



TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI INTERVENSI KEPERAWATAN UNTUK MANAJEMEN NYERI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: STUDI KASUS

Progressive Muscle Relaxation As A Nursing Intervention For Pain Management In Older Adults With Hypertension: A Case Report

Fatimah Binti Abdullah, Yosephina Elizabeth Sumartini Gunawan, Melkisedek Landi

Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

Riwayat artikel

Diajukan: 03 Juli 2026

Diterima: 10 Juli 2026

Penulis Korespondensi:

- Fatimah Binti Abdullah
- Poltekkes Kemenkes
Kupang, Indonesia
- email:
abdulahfatimah064@gmail.com

Kata Kunci:

Hipertensi, Lansia, Nyeri
Akut, Relaksasi Otot
Progresif, Manajemen Nyeri

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak dialami lansia dan sering menimbulkan nyeri kepala sehingga mengganggu kenyamanan serta kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi keperawatan untuk mengurangi nyeri pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Waingapu. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi keperawatan menggunakan format pengkajian gerontik, standar operasional prosedur sebagai pedoman intervensi, serta media edukasi berupa video dan leaflet. Intervensi diberikan dalam beberapa sesi, kemudian dievaluasi berdasarkan perubahan intensitas nyeri dan tanda-tanda vital. Hasil menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif berkaitan dengan penurunan intensitas nyeri dan tekanan darah, disertai peningkatan rasa nyaman serta kualitas tidur pasien. Terapi relaksasi otot progresif berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk mendukung pengelolaan nyeri dan meningkatkan kenyamanan lansia dengan hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease commonly experienced by older adults and often causes headaches that may interfere with comfort and quality of life. This study aimed to describe the implementation of progressive muscle relaxation therapy as a nursing intervention to reduce pain among older adults with hypertension in the working area of Waingapu Primary Health Care Center. A descriptive study with a case study approach was conducted. Data were collected comprehensively through interviews, observations, physical examinations, and nursing documentation using gerontological assessment forms, standard operating procedures as intervention guidelines, and educational media, including videos and leaflets. Progressive muscle relaxation therapy was administered through several sessions and evaluated based on changes in pain intensity and vital signs. The findings indicated that the implementation of progressive muscle relaxation therapy was associated with reduced pain intensity and blood pressure, accompanied by improved comfort and sleep quality among patients. Progressive muscle relaxation therapy may serve as a potential non-pharmacological nursing intervention to support pain management and enhance comfort among older adults with hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu penyakit kronis yang sering di jumpai pada populasi lanjut usia (lansia). Tekanan darah yang tidak terkontrol dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan risiko komplikasi serius yaitu, gagal jantung, penyakit jantung koroner, stroke serta penyakit ginjal kronis (Duha et al., 2025 ; Saputri et al., 2022). Secara global, diperkirakan sekitar 1,4 miliar penduduk berusia 30–79 tahun mengalami hipertensi pada tahun 2024. Estimasi tersebut dilaporkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai gambaran besarnya beban hipertensi di dunia. Namun hanya 44% yang mengetahui status penyakitnya dan sekitar 23% yang berhasil mengontrol tekanan darahnya dengan baik (WHO, 2025). Deteksi hipertensi oleh tenaga kesehatan di Indonesia juga masih terbilang rendah. Hanya sekitar 9,4% penderita yang sudah terdiagnosis, sementara sekitar 63,2% lainnya belum mengetahui status tekanan darahnya karena belum menjalani pemeriksaan kesehatan yang memadai. Berdasarkan survei kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2023), prevalensi hipertensi pada penduduk yang berusia ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 30,8%, presentase tersebut mengalami penurunan dibandingkan hasil riset kesehatan dasar 2018 yang mencapai 34,1%. Walau demikian, kesadaran masyarakat terhadap penyakit ini masih rendah, di mana hanya sekitar 8,6% penduduk yang mengetahui atau telah terdiagnosis hipertensi. (Hikmareza, 2023).

Di Kabupaten Sumba Timur, hipertensi masih menjadi kasus kesehatan yang tergolong tinggi. Data yang dipublikasikan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Sumba Timur menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi mengalami penurunan secara bertahap, yaitu dari 43.453 kasus pada tahun 2020 menjadi 42.831 angka kejadian pada tahun 2021, kemudian kembali mengalami penurunan mencapai 41.604 kasus pada tahun 2022. Di wilayah kerja Puskesmas Waingapu tercatat 770 kasus pada tahun 2020, naik mencapai 811 angka kejadian pada tahun 2021, dan menurun menjadi 679 kasus pada tahun 2022 (Toru et al., 2025). Tingginya jumlah kasus tersebut memperlihatkan bahwa hipertensi adalah masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus, khususnya pada lansia yang rentan mengalami berbagai keluhan dan komplikasi akibat peningkatan tekanan darah. Keadaan ini menggambarkan bahwa hipertensi masih merupakan tantangan kesehatan global yang penting untuk ditangani karena berperan besar dalam meningkatkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular.

Hipertensi pada lanjut usia umumnya terjadi sebagai akibat dari proses penuaan yang menyebabkan peningkatan kekakuan arteri, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, dan penurunan sensitivitas baroreseptor dalam mengatur tekanan darah. Perubahan fisiologis tersebut menyebabkan lansia mempunyai risiko lebih tinggi menderita hipertensi dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda. Selain meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular, hipertensi juga dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik yang mengganggu kenyamanan dan kualitas hidup lansia, seperti sakit kepala, nyeri pada daerah tengkuk, pusing, mudah lelah, serta gangguan aktivitas sehari-hari (Yudha et al., 2025 ; WHO, 2025).

Keluhan sakit kepala menjadi suatu kasus yang banyak ditemukan pada pasien hipertensi. Kenaikan tekanan darah yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan perubahan pada pembuluh darah serebral dan meningkatkan tekanan pada serabut saraf di sekitar vaskular sehingga memicu timbulnya nyeri kepala. Apabila tidak ditangani dengan baik, nyeri dapat meningkatkan kecemasan, mengganggu pola tidur, menurunkan kemampuan fungsional, sehingga kualitas hidup pada kelompok lansia menjadi menurun. Maka dari itu, penatalaksanaan nyeri pada penderita hipertensi sebaiknya bukan hanya berfokus pada terapi obat-obatan (farmakologis) saja, akan tetapi perlu didukung oleh terapi non-farmakologis yang mudah dilakukan namun nyaman, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien (Arifiani & Dwi, 2021).

Salah satu rencana non-farmakologis yang bisa ditentukan oleh perawat ialah latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). PMR merupakan terapi yang dilakukan melalui teknik mengencangkan dan melemaskan beberapa otot dengan terstruktur sehingga menghasilkan

respons relaksasi pada tubuh. Mekanisme kerja teknik ini dilakukan melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan aktivasi sistem parasimpatis, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan rasa nyaman dan relaks pada individu. Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa PMR bermanfaat dalam membantu menurunkan kecemasan, nyeri, stres, dan tekanan darah pada berbagai kondisi kesehatan, termasuk hipertensi (Fitriani et al., 2019 ; Zainuddin et al., 2018 ; Syahputri et al., 2025).

Studi kasus yang dilaksanakan oleh Miftahurroziqin et al., (2024) terlihat bahwa penerapan PMR pada lansia dengan hipertensi mampu menurunkan skala nyeri kepala setelah dilakukan secara teratur. Meskipun demikian, laporan mengenai implementasi PMR sebagai intervensi keperawatan untuk manajemen nyeri pada lansia dengan hipertensi masih terbatas, khususnya pada setting pelayanan komunitas. Oleh karena itu, studi kasus ini dilakukan bertujuan untuk menggambarkan penerapan *Progressive Muscle Relaxation* sebagai salah satu terapi keperawatan untuk menurunkan nyeri pada lansia dengan hipertensi (Miftahurroziqin et al., 2024).

METODE

Penelitian dilaksanakan menggunakan desain deskriptif yang di padukan dengan pendekatan studi kasus (case report). Pendekatan tersebut bertujuan dalam memperoleh gambaran yang mendalam terhadap penerapan intervensi keperawatan pada pasien dengan masalah kesehatan tertentu melalui pelaksanaan asuhan keperawatan secara menyeluruh, yang mencakup pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan tindakan, implementasi, serta evaluasi hasil keperawatan. (Polit & Beck, 2021). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di wilayah kerja Puskesmas Waingapu, Kabupaten Sumba Timur, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Partisipan penelitian berjumlah dua orang pasien yang ditentukan melalui teknik purposive sampling, dimana penentuan sampel dilakukan secara sengaja berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian serta memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup lansia usia 60 tahun atau lebih, memiliki diagnosis hipertensi dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, mengeluhkan nyeri kepala yang berkaitan dengan kondisi hipertensi, mampu berkomunikasi secara efektif selama proses penelitian, serta menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi sebagai responden. Adapun kriteria eksklusi meliputi: mengalami gangguan kognitif atau keterbatasan fisik yang menghambat pelaksanaan intervensi, memiliki penyakit penyerta berat yang dapat memengaruhi hasil intervensi, serta mengalami gangguan psikologis yang dapat menghambat proses pengkajian dan evaluasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui kunjungan ke rumah responden. Selama proses tersebut, peneliti memperoleh data dengan melakukan wawancara, observasi secara langsung, pemeriksaan fisik, serta penelaahan terhadap dokumentasi keperawatan yang berkaitan dengan kondisi responden. Data pengkajian yang dikumpulkan meliputi identitas pasien, riwayat kesehatan, hasil pemeriksaan tekanan darah, tingkat nyeri, serta perhatian pasien terhadap intervensi yang diberikan. Intensitas nyeri pada responden dievaluasi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), yaitu instrumen penilaian dengan skala 0–10 yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat nyeri yang dialami., sedangkan tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer* yang telah digunakan dalam pelayanan kesehatan setempat. Rencana keperawatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau terapi relaksasi otot progresif. Pelaksanaan teknik ini dilakukan melalui latihan kontraksi yang diikuti dengan pelepasan pada kelompok otot tertentu secara bertahap dan berurutan, dimulai dari otot ekstremitas atas, dilanjutkan ke ekstremitas bawah, kemudian otot wajah serta leher, dengan tujuan menimbulkan respons relaksasi pada tubuh. Intervensi diberikan dengan jangka waktu tiga hari berturut-turut, dengan lama pelaksanaan kurang lebih 15–20 menit pada setiap pelaksanaan terapi. Pelaksanaan terapi mengacu pada prosedur PMR

yang telah digunakan dalam praktik keperawatan untuk membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan mengurangi persepsi nyeri (Mubarakah & Panma, 2023). Evaluasi dilakukan setiap hari setelah pemberian intervensi dengan membandingkan perubahan intensitas nyeri, tingkat kenyamanan pasien, disertai nilai tekanan darah yang diukur sebelum pemberian terapi dan setelah intervensi selesai dilaksanakan. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk menginterpretasikan hasil penelitian. Penyajian data disusun dalam bentuk narasi sehingga dapat menggambarkan secara sistematis pelaksanaan intervensi dan hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien lansia yang mengalami hipertensi.

Hasil penelitian ini disajikan menurut tahapan dalam asuhan keperawatan dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang terdiri dari pengkajian, penentuan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi tindakan, dan evaluasi sebagai tahap akhir proses keperawatan. Hasil yang diperoleh dari kedua sampel selanjutnya dibandingkan dan di analisa secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Pelaksanaan penelitian ini mengacu pada kaidah etik penelitian kesehatan dengan menerapkan prinsip-prinsip etika secara konsisten. Prinsip tersebut meliputi penghormatan terhadap hak dan martabat setiap partisipan (*respect for persons*), mengutamakan manfaat (*beneficence*), menghindari tindakan yang dapat menimbulkan kerugian (*non-maleficence*), serta menjamin perlakuan yang adil bagi seluruh responden (*justice*). Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu mengajukan dan memperoleh izin dari Puskesmas Waingapu dengan Nomor Surat Izin NO: B-000.9.2/614/500.16.7.2/DPMPTSP-ST/V/2026 tanggal 18 Mei 2026 seluruh responden diberikan informasi yang memadai terkait tujuan, manfaat, dan tahapan pelaksanaan penelitian. Peneliti juga memastikan bahwa setiap responden memahami haknya untuk tidak berpartisipasi ataupun menghentikan keikutsertaan sewaktu-waktu tanpa adanya dampak terhadap pelayanan kesehatan yang tetap menjadi haknya. Kerahasiaan identitas dan data pribadi responden dijamin oleh peneliti melalui penggunaan data yang terbatas pada kepentingan penelitian serta publikasi ilmiah. Seluruh tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini mengutamakan keselamatan, kenyamanan, dan kesejahteraan subjek selama proses pengumpulan data maupun pelaksanaan intervensi keperawatan.

HASIL

Responden dalam penelitian ini mencakup dua lansia yang terdiagnosis hipertensi dan memenuhi kriteria inklusi penelitian. Karakteristik subjek penelitian disajikan pada Tabel 1. Subjek pertama (Tn. D) berusia 78 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan telah pensiun, sedangkan subjek kedua (Tn. M) usia 60 tahun, pasien dengan jenis kelamin laki-laki dengan pekerjaan sebagai petani.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Pekerjaan

Karakteristik	Tn. D	Tn. M
Usia	78 tahun	60 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki
Pekerjaan	Pensiunan	Petani

1. Pengkajian

Data awal penelitian diperoleh pada tahap pengkajian dengan memanfaatkan beberapa teknik, yaitu wawancara, observasi secara langsung, dan pemeriksaan fisik. Proses tersebut dilakukan terhadap dua pasien lanjut usia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Waingapu. Hasil pengkajian terlihat bahwa kedua pasien mempunyai keluhan utama yang sama, yaitu sakit kepala yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Pada kasus pertama (Tn. D), pasien mengeluhkan nyeri kepala yang dirasakan sejak tiga hari sebelum pengkajian. Nyeri dirasakan hilang timbul dengan intensitas skala 4 (nyeri sedang),

terasa seperti tertusuk-tusuk, muncul saat beraktivitas maupun saat beristirahat, dan menyebabkan gangguan tidur. Selain nyeri kepala, pasien juga mengeluhkan bengkak pada kaki kiri serta nyeri saat berjalan. Pasien memiliki riwayat hipertensi yang telah dialami sebelumnya dan tidak adanya anggota keluarga lain yang memiliki riwayat hipertensi. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan keadaan umum cukup baik dengan tekanan darah 170/100 mmHg, frekuensi nadi 110 kali/menit, frekuensi pernapasan 22 kali/menit, pasien tampak meringis saat nyeri muncul, terdapat edema pada kaki kiri, dan kulit tampak pucat. Pada kasus kedua (Tn. M), pasien mengeluhkan nyeri kepala yang disertai rasa tegang pada tengkuk sejak empat hari sebelum pengkajian. Nyeri dirasakan hilang timbul dengan intensitas skala 4 (nyeri sedang), terasa seperti tertusuk-tusuk, muncul saat beraktivitas maupun beristirahat, serta menyebabkan gangguan tidur. Berdasarkan hasil anamnesis, pasien diketahui memiliki riwayat hipertensi, sementara tidak terdapat anggota keluarga yang memiliki riwayat penyakit serupa. Pemeriksaan fisik memperlihatkan tekanan darah sebesar 150/90 mmHg, denyut nadi 100 kali per menit, dan frekuensi napas 22 kali per menit. Tidak ditemukan edema maupun kelainan fisik lain yang menyertai keluhan nyeri.

2. Diagnosa Keperawatan

Dari hasil pengkajian, kedua responden menunjukkan karakteristik yang serupa berupa nyeri kepala dengan intensitas sedang pada kondisi hipertensi. Namun, Tn. D menunjukkan kondisi yang lebih berat dibandingkan Tn. M, ditandai dengan tekanan darah yang lebih tinggi, adanya edema pada ekstremitas bawah, serta keluhan nyeri yang disertai gangguan mobilitas. Hasil pengkajian yang mencakup data subjektif dan objektif menjadi dasar dalam mendukung penegakan diagnosis keperawatan nyeri akut (D.0077) berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskular serebral ditandai dengan keluhan nyeri kepala skala 4, pasien tampak meringis, dan peningkatan tekanan darah (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017), yang selanjutnya menjadi fokus intervensi keperawatan melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif.

3. Intervensi Keperawatan

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua responden memenuhi kriteria untuk ditetapkan diagnosis keperawatan Nyeri Akut (D.0077) yang berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskular serebral sebagai dampak hipertensi. Penetapan diagnosis tersebut didasarkan pada temuan berupa keluhan nyeri kepala dengan intensitas skala 4, ekspresi meringis, peningkatan tekanan darah, serta gangguan pola tidur. Luaran keperawatan yang dijadikan acuan adalah Tingkat Nyeri (L.08066) sesuai dengan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Target yang diharapkan setelah pemberian tindakan keperawatan dalam jangka waktu 3×24 jam yaitu terjadinya penurunan tingkat nyeri, yang ditandai dengan berkurangnya intensitas nyeri dari skala 4 menjadi ≤ 2 , hilangnya atau berkurangnya ekspresi meringis, meningkatnya rasa nyaman yang dirasakan pasien, membaiknya kualitas tidur, serta adanya kecenderungan penurunan tekanan darah dibandingkan dengan hasil pengkajian awal.

Perencanaan intervensi keperawatan disusun dengan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang di terbitkan oleh (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018), yaitu intervensi Manajemen Nyeri (I.08238) sebagai pedoman dalam pelaksanaan asuhan keperawatan dalam mengatasi masalah nyeri yang di alami pasien. Tindakan keperawatan yang dilakukan mencakup identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri menggunakan pendekatan PQRST, pemantauan tanda-tanda vital terutama tekanan darah, frekuensi nadi, dan frekuensi pernapasan, serta pemberian edukasi mengenai faktor yang dapat memperberat maupun mengurangi nyeri. Selain itu, diberikan intervensi non-farmakologis berupa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau terapi relaksasi otot progresif. Pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dilakukan terus menerus selama tiga hari dengan durasi sekitar 15 sampai 20 menit di setiap pertemuan. Prosedur terapi diawali dengan latihan mengencangkan otot, kemudian diikuti pelepasan secara berurutan pada

kelompok otot ekstremitas atas, ekstremitas bawah, leher, dan wajah. Intervensi tersebut dirancang untuk membantu mengurangi ketegangan otot, menurunkan stimulasi sistem saraf simpatis, meningkatkan respons relaksasi, serta mengurangi persepsi nyeri yang dirasakan pasien. Penilaian hasil intervensi dilakukan setiap hari setelah terapi diberikan dengan mengevaluasi perubahan intensitas nyeri, respons fisiologis, tingkat kenyamanan, serta kemampuan pasien dalam mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri.

4. Implementasi dan Evaluasi

Pelaksanaan implementasi keperawatan dilaksanakan terus menerus selama tiga hari pada kedua responden yang memiliki diagnosis keperawatan Nyeri Akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Asuhan keperawatan yang diberikan mencakup pengkajian nyeri menggunakan pendekatan PQRST, pemantauan tanda-tanda vital secara berkala, serta penerapan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan durasi sekitar 15–20 menit pada setiap sesi. Evaluasi dilakukan setiap hari untuk mengidentifikasi perkembangan kondisi pasien, yang meliputi perubahan intensitas nyeri, tekanan darah, serta respons pasien setelah memperoleh intervensi keperawatan.

Tabel 2. Implementasi dan Evaluasi

Hari ke-	Tn. D	Tn. M
1	Nyeri 4, TD 170/100 mmHg, diberikan PMR 20 menit	Nyeri 4, TD 150/90 mmHg, diberikan PMR 20 menit
2	Nyeri 2, TD 160/100 mmHg, diberikan PMR 20 menit	Nyeri 3, TD 150/80 mmHg, diberikan PMR 20 menit
3	Nyeri 1, TD 150/90 mmHg, diberikan PMR 15 menit	Nyeri 1, TD 130/80 mmHg, diberikan PMR 15 menit

Perkembangan kondisi Tn. D selama pelaksanaan intervensi menunjukkan hasil yang positif. Intensitas nyeri berkurang secara bertahap, yaitu dari skala 4 pada hari pertama menjadi skala 2 di hari kedua, kemudian menurun kembali menjadi skala 1 pada hari ketiga. Perubahan tersebut juga disertai dengan kecenderungan penurunan nilai tekanan darah, dari 170/100 mmHg pada pengukuran awal menjadi 160/100 mmHg pada hari kedua, dan mencapai 150/90 mmHg pada hari ketiga. Pasien juga melaporkan merasa lebih tenang, nyaman, dan mengalami perbaikan kualitas istirahat setelah mengikuti terapi relaksasi otot progresif; sedangkan pada Tn. M, intensitas nyeri menurun dari skala 4 pada hari pertama menjadi skala 3 pada hari kedua dan skala 1 pada hari ketiga. Selain itu, tekanan darah mengalami penurunan dari 150/90 mmHg menjadi 150/80 mmHg pada hari kedua dan 130/80 mmHg pada hari ketiga. Pasien melaporkan rasa tegang pada tengkuk berkurang, merasa lebih nyaman, dan kualitas tidur membaik setelah pelaksanaan terapi.

Berdasarkan hasil evaluasi selama tiga hari, tujuan keperawatan yang telah ditetapkan dapat tercapai pada kedua pasien. Intensitas nyeri menunjukkan penurunan secara bertahap, dari skala 4 hingga mencapai skala 1., peningkatan kenyamanan, serta perbaikan kualitas tidur. Selain itu, kedua pasien menunjukkan kecenderungan penurunan nilai tekanan darah setelah pasien menjalani terapi relaksasi otot progresif secara rutin.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengkajian di per oleh bahwa dari kedua pasien lansia dengan hipertensi mengalami keluhan utama berupa nyeri kepala dengan intensitas sedang (skala 4). Tn. D yang berusia 78 tahun memiliki tekanan darah lebih tinggi (170/100 mmHg) dibandingkan Tn. M yang berusia 60 tahun (150/90 mmHg). Selain nyeri kepala, Tn. D juga mengalami edema pada ekstremitas bawah, sedangkan Tn. M mengeluhkan rasa tegang pada tengkuk. Keluhan nyeri kepala yang dialami kedua pasien sejalan dengan manifestasi klinis hipertensi yang sering muncul akibat peningkatan tekanan vaskular serebral dan perubahan tonus pembuluh darah yang dapat memicu stimulasi reseptor nyeri pada area kepala (Hinkle & Cheever, 2022).

Kondisi tersebut mendukung penetapan diagnosis keperawatan Nyeri Akut (D.0077) berhubungan dengan agen pen cedera fisiologis pada kedua penderita.

Intervensi yang digunakan pada penelitian ini berupa Progressive Muscle Relaxation (PMR) sebagai bagian dari pendekatan non-farmakologis dalam manajemen nyeri. Pelaksanaan teknik ini dilakukan dengan memberikan latihan kontraksi yang diikuti pelepasan pada kelompok otot tertentu secara sistematis hingga tercapai kondisi relaksasi fisik dan psikologis. Efektivitas PMR berkaitan dengan kemampuannya dalam menurunkan stimulasi sistem saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki vasodilatasi perifer, serta meningkatkan pelepasan endorfin yang berperan dalam analgesik alami tubuh. Melalui mekanisme tersebut, persepsi nyeri dapat berkurang dan pasien merasakan peningkatan kenyamanan (Varvogli & Darviri, 2011 ; Puja et al., 2025).

Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut, kedua pasien menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang bermakna. Pada Tn. D, intensitas nyeri menunjukkan penurunan, yaitu dari skala 4 pada hari pertama menjadi skala 2 pada hari kedua, kemudian mencapai skala 1 pada hari ketiga. Sementara itu, Tn. M juga mengalami perbaikan kondisi intensitas nyeri berangsur menurun, dari skala 4 pada hari pertama menjadi skala 3 pada hari kedua, dan akhirnya mencapai skala 1 pada hari ketiga. Selain penurunan nyeri, kedua pasien juga melaporkan adanya peningkatan tingkat kenyamanan, berkurangnya ketegangan, serta perbaikan kualitas tidur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa PMR efektif membantu mengurangi nyeri pada lansia dengan hipertensi dan mendukung pencapaian tujuan keperawatan yang telah ditetapkan, yaitu menurunkan intensitas nyeri menjadi ≤ 2 dalam waktu 3×24 jam.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Ferdisa & Ernawati, (2021) yang melaporkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dapat menurunkan intensitas nyeri kepala dan meningkatkan kenyamanan pasien. Temuan yang sejalan juga dilaporkan oleh (Zainuddin et al., 2018) yang menemukan bahwa PMR berperan dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan respons relaksasi pada penderita hipertensi. Perbaikan intensitas nyeri yang dialami oleh kedua responden memberikan gambaran bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif bisa dimanfaatkan sebagai pilihan perencanaan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri pada lansia dengan hipertensi. Selain efektif dalam mengatasi keluhan nyeri, teknik ini juga relatif sederhana untuk diterapkan dan aman digunakan dalam praktik keperawatan (Ferdisa & Ernawati, 2021).

Meskipun kedua pasien menunjukkan perbaikan kondisi, terdapat perbedaan respons pada hari kedua pelaksanaan intervensi. Tn. D mengalami penurunan skala nyeri lebih cepat dibandingkan Tn. M. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh variasi kondisi fisiologis masing-masing pasien, tingkat adaptasi terhadap teknik relaksasi, serta perbedaan persepsi dan toleransi terhadap nyeri. Namun demikian, pada akhir intervensi kedua pasien sama-sama mencapai skala nyeri 1 dan menunjukkan perbaikan kondisi secara keseluruhan. Selain penurunan intensitas nyeri, kedua responden juga menunjukkan perubahan tekanan darah ke arah yang lebih baik setelah mengikuti terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR). Pada Tn. D, hasil pengukuran nilai tekanan darah berubah dari 170/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg, kemudian pada Tn. M menurun dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa PMR berpotensi memberikan manfaat ganda, yaitu membantu meredakan nyeri sekaligus meningkatkan relaksasi fisiologis yang mendukung tercapainya tekanan darah yang lebih stabil (Sariroh & Susilo, 2025).

Secara umum, temuan dalam studi kasus ini memberikan gambaran bahwa terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) berpotensi menjadi suatu pilihan perencanaan keperawatan non-farmakologis dalam membantu memberikan efek positif dalam mengurangi keluhan nyeri yang dialami oleh lansia dengan hipertensi. Selain mudah diterapkan, terapi ini tidak memerlukan sarana atau alat khusus sehingga memungkinkan untuk dipraktikkan secara

mandiri oleh pasien di rumah sebagai bagian dari pengendalian gejala hipertensi. Namun demikian, interpretasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati mengingat jumlah responden yang hanya terdiri atas dua orang, sehingga temuan penelitian ini belum dapat digeneralisasikan pada populasi lansia dengan hipertensi secara lebih luas. Selain itu, durasi intervensi yang hanya berlangsung selama tiga hari dan tidak adanya kelompok pembanding membatasi kemampuan penelitian dalam menilai efektivitas terapi relaksasi otot progresif secara jangka panjang. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi penurunan nyeri, seperti terapi farmakologis, kondisi psikologis, dan tingkat aktivitas pasien, juga belum dikendalikan secara optimal. Dengan demikian, diperlukan penelitian lanjutan yang menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif serta melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat terhadap temuan penelitian ini.

SIMPULAN

Pada kelompok lanjut usia, hipertensi termasuk penyakit kronis yang sering terjadi dan dapat menimbulkan berbagai keluhan, termasuk nyeri kepala yang berpengaruh terhadap kenyamanan serta kualitas hidup. Temuan dalam studi kasus ini menunjukkan bahwa pemberian terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) selama tiga hari secara berturut-turut berkontribusi terhadap penurunan intensitas nyeri pada kedua responden, yaitu dari skala 4 pada awal pengkajian menjadi skala 1 pada akhir intervensi. Perubahan tersebut juga disertai dengan meningkatnya rasa nyaman, perbaikan kualitas tidur, serta kecenderungan penurunan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep teoretis serta berbagai penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi fisiologis, serta menurunkan persepsi nyeri. Dengan demikian, terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) berpotensi menjadi salah satu pilihan rencana keperawatan non-farmakologis yang efektif dalam penatalaksanaan nyeri pada lanjut usia yang mengalami hipertensi.

REFERENCE

- Arifiani, J. P., & Dwi, F. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1572–1577. <https://doi.org/https://doi.org/10.48144/Prosiding.V1i.898>
- Duha, F., Yan, L. S., & Ernawati. (2025). Penerapan Aromaterapi Mawar Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(4), 1711–1720. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj>
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 48–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/Nm.V2i2.6281>
- Fitriani, Erika, K. A., & Syahrul. (2019). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, Progressive Muscle Relaxation Dalam Menurunkan Nyeri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 36–40. <https://journal.um-surabaya.ac.id/jkm/article/view/1905/1993>
- Hikmareza, Y. A. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Indonesia. In *Universitas Muhammadiyah Magelang*. https://repositori.unimma.ac.id/4127/1/21.06030047_Cover_Bab_I_Bab_II_Bab_III_Bab_V_Daftar_Pustaka_-_Yanvi_Hikmareza.pdf
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2022). *Brunner & Suddarth 'S Textbook Of Medical-Surgical Nursing*. https://libcatalog.roseman.edu/bib/304940?utm_source
- Kemkes, B. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (Ski)*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae555398

5.98376730.

- Miftahurroziqin, M. A., Susumaningrum, L. A., Kurdi, F., & Basri, A. A. (2024). Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (Jkki) Progressive Muscle Relaxation To Reduce Chronic Pain In Elderly With Hypertension : A Case Study. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* (Jkki), 4(1), 79–96. <https://Ebsina.Or.Id/Journals/Index.Php/Jkki/Article/View/163/168>
- Mubarakah, H., & Panma, Y. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Hipertensi Program Studi Diii Keperawatan Akademi Keperawatan Pasar Rebo Prevalensi Hipertensi. *Buletin Kesehatan*, 7(1), 47–66. https://Www.Academia.Edu/107425301/Penerapan_Teknik_Relaksasi_Otot_Progresif_Pada_Asuhan_Keperawatan_Pasien_Dengan_Hipertensi
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research* : https://Books.Google.Co.Id/Books/About/Nursing_Research.Html?Hl=Id&Id=Hyngxqeaacaaj&Redir_Esc=Y
- Puja, N. P. A. O., Suparna, K., & Wijaya, I. M. K. (2025). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Pada Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks : Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 10(2). <https://Jurnal.Unar.Ac.Id/Index.Php/Health/Article/View/2305/1343>
- Saputri, R., Ayubhana, S., & Hs, S. A. S. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 506–513. <https://Jurnal.Akperdharmawacana.Ac.Id/Index.Php/Jwc/Article/View/378>
- Sariroh, M. H., & Susilo, C. (2025). Implementasi Progressive Muscle Relaxation Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Dr. Koesnadi Bondowoso. *Scientific Journal Of Nursing*, 2(1), 64–70. <https://Ejurnal.Unmuhjember.Ac.Id/Index.Php/Sjon/Article/View/3776>
- Syahputri, N. S., Safitri, V., Nahrishah, P., & Baharuddin, D. (2025). Analisis Pelaksanaan Program Penanggulangan Hipertensi Di Puskesmas Pante Raya Kabupaten Bener Meriah , Provinsi Aceh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 12–18. <https://Doi.Org/https://Doi.Org/10.56211/Pubhealth.V4i1.1115>
- Tim Pokja Sdk Dpp Ppni. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia* (1st Ed.).
- Tim Pokja Siki Dpp Ppni. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st Ed.).
- Toru, V., R.Hunggumila, A., Noviana, I., & Radandima, E. (2025). Pemberdayaan Caregiver Keluarga Berbasis Iptek Dalam Pemantauan Diet Dengan Hipertensi Di Desa Mbatakapidu. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 76–84. <https://Ejurnal.Ung.Ac.Id/Index.Php/Jpkm/Article/View/28195>
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). That Reduce Stress And Promote Health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89. <https://Www.Itmedicalteam.Pl/Articles/Stress-Management-Techniques-Evidencebased-Procedures-That-Reduce-Stress-And-Promote-Health>
- Who. (2025). *Hipertensi*. <https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Hypertension>
- Yudha, P., Subekti, I., Bachtiar, A., Wiyono, J., & Widodo, D. (2025). Difference In Blood Pressure Before And After Implementing Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash) Diet In Elderly People With Hypertension. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (Jkfn)*, 8(2), 249–255. <https://Doi.Org/10.52774/Jkfn.V8i2.428>
- Zainuddin, R., Aliwu, A. F., Rachmawaty, R., & Syam, Y. (2018). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tekanan Darah Pada Penyakit Hipertensi. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 42–46. <https://Doi.Org/10.30994/Sjik.V7i2.169>