg dan tekanan diastol > 90 mmHg. Tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya usia. Adanya kejadian hipertensi pada lansia mengindikasikan bahwa penyakit ini harus segera ditangani. Salah satu penatalaksanaannya yaitu dengan relaksasi otot progfresif. Prinsip dasar relaksasi otot progresif adalah menegangkan otot tertentu yang dipadukan dengan latihan pernafasan dalam serta melakukan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah lansia sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif serta mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Metode dalam penelitian ini menggunakan Desain *Pre-Experimental* dengan *Pre-test and Post-test Design.* Adapun populasi penelitian sebanyak 84 orang. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 29 orang. Alat ukur yang digunakan adalah *sphygmomanometer*. Analisis data mengunakan Analisis Univariat dan Bivariat. Setelah responden diberikan intervensi relaksasi otot progresif, didapatkan perubahan tekanan darah pada lansia, rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi 150/90 mmHg dan rata-rata perubahan tekanan darah setelah dilakukan intervensi 130/80 mmHg. Dengan Uji Hipotesis *Wilcoxon's Signed Ranks Test* didapatkan hasil p value kurang dari alpha. Sehingga, terdapat pengaruh dalam hal ini penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif.

Abstract

Hypertension is an increase in blood pressure where the systolic blood pressure is > 140 mmHg and the diastolic pressure is > 90 mmHg. The high incidence of hypertension is in line with increasing age. The incidence of hypertension in the elderly indicates that this disease must be treated immediately. One of the treatments is progressive muscle relaxation. The basic principle of progressive muscle relaxation is to tense certain muscles combined with deep breathing exercises and perform a series of contractions and relaxations of certain muscles. The purpose of this study aims to determine the blood pressure of the elderly before and after progressive muscle relaxation and to determine the effect of progressive muscle relaxation on blood pressure of hypertensive elderly. The method in this study used Pre-Experimental Design with Pre-test and Post-test Design. The study population was 84 people. The sampling technique used Purposive Sampling. The sample in this study were 29 people. The measuring instrument used is a sphygmomanometer. Data analysis uses Univariate and Bivariate Analysis. After the respondents were given a progressive muscle relaxation intervention, changes in blood pressure were obtained in the elderly, the average blood pressure before the intervention was 150/90 mmHg and the average change in blood pressure after the intervention was 130/80 mmHg. With the Wilcoxon's Signed Ranks Test Hypothesis Test, the p value is less than alpha. So, there is an influence in this case a decrease in blood pressure after being given a progressive muscle relaxation intervention.

PENDAHULUAN

Proses penuaan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, pelayanan kesehatan dan kualitas hidup orang tua harus ditingkatkan. Penurunan ketahanan fisik dan rentan terhadap penyakit adalah ciri penuaan yang mempengaruhi kemampuan orang tua untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut data Riskesdas tahun 2013, hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling umum pada orang tua (Adi, G.S., et al.2022). Peningkatan tekanan darah dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg disebut hipertensi. (Oktaviarini, , et al, 2019) Risiko tekanan darah tinggi dapat meningkat seiring bertambahnya usia (Ridwan, Muhamad. 2017) Meskipun tidak signifikan, prevalensi hipertensi per dekade juga meningkat karena struktur pembuluh darah besar berubah seiring bertambahnya usia, tekanan darah sistolik meningkat, lumen pembuluh darah menyempit, dan dinding pembuluh darah menjadi lebih keras. Akibatnya, angka kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. (Deno, M. K., Bratajaya, C. N. A., & Hidayah, A. J. 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan pada tahun 2015 bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti sepertiga penduduk dunia. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat setiap tahun, dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia akan mencapai 1,5 miliar. Selain itu, jumlah kematian akibat komplikasi hipertensi dan hipertensi diperkirakan akan mencapai mencapai 1,5 miliar.(Ernawati, Iin., Fandinata, S.S., & Permatasari, S.N, 2020).

Baik di negara maju maupun berkembang, khususnya di Indonesia, hipertensi adalah masalah yang umum. Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah besar. Hipertensi adalah penyakit yang paling umum di layanan kesehatan primer di Indonesia. Hipertensi adalah masalah kesehatan yang umum, dengan prevalensi 34,1% pada 2018.(Kemenkes RI. 2019) Di antara penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia, hipertensi adalah yang paling umum dengan 185.857 kasus pada tahun 2018, diikuti oleh obesitas dan diabetes tipe 2 (Kemenkes RI. 2019). Laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Sulawesi Selatan sebesar 31,68%, dengan Kabupaten Bone tertinggi dengan 29,33%. (Dinkes Provinsi Sulsel, 2019).

Data Surveilans Penyakit Tidak Menular (PTM) Dinas Kesehatan Kabupaten Bone menunjukkan bahwa dari januari hingga agustus 2023, ada 21.280 kasus hipertensi dengan kelompok usia di atas 60 tahun. Ini berbeda dengan jumlah kasus hipertensi dalam tiga bulan terakhir tahun 2023, yaitu 2.652 pada bulan juli, 2.671 pada bulan agustus, dan 2.660 pada bulan juni (Dinkes Kabupaten Bone, 2023)

Data dari UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone menunjukkan bahwa dari Januari hingga Agustus 2023, 2.069 orang dewasa menderita hipertensi, yang menempati peringkat ke-3 dari 10 penyakit terbanyak pada tahun tersebut. Selain itu, dari 2.069 orang dewasa yang berada di wilayah kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone, 84 di antaranya, terdiri dari 67 wanita dan 84 pria, menderita hipertensi. (Puskesmas Tellu Siattinge, 2023).

Adanya kejadian hipertensi mengindikasikan bahwa penyakit ini harus segera ditangani. Hipertensi apabila tidak diobati atau ditanggulangi, maka dalam jangka panjang akan mengakibatkan kompikasi. Adapun penatalaksanaan hipertensi terbagi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis adalah terapi dengan menggunakan obat yang berfungsi menurunkan tekanan darah, sedangkan terapi non farmakologis adalah terapi yang tidak menggunakan obat dalam proses terapinya. (Ernawati, Iin., Fandinata, S.S., & Permatasari, S.N. (2020).

Terapi non farmakologis yang dimaksud salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi farmakologis dengan penggunaan obat-obatan sering menimbulkan efek

samping, biaya yang mahal serta penggunaannya seumur hidup bagi penderita hipertensi. Sedangkan Penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dengan mengatur pola hidup dan terapi non farmakologi pada penderita hipertensi diyakini rendah efek samping, mudah dan relatif lebih murah atau bahkan tidak memerlukan biaya sama sekali. (Nofia, Vino Rika., et al. 2022).

Olehnya itu latihan relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan salah satu alternatif atau terapi tambahan yang bisa lakukan dalam penangangan hipertensi.(Deno, M. K., Bratajaya, C. N. A., & Hidayah, A. J. 2022)

Relaksasi otot progresif adalah salah satu terapi non-farmakologi yang aman untuk orang tua yang menderita hipertensi. Itu mudah dilakukan, tidak memerlukan sugesti, dan tidak menimbulkan efek samping. (Murhan, Al., Purbianto., & Sulastri. 2020).

Setelah dilatih dan memahami prosedur terapi, orang tua dapat menerapkan relaksasi otot progresif secara mandiri. Ini berarti mereka dapat melakukan latihan tanpa bantuan orang lain. (Deno, M. K., Bratajaya, C. N. A., & Hidayah, A. J. 2022)

Relaksasi otot progresif itu sendiri adalah suatu bentuk terapi yang menggunakan gerakan untuk menegangkan dan mengendurkan otot pada bagian tubuh tertentu secara bersamaan, dan dipercaya sebagai metode yang dapat menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, yang dilakukan pada bulan Mei 2020, dimana nilai rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif menunjukkan nilai p-value 0,000 < α (0,05) yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. (Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. 2020).

Di UPT Puskesmas Tellu Siattinge, tindakan yang telah dilakukan pada pasien lansia hipertensi berupa pemberian terapi farmakologi yaitu pemberian obat anti hipertensi serta kegiatan promosi kesehatan berupa penyuluhan diet rendah garam. Namun di UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone belum menerapkan terapi non farmakologi berupa pemberian teknik relaksasi otot progresif ini sebagai alternatif atau terapi tambahan dalam penatalaksaan hipertensi. Di tempat ini juga belum ada peneliti sebelumnya yang meneliti di UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone terkait pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, dengan dasar tersebut peneliti tertarik mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone. Yang mana nantinya bila hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh atau penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, bisa menjadi referensi bagi intsansi sebagai alternatif intervensi atau intervensi tambahan pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi serta mengetahui tekanan darah lansia sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif dan tekanan darah lansia hipertensi setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *pre-experiment* dengan desain *one group Pre Test-Post Test*. Lokasi penelitian yaitu di wilayah kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone yang dilakukan pada tanggal 03 Oktober 2023 sampai dengan tanggal 02 November 2023. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 84 lansia sehingga diperoleh ukuran sampel dengan menggunakan rumus slovin sebanyak 29 lansia dengan kriteria usia ≥ 60 tahun menggunkan teknik *purposive sampling*.

Pengukuran tekanan darah diukur dengan menggunakan *sphygmomanometer*. Kemudian dinilai berdasarkan klasifikasi hipertensi JNC 6. [32] Variabel independen pada penelitian ini yaitu relaksasi otot progresif dan variebel dependen yaitu tekanan darah lansia hipertensi. Analisis univariat dalam penelitian ini yaitu variabel tekanan darah yang meliputi tekanan darah sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*). Analisis bivariat pada penelitian ini adalah untuk mengethaui pengaruh antara dua variabel. Uji ini menentukan apakah ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif dengan menggunakan uji *Wilcoxon.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini melibatkan lansia responden sebanyak 29 lansia dilayah kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone, yang mana hasil penelitian ini dijabarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone pada tahun 2023, Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Hipertensi Lansia (n=29)

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	17,2
Perempuan	24	82,8
Umur		
Ealderly (60-74 Tahun)	27	93,1
Old (75-89 Tahun)	2	6,9
Pekerjaan		
Wiraswasta	1	3,4
Petani	4	13,8
I.R.T	24	82,8
Pendidikan Terakhir		
SD	25	86,2
SMP	2	6,9
SMA	2	6,9
Status		
Menikah	27	93,1
Janda/Duda	2	6,9

Sumber: Data Primer 2023

Hasil penelitian diperoleh bahwa responden berjenis kelamin laki-laki 5 orang (17,2%), dan perempuan 24 orang (82,8%). Responden berumur ≥ 60-74 tahun (Ealderly) sebanyak 27 orang (93,1%) dan berumur > 74 tahun (Old) sebanyak 2 orang (6,9%). Responden bekerja sebagai wiraswasta 1 orang (3,4%), petani 4 orang (13,8%), I.R.T sebanyak 24 orang (82,8%). Responden yang berpendidikan terakhir SD sebanyak 25 orang (86,2%), yang SMP sebanyak 2 orang (6,9 %) dan yang SMA 2 orang (6,9%). Responden dengan status menikah sebanyak 27 orang (93,1%) dan janda/duda 2 orang (6,9%).

Tabel 2. Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Pre Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone Tahun 2023 Hari Pertama (n=29)

Klasifikasi Tekanan Darah	n	%
Normal	0	0
Boderline	0	0

Hipertensi Stadium 1	17	58,6
Hipertensi Stadium 2	12	41,4
Total	29	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data bahwa sebelum intervensi pada hari pertama didapatkan responden yang memiliki hipertensi stadium 1 sebanyak 17 orang (58,6%) dan responden hipertensi stadium 2 sebanyak 12 orang (41,4%).

Tabel 3. Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Pre Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone Tahun 2023 Hari Kedua (n=29)

Klasifikasi Tekanan Darah	**n**	**%**
Normal	0	0
Boderline	0	0
Hipertensi Stadium 1	17	58,6
Hipertensi Stadium 2	12	41,4
Total	29	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan table 3 diperoleh data bahwa sebelum intervensi pada hari kedua tidak didapatkan responden yang memiliki tekanan darah normal (0%), responden dengan tekanan darah kategori boderline sebanyak 1 orang (3,5%), responden dengan hipertensi stadium 1 sebanyak 16 orang (55,1%) dan responden hipertensi stadium 2 sebanyak 12 orang (41,4%).

Berdasarkan tabel 4 diperoleh data bahwa sebelum intervensi pada hari ketiga tidak didapatkan responden yang memiliki tekanan darah normal (0%), responden dengan tekanan darah kategori boderline sebanyak 6 orang (20,7%), responden dengan hipertensi stadium 1 sebanyak 20 orang (69%) dan responden hipertensi stadium 2 sebanyak 3 orang (10,3%).

Tabel 4. Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Pre Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone Tahun 2023 Hari Ketiga (n=29)

Klasifikasi Tekanan Darah	**n**	**%**
Normal	0	0
Boderline	6	20,7
Hipertensi Stadium 1	20	69
Hipertensi Stadium 2	3	10,3
Total	29	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 5. Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Post Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone Tahun 2023 Hari Pertama (n=29)

Klasifikasi Tekanan Darah	**n**	**%**
Normal	0	0

Boderline	1	3,5
Hipertensi Stadium 1	16	55,1
Hipertensi Stadium 2	12	41,4
Total	29	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5 diperoleh data bahwa setelah intervensi pada hari pertama tidak didapatkan responden yang memiliki tekanan darah normal (0%), responden dengan tekanan darah kategori boderline sebanyak 1 orang (3,5%), responden dengan hipertensi stadium 1 sebanyak 16 orang (55,1%) dan responden hipertensi stadium 2 sebanyak 12 orang (41,4%).

Tabel 6. Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Post Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone Tahun 2023 Hari Kedua (n=29).

Klasifikasi Tekanan Darah	**n**	**%**
Normal	0	0
Boderline	6	20,7
Hipertensi Stadium 1	17	58,6
Hipertensi Stadium 2	6	20,7
Total	29	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan table 6 diperoleh data bahwa setelah intervensi pada hari kedua tidak didapatkan responden yang memiliki tekanan darah normal (0%), responden dengan tekanan darah kategori boderline sebanyak 6 orang (20,7%), responden dengan hipertensi stadium 1 sebanyak 17 orang (58,6%) dan responden hipertensi stadium 2 sebanyak 12 orang (20,7%).

Tabel 7. Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Post Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone Tahun 2023 Hari Ketiga (n=29).

Klasifikasi Tekanan Darah	**n**	**%**
Normal	6	20,7
Boderline	12	41,4
Hipertensi Stadium 1	11	37,9
Hipertensi Stadium 2	0	0
Total	29	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 7 diperoleh data bahwa setelah intervensi pada hari ketiga didapatkan responden yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 6 orang (20,7%), responden dengan tekanan darah kategori boderline sebanyak 12 orang (41,4%), responden dengan hipertensi stadium 1 sebanyak 11 orang (37,9%) dan tidak ada responden dengan hipertensi stadium 2 (0%).

Table 8. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone Tahun 2023 Setelah Dilakukan Intervensi Selama Tiga Hari

		n	Mean Rank	Sum of Ranks
Sistol Post Test - Sistol Pre Test	Negative Ranks	29a	15,00	435,00
	Positive Ranks	0b	,00	,00
	Ties	0c		
	Total	29		
Diastol Post Tes - Diastol Pre Test	Negative Ranks	24d	12,50	300,00
	Positive Ranks	0e	,00	,00
	Ties	5f		
	Total	29		

	Sistol Post Test - Sistol Pre Test	Diastol Post Tes - Diastol Pre Test
z	-4,903b	4,899b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 8 di peroleh hasil bahwa ada perubahan tekanan darah responden sebelum dan setelah pemberian relaksasi otot progresif. Data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal sehingga uji alternatif dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test. Berdasarkan hasil uji statistic wilcoxon sign rank test, diperoleh p value = 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi Sebelum Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone Tahun 2023.

Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone pada tahun 2023, 29 orang yang disurvei menunjukkan bahwa mereka yang mengalami tekanan darah tinggi sebelum menerima intervensi relaksasi otot progresif memiliki hipertensi stadium 1 sebanyak 17 orang (58,6%) dan hipertensi derajat 2 sebanyak 12 orang (41,4%), yang terdiri dari lansia perempuan sebanyak 24 dan laki laki 5 orang.

Menurut teori Manuntung (2019), wanita lebih rentan terkena hipertensi dibandingkan pria karena wanita mengalami masa menopause pada usia lima puluh tahun, yang menyebabkan tingkat stres yang lebih tinggi yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Manuntung juga menjelaskan bahwa orang di atas lima puluh tahun umumnya lebih rentan terkena hipertensi karena usia yang semakin bertambah dapat mengurangi elastisitas pembuluh darah. Salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan tekanan darah pada orang tua adalah demografi mereka. Dalam penelitian ini, lebih banyak wanita daripada laki-laki yang didiagnosis mengidap kondisi tersebut. Karena hormon orang yang sudah menopause akan menurun setelah usia setidaknya enam puluh tahun, wanita lebih rentan terkena darah tinggi. Tekanan darah meningkat karena elastisitas pembuluh darah menurun seiring bertambahnya usia. Hasil dari wawancara dan observasi yang dilakukan oleh

responden selama penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki hipertensi derajat 1 atau derajat 2, mungkin karena pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan yang tinggi garam atau kafein, aktivitas fisik yang kurang, merokok, konsumsi lemak jenuh, usia di atas 60 tahun, dan riwayat hipertensi dalam keluarga. (Ridwan, Muhamad, 2017)

Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi setelah Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone pada tahun 2023

Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone pada tahun 2023, tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah intervensi relaksasi otot progresif ditemukan dari 29 orang yang disurvei, 6 orang mengalami tekanan darah normal (20,7%), 12 orang mengalami tekanan darah boderline (41,4%), 11 orang mengalami hipertensi stadium 1 (37,9%), dan tidak ada yang mengalami hipertensi stadium 2.

Menurut penelitian Rahayu (2020), setelah relaksasi otot progresif dilakukan, 22 responden menunjukkan tekanan darah normal; 9 orang mengalami pre-hipertensi; 12 orang mengalami hipertensi stadium 1, dan tidak ada lagi yang mengalami hipertensi berat atau stadium 2. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa relaksasi otot progresif dapat berfungsi sebagai vasodilator, yang berarti pembuluh darah diperlebar dan tekanan darah dikurangi, dan otot dan peredaran darah menjadi lebih baik dalam mengambil dan mengedarkan oksigen.

Menurut teori Alfiani (2022), terapi relaksasi otot progresif mengurangi sekresi corticotropin-releasing hormone (CRH) dan adrenocorticotropic hormone (ACTH) di hipotalamus. Akibatnya, aktivitas saraf simpatis berkurang, yang mengakibatkan penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, dan kerja pemompaan jantung, sehingga tekanan darah turun selama terapi selama 30 menit.

Menurut teori Putri (2019), relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah tinggi, ketegangan otot, kecemasan, laju metabolisme, detak jantung, aritmia (denyut jantung tidak normal), dan kebutuhan oksigen serta meredakan nyeri. Ini diperkuat oleh penelitian Hasanuddin (2022), yang melibatkan relaksasi otot progresif pada dua belas responden. Hasilnya menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif rata-rata 1,83, dengan skala nyeri ringan tertinggi 1,47 dan skala nyeri terendah 2,20. Oleh karena itu, uji Wilcoxon menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tingkat ketidaknyamanan nyeri. (14) Dalam penelitian ini, relaksasi progresif otot menyebabkan penurunan tekanan darah. Sebanyak enam orang memiliki tekanan darah normal, dua belas orang memiliki boderline, sebelas orang memiliki hipertensi stadium 1, dan tidak ada yang mengalami hipertensi stadium 2. Penurunan tekanan darah pada orang tua disebabkan oleh kondisi tubuh yang dikenal sebagai relaksasi; ini adalah ketika seseorang dalam keadaan sadar namun dalam keadaan rileks, tenang, pikiran istirahat, otot-otot rileks, mata tertutup, dan pernapasan teratur.

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTPuskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone Tahun 2023

Setelah relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada orang lanjut usia yang menderita hipertensi, dari 29 orang yang disurvei pada hari pertama, didapatkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan, dengan nilai $p > 0,05$. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa responden pada hari pertama penelitian tidak terlalu berkonsentrasi dan serius dalam melakukan relaksasi otot progresif. Akibatnya, mereka tidak merasakan relaksasi yang cukup setelah melakukan teknik ini. Hal ini juga dapat disebabkan oleh fakta bahwa pada

hari pertama penelitian, yang dilakukan di tempat terbuka (halaman UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone), banyak pengunjung yang mengganggu fokus responden. Selain itu, karena responden belum mengenal apa itu relaksasi otot progresif pada hari pertama penelitian, mereka lebih fokus pada leaflet yang dibagikan.

Menurut teori Widiyono (2022), relaksasi progresif otot ini dapat menurunkan tekanan darah dan membuat otot yang tegang menjadi relaks jika dilakukan dengan rutin dan serius.

Setelah melakukan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada orang lanjut usia dengan hipertensi, pada hari kedua dan ketiga didapatkan adanya pengaruh yang signifikan, dengan hasil p value < 0,05. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa responden dalam penelitian pada hari kedua dan ketiga sangat berkonsentrasi dan serius dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif, yang membuat mereka merasa lebih rileks setelah melakukannya. Ini juga dapat dicapai karena suasana yang tenang. Pada hari kedua dan ketiga, penelitian dilakukan di tempat yang berbeda dari hari pertama, yaitu di Aula UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone. Selain itu, responden telah memahami gerakan pada hari kedua dan ketiga penelitian dan mulai mengikuti instruksi peneliti dengan memperhatikan prosedur terapi relaksasi otot progresif yang ditunjukkan melalui media proyektor.

Selain itu, dalam penelitian ini, relaksasi otot progresif yang dilakukan tiga kali selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali setiap hari selama 25-30 menit. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah pada orang lanjut usia dengan hipertensi dengan hasil 0,000 ($p<0,05$). Dari 29 responden, 6 orang (20,7%) mengalami tekanan darah normal, 12 orang (41,4%) mengalami boderline, 11 orang (37,9%) mengalami hipertensi stadium 1, dan tidak ada yang mengalami hipertensi stadium 2.

Menurut (Murhan, Al., Purbianto., & Sulastri. 2020) Latihan relaksasi progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Relaksasi Otot Progresif adalah metode sederhana untuk mengurangi ketegangan otot dengan menegangkan beberapa otot dan kemudian mengendurkannya sampai otot rileks. Ini mengurangi stres dan kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi hipertensi.

Menurut (Deno, et al 2022) menyatakan bahwa relaksasi progresif otot dapat secara bertahap mengurangi ketegangan otot, tekanan darah tinggi, dan kecemasan. Saat tubuh tenang, pikiran tenang, otot rileks, mata terpejam, dan pernapasan teratur, tekanan darah turun. Kondisi ini dapat mengurangi tekanan darah pada orang lanjut usia yang memiliki hipertensi. Oleh karena itu, tekanan darah turun pada orang tua yang rutin melakukan terapi relaksasi otot progresif.

Hal ini disebabkan oleh faktor psikologis yang memengaruhi tekanan darah sistolik. Oleh karena itu, ketika seseorang merasa tenang, baroreseptor bertindak di hipotalamus untuk menurunkan kadar kortistol, yang pada gilirannya menghasilkan penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi. Akibatnya, kadar kortistol dalam darah mempengaruhi vasokontriksi pembuluh darah. Vasodilatasi pembuluh darah dapat terjadi ketika kadar epineprin dan norepireprin turun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa epineprin dan noepineprin ini menurunkan tekanan darah perifer total, yang berarti penurunan tekanan darah.

seseorang dapat menjadi lebih relaks dengan otot-ototnya. Latihan ini juga mengurangi reaksi emosi yang bergelora pada sistem saraf pusat dan otonom. Latihan ini dapat meningkatkan mood dan kesehatan. Teknik ini lebih pendek, lebih sederhana, dan lebih mudah digunakan (Widiyono et al, 2022).

Latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan tiga hari berturut-turut secara teratur selama 25–30 menit dapat membantu orang tua menjadi lebih santai dan tenang. Ini karena tingkat stres yang mereka alami dapat berkurang, yang pada gilirannya mengurangi jumlah kontraksi jantung, dan arteri melebarkan, yang mengeluarkan banyak cairan dari sirkulasi peredaran darah. Dengan demikian, beban kerja jantung penderita hipe akan berkurang

(Widiyono et al, 2022).

Menurut Rahayu (2020), melakukan relaksasi otot progresif tiga kali setiap minggu selama 25–30 menit dapat membantu menurunkan tekanan darah yang lebih tinggi. Ini disebabkan oleh perubahan fungsi hipotalamus dan pengurangan aktivitas sistem saraf simpatis, yang pada gilirannya dapat mengurangi ketegangan otot, frekuensi jantung, dan tekanan darah.

Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone, 29 orang lanjut usia dengan usia lebih dari 60 tahun menunjukkan penurunan tekanan darah yang berbeda. Setelah melakukan relaksasi otot progresif, responden menyatakan bahwa mereka merasa lebih santai, tenang, dan nyaman. Mereka juga mengalami pengurangan ketegangan pada otot mereka yang tegang. Penurunan tekanan darah ini disebabkan oleh relaksasi tubuh. Kemudian detak jantung, laju pernafasan, dan tekanan darah akan turun karena tubuh mengaktifkan saraf parasimpatetis.

Setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama tiga kali tiga hari berturut-turut pada pagi hari selama 25–30 menit kepada 29 responden, peneliti menemukan bahwa responden mengalami tekanan darah hipertensi stadium 1. Selain itu, selama penelitian, beberapa responden tidak terlalu serius melakukan relaksasi otot progresif, dan mereka tidak merasakan relaksasi yang signifikan setelah melakukan keadaan tegang pada otot mereka. Relaksasi otot progresif ini dapat menurunkan tekanan darah dan membuat otot-otot yang tegang menjadi relaks jika dilakukan secara teratur dan serius.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan jumlah sampel 29 orang, menunjukkan ada pengaruh yang signifikan reaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone, dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Olehnya itu diharapkan bagi lansia penderita hipertensi dapat menggunakan relaksasi otot progresif ini secara teratur dan dengan serius setiap hari guna menurunkan tekanan darahnya. Selain itu diharapkan bagi UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone dapat menambahkan terapi relaksasi otot progresif ke dalam program kerja posyandu lansia di wilayah kerjanya. Ini akan memungkinkan orang tua dengan hipertensi yang datang ke posyandu untuk menggunakan teknik relaksasi otot progresif sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Ini akan meningkatkan pelayanan bagi lansia agar tetap sehat dan bugar.

DAFTAR PUSTAKA

Adi, G.S., et al. (2022). Buku Modul Standar Operasional (SOP) Keterampilan Keperawatan. Kediri: Lembaga Omega Medika

Alfiani, N., & Fijianto, D. (2022). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Reducing Blood Pressure in The Elderly : A Literature Review Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia : Literatur Review. 1253–1260.

Ariani, Dili Fitri. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi DI WIlayah Kerja Lansia Puskesmas Pakjo Tahun 2022. (Skripsi Sarjana, STIKES Bina Husada Palembang)

Asari, Andi., et al. (2023). Dasar Penelitian Kuantitatif. Jawa Tengah: Lakeisha

Deno, M. K., Bratajaya, C. N. A., & Hidayah, A. J. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Paupire, Ende. Jurnal Kedokteran Meditek, 28(2), 169–176.

Dewi, Sofia Rhosma. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Deepubblish

Dinkes Kabupaten Bone. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Bone 2023.

Dinkes Provinsi Sulsel. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2019.
Ernawati, Iin., Fandinata, S.S., & Permatasari, S.N. (2020). Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi. Gresik: Graniti.
Fandinata, Selly Septi., & Ernawati Iin. (2020). Management Terapi Pada Penyakit Degeneratif. Gresik: Graniti.
Festi W, Pipit. (2018). Buku Ajar Lansia "Lanjut Usia, Perspektif, dan Masalah". Surabaya: UMSurabaya Publishing.
Hasanuddin, Indirwan., Jumiarsih Purnama AL., & Sulkifli Nurdin.(2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Nyeri Herniatomy.Jurnal Kesehatan Panrita Husada. 32,28-36
Hastuti, Apriyani Puji. (2020). Hipertensi. Jawa Tengah: Lakeisha.
Hidayat, Aziz Alimul. (2015). Metode Penelitian Paradigma Kuantitatif. Surabaya: Health Books Publishing.
Hutagalung, M.S. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Stroke dan Tentang Hipertensi Sebagai Faktor Risiko Stroke. Bandung: Nusamedia.
Indra P, I. made., & Cahyaningrum, I. (2019). Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Deppublish Publisher.
Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
Kurniawan, Wawan., & Agustini, Aat. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan. Jawa Barat: Rumah Pustaka.
Lubis, Zulkarnain., et al. (2019). Panduan Pelaksanaan Penelitian Sosial. Yogyakarta: Andi.
Manuntung, Alfeus. (2019). Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Malang: Wineka Media.
Muhith, Abdul, & Siyoto, Sandu. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi Offset.
Murhan, Al., Purbianto., & Sulastri. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. JurnalIlmiah Keperawatan Sai Betik, 168, 165-270.
Nofia, Vino Rika., et al. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 220,218-223.
Oktaviarini, E., Hadisaputro, S., Suwondo, A., & Setyawan, H. (2019). Beberapa Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi Kasus Kontrol di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang). Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas, 4(1), 35. https://doi.org/10.14710/jekk.v4i1.4428
Prasetyo, Bambang., & Jannah, L.M. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: PT
Puskesmas Tellu Siattinge. (2023). Prevelensi Hipertensi di UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone.
Putri , D.M.P ., & Amalia , R,N . (2019) .Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan .Yogyakarta : PT. Pustaka Baru
Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. Jurnal Media Karya Kesehatan, 3(1), 91–98.
Ridwan, Muhamad. (2017). Mengenal, Mencegah, & Mengatasi Silent Killer Hipertensi. Yogyakarta: Romawi Pustaka.
Rosiana., & Ratnawati, Diah. (2020). Terapi Komplementer Relaksasi Otot Progresif Jacobson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan,156,149-159.
Siregar, R.J & Yusuf, S.F, (2022). Kesehatan Reproduksi Lansia. Sumatera Utara:Inovasi Pratama Internasional.
Widiyono., et al. (2022). Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan. Kediri: Lembaga

Chakra BrahmandaLentera.
Yunita, S. R., & Maria, L. (2023). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasca Histerektomi Pada Lansia. Jurnal Kesmas Asclepius, 5, 1–23.