**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PRELANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS DESA KOTABUNAN
KECAMATAN KOTABUNAN KABUPATEN
BOLAANG MONGONDOW TIMUR**

Julia Villy Rottie

Program Studi Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Manado, Indonesia

ABSTRAK

Hipertensi atau lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) >140 dan diastolik (bagian bawah) >90 pada pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya (Shadine,2010).

Sampel yang digunakan adalah eksidental sampling yaitu ibu-ibu inpartu kala 1 fase aktif diruang bersalin Rumah Sakit Advent Manado yang berjumlah 15 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan carakuesioner dan observasi. Selanjutnya data yang telah terkumpul diolah dengan menggunakan bantuan computer program spss 21.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh efektifitas tehnik *counterpreassure* terhadap penurunan intensitas nyeri kala 1 fase aktif dengan nilai $p = 0.0001$ dimana nilai $p \leq \alpha 0.05$.

Kesimpulan ada pengaruh efektifitas tehnik *counterpreassure* tergapad penurunan intensitas nyeri kala 1 fase aktif.

Kata Kunci: Terapy Relaksasi Otot

PENDAHULUAN

Hipertensi atau lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) >140 dan diastolik (bagian bawah) >90 pada pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya (Shadine,2010).

hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup serius dan menakutkan pada kelompok lansia karena jumlahnya yang terus meningkat. Peningkatan usia sering diikuti dengan meningkatnyakejadian penyakit degeneratif dan masalah kesehatan lain pada lansia dan hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering dijumpai. Penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis,

sosial dan spiritual. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler (Teguh, 2009).

Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi di negara berkembang dari jumlah total 639 juta kasus di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1.15 miliar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan penambahan penduduk saat ini (Ardiansyah, 2012).

Menurut data yang ada, pada golongan usia 50 tahun ke atas terdapat satu dari dua orang yang menderita hipertensi. Sejak tahun 1999 hingga 2009, angka kematian akibat hipertensi meningkat 2 sebanyak 17,1% (Go dkk., 2014) dengan angka kematian akibat komplikasi hipertensi mencapai 9,4 juta per tahunnya (WHO, 2013). Penyakit hipertensi juga diperkirakan diderita oleh 20% atau satu diantara lima orang penduduk Amerika. Hipertensi

di Indonesia sebesar 26,5% pada tahun 2013, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan/atau riwayat minum obat hanya sebesar 9,5%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi hipertensi dikalangan lansia Indonesia juga cukup tinggi, yaitu sekitar 40% dengan kematian sekitar 50% diatas umur 60 tahun (YayanAkhyar,2009). Dinkes Provinsi Sulut (2013) mencatat ada sekitar 33.968 kasus hipertensi yang terjadi di Sulawesi Utara pada tahun 2012. Dengan jumlah lansia sebanyak 4557 di daerah kabupaten Bolaang Mongondow Timur terdapat penderita penyakit hipertensi sebanyak 825 jiwa. Sedangkan di posyandu lansia di desa Kotabunan terdapat kasus hipertensi sebanyak 120 jiwa dari 205 total lansia (Dinkes kab Boltim 2013).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada Prelansia dengan hipertensi di puskesmas desa Kotabunan kecamatan Kotabunan kabupaten Bolaang Mongondow Timur”.

METODE.

Rancangan penelitian eksperimen (*Pra Experiment One Group pretest and posttest Design*) Dalam rancangan ini, Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

HASIL.

Pekerjaan	Banyaknya Responden	
	frekuensi (f)	Percent (%)
IRT/Tidak Bekerja	4	22.2
Nelayan	11	61.1
Pensiunan/PNS	3	16.7
Total	18	100

Karakteristik Responden

Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur

Umur	Banyaknya Responden	
	frekuensi (f)	Percent (%)
50-54 Tahun	6	33.3
55-58 Tahun	9	50.0
59-60 Tahun	3	16.7
Total	18	100

Sumber Data Primer, Tahun 2015

Berdasarkan hasil tabel 5.1 distribusi frekuensi responden menurut umur yang terbanyak ialah 55-58 Tahun dengan 9 responden (50,0%) sedangkan yang terkecil ialah 59-60 Tahun dengan 3 responden (16.7%).

Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Banyaknya Responden	
	frekuensi (f)	Percent (%)
Laki-laki	9	50.0
Perempuan	9	50.0
Total	18	100

Sumber Data Primer, Tahun 2015

Berdasarkan hasil tabel 5.2 distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin diperoleh sama antara laki-laki dan perempuan yaitu 9 responden dengan 50%.

Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pendidikan

Pendidikan	Banyaknya Responden	
	frekuensi (f)	Percent (%)
SD	1	5.6
SMP	6	33.3
SMA	11	61.7
Total	18	100

Sumber Data Primer, Tahun 2015

Berdasarkan hasil tabel 5.3 distribusi frekuensi responden menurut pendidikan yang terbanyak ialah SMA dengan 11 responden (61,7%) sedangkan yang terkecil ialah SD dengan 1 responden (5,6%).

Analisa Univariat

Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tekanan Darah Pada PreLansia Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Puskesmas Desa Kotabunan Kecamatan Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur. 2015 (n=18)

Tekanan Darah	Banyaknya Responden	
	frekuensi (f)	Percent (%)
Rendah	7	38.9
Tinggi	11	61.1
Total	18	100

Sumber Data Primer, Tahun 2015

Berdasarkan hasil tabel 5.5 distribusi frekuensi responden menurut tekanan darah pada prelansia sebelum terapi relaksasi otot progresif yang terbanyak ialah tinggi dengan 11 responden (61,1%) sedangkan yang terkecil ialah rendah dengan 7 responden (38,9%)

Tabel 5.6. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tekanan Darah Pada PreLansia Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Puskesmas Desa Kotabunan Kecamatan Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur. 2015 (n=18)

Tekanan Darah	Banyaknya Responden	
	frekuensi (f)	Percent (%)
Rendah	15	83.3
Tinggi	3	16.7
Total	18	100

Sumber Data Primer, Tahun 2015

Berdasarkan hasil tabel 5.6 distribusi frekuensi responden menurut tekanan darah pada Prelansia sesudah terapi relaksasi otot progresif yang terbanyak ialah rendah dengan 15 responden (83,3%) sedangkan yang terkecil ialah tinggi dengan 3 responden (16,7%)

Analisa Bivariat

Tabel 5.7. Tabulasi Silang Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada PreLansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Desa Kotabunan Kecamatan Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur. 2015 (n=18)

Tekanan Darah	Mean	Mean Rank	Z Tabel	P
Pre	1.61	4,50	- 2,828	0.005
Post	1.17			

Wilcoxon Test $\alpha=0,05$

Berdasarkan hasil Tabel 5.7. tabulasi silang antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada Prelansia dengan hipertensi di Puskesmas Desa Kotabunan Kecamatan Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur diperoleh dari 18 responden rata-rata tekanan darah sebelum diberikan terapi 1.61 sedangkan sesudah diberikan 1.17 dari hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata antara tekanan darah prelansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan nilai $z_{tabel} = -2,828$ dan $p=0,005$ yang menunjukkan kurang dari nilai $\alpha \leq 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap

perubahan tekanan darah pada Prelansia dengan hipertensi di Puskesmas Desa Kotabunan Kecamatan Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti setelah melakukan penelitian yang dilakukan kepada 18 responden Prelansia diperoleh karakteristik responden menurut yang terbanyak yaitu 55-58 Tahun dengan 9 responden (50,0%), menurut jenis kelamin diperoleh sama antara laki-laki dan perempuan yaitu 9 responden dengan 50%, menurut pendidikan yang terbanyak ialah SMA dengan 11 responden (61,7%) dan pekerjaan yang terbanyak ialah nelayan dengan 11 responden (61,1%) sedangkan pada analisa univariat tekanan darah sebelum terapi yang terbanyak yaitu tinggi dan sesudah diberikan terapi menjadi rendah.

Berdasarkan hasil Tabel 5.7. tabulasi silang antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada Prelansia dengan hipertensi di Puskesmas Desa Kotabunan Kecamatan Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur diperoleh dari 18 responden rata-rata tekanan darah sebelum diberikan terapi 1.61 sedangkan sesudah diberikan 1.17 dari hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata antara tekanan darah prelansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan nilai $z_{tabel} = -2,828$ dan $p=0,005$ yang menunjukkan kurang dari nilai $\alpha \leq 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada Prelansia dengan hipertensi di Puskesmas Desa Kotabunan Kecamatan Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Murti tahun 2011 tentang Perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif di RSUD Tugorejo Semarang kepada 18 responden dengan menggunakan metode Pra eksperiment one group pre-post test design diperoleh hasil Ada perbedaan sebelum dan sesudah di berikan terapi otot progresif berdasarkan uji *paired sample T-test* di peroleh nilai $p=0,000 (< 0,05)$.

Relaksasi otot progresif memberikan hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot, menurunkan ansietas, memfasilitasi tidur, depresi, mengurangi kelelahan, kram otot, nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, fobia ringan, serta meningkatkan konsentrasi (Davis, 2012). Target yang tepat dan jelas dalam memberikan relaksasi otot progresif adalah pada keadaan yang memiliki respon ketegangan otot yang cukup tinggi

dan membuat tidak nyaman sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Secara fisiologi, situasi stres mengaktifkan hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis merespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifkan berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, sebagai contohnya, ia meningkatkan kecepatan denyut jantung, meningkatkan tekanan darah, meningkatkan aliran darah ke otot dan mendilatasi pupil (Smeltzer & Bare, 2002).

Relaksasi otot progresif dilakukan dengan mengkontraksikan dan merelaksasikan sekelompok otot secara berurutan, yaitu otot tangan, lengan atas, lengan bawah, dahi, wajah, rahang, leher, dada, bahu, punggung atas, perut, paha dan betis. Kontraksi otot dilakukan 5-10 detik dan relaksasi selama lebih kurang 20-30 detik. Perhatian pasien diarahkan untuk dapat merasakan perbedaan antara saat otot-otot dikontraksikan dan saat direlaksasikan. Latihan dilakukan di ruangan yang tenang di atas kursi atau tempat tidur yang nyaman yang menyokong tubuh dengan baik. Pasien dianjurkan memakai pakaian yang nyaman, tidak ketat, sepatu, kaca mata dan kontak lens dilepaskan. Poin penting dari latihan ini adalah melakukannya secara teratur tiap hari minimal 15 menit (Synder & Lindquist, 2010).

KESIMPULAN

1. Tekanan darah pada prelansia sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Puskesmas Desa Kotabunan Kecamatan Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur yang terbanyak yaitu tekanan darah tinggi yakni 11 responden.
2. Tekanan darah pada prelansia setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Puskesmas Desa Kotabunan Kecamatan Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur yang terbanyak yaitu tekanan darah rendah 15 responden.
3. Ada pengaruh antara tekanan darah pada prelansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif di Puskesmas Desa Kotabunan Kecamatan Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur.

SARAN

1. Bagi Institusi

Menurunkan tekanan darah pada lansia dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif perlu dilakukan sehingga tugas dan peran perawat di

wilayah kerja puskesmas setempat harus ditingkatkan dengan cara mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dan anggota keluarga agar supaya dapat melakukannya di rumah dalam menurunkan tekanan darah lansia

2. Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran bagi institusi pendidikan agar supaya dapat menerapkan pada masyarakat ataupun keluarga yang ada dirumah ataupun dapat diaplikasikan ketika sudah berkerja nantinya.

3. Masyarakat

Salah satu cara dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dapat dilakukan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif sehingga masyarakat perlu mengetahui bagaimana cara pemberian terapi relaksasi sehingga dapat diaplikasikan kepada anggota keluarga lansia yang mengalami tekanan darah yang tinggi dengan cara melakukannya di rumah lansia yang mengalami tekanan darah yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Maternitas.blogspot.com/2008/04/Teknik-akupresur-pada nyeri.
- Bonny., & Meiliasari. (2010). *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara.
- Henderson, C., & Jones, K. (2008). *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. A. (2005). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lane. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Cetakan I)*. Jakarta: EGC.
- Leila, B. (2015). *Pengaruh Pijat Counter Pressure Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPM Ellok Ekaria Safitri Gedongkiwo Yogyakarta*.
- Mander, R. (2004). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Manuaba. (2010). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Maryunani, A. (2010). *Asuhan Kegawatdaruratan Maternal & Neonatal*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Mulyadi. (2005). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Murray & Huelsman. (2009). *Biokimia harper (27 ed.)*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

- Musrifatul, U., & Hidayat. (2009). *Buku Saku Praktikum. Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka
- Ni Made Gita Gumangsari. (2014). “*Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Ungaran Kabupaten Semarang*.”
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 volume 1. Jakarta: EGC.
- Rejeki. (2011). *Tata laksana Buku Ajar Fundamental Keperawatan konsep, proses dan praktik* Edisi 7. Jakarta: EGC.
- Riyanto. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Bandung: Rosda Karya.
- Saifudin, Abdul B. (2009). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal & Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2007). *Buku Saku Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Syafrudin, H. (2009). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta: Penerbit Buku.