

Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* dalam Menurunkan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kabupaten Aceh Besar

Muhammad Furqan^{1*}, Urip Pratama², Ellyza Fazlylawati³

^{1,2,3}Universitas Abulyatama

Alamat: Jl. Blangbintang Lama No.KM 8,5, RW.5, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415

*Korespondensi penulis: urip_psik@abulyatama.ac.id

Abstract. Hypertension or high blood pressure has become a common condition among the people of Indonesia and other developing countries. This study aims to evaluate the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) Therapy on reducing systolic and diastolic blood pressure in individuals with hypertension. The research employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test-post-test approach. The study population included 1,395 individuals with hypertension, and a sample of 25 participants was selected using purposive sampling techniques. Data were analyzed using the Paired T-Test. The results showed that before therapy, the average systolic blood pressure of the respondents was 148.4 mmHg, which decreased to 127.2 mmHg after therapy, indicating a reduction of 21.2 mmHg with a p-value of 0.000. In contrast, the average diastolic blood pressure was 88.00 mmHg before therapy and slightly increased to 88.40 mmHg after therapy, showing an increase of 0.40 mmHg with a p-value of 0.558. Progressive Muscle Relaxation Therapy is effective in reducing systolic blood pressure but does not have a significant effect on diastolic blood pressure. It is recommended that the research site provides health education on non-pharmacological approaches to managing hypertension through Progressive Muscle Relaxation Therapy.

Keywords: Progressive, Muscle Relaxation, hypertension

Abstrak. Penyakit darah tinggi atau hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh masyarakat Indonesia atau Negara berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada individu dengan hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre test-post tes dengan jumlah populasi sebanyak 1.395 penderita hipertensi dan jumlah sampel sebanyak 25 orang, teknik pengambilan sampel secara Purposive Sampling, dengan menggunakan uji Paired T Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi, rata-rata tekanan darah sistolik responden tercatat sebesar 148,4 mmHg, sedangkan setelah terapi mengalami penurunan menjadi 127,2 mmHg, menunjukkan penurunan sebesar 21,2 mmHg dengan nilai p-value sebesar 0,000 pada tekanan darah sistolik, dan untuk tekanan darah diastolik, rata-rata sebelum terapi adalah 88,00 mmHg dan setelah terapi meningkat sedikit menjadi 88,40 mmHg, dengan peningkatan sebesar 0,40 mmHg dengan nilai p-value sebesar 0,558. Kesimpulan, Terapi Progressive Muscle Relaxation efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik tetapi tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap tekanan darah diastolik. Diharapkan bagi tempat penelitian untuk mengadakan penyuluhan kesehatan tentang cara penanganan hipertensi secara non farmakologis dengan melakukan terapi Progressive Muscle Relaxation.

Kata kunci: Progressive, Muscle Relaxation, hipertensi

1. PENDAHULUAN

Penyakit darah tinggi atau hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh masyarakat Indonesia atau Negara berkembang. Penyakit pembunuh ketiga yang sering menjadi momok disebagian masyarakat yang tinggal didaerah perkotaan ini telah menyebar sampai wilayah pedesaan. Saat ini angka hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya (Nurman, 2017). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat mengakibatkan angka memompa darah keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh (Aryantiningsih, 2018). Hipertensi merupakan

keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg serta tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan berulang (Fitriani, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019, memperkirakan terdapat 1,13 milyar orang dengan hiperetensi di seluruh dunia, dua pertiga kasus berada di negara dengan penghasilan menengah ke bawah. Menurut data WHO 2021, diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya dan pada tahun 2025, diperkirakan akan mencapai 1,5 milyar kasus. Prevalensi hipertensi tertinggi urutan ketiga adalah Asia Tenggara setelah Afrika dan Mediterania Timur, yaitu 25% penduduk memiliki penyakit hipertensi.

Tekanan darah tinggi mempengaruhi orang-orang dari segala usia. Jumlah penderita tekanan darah tinggi terus meningkat, ada sekitar 50 juta (21,7%) orang dewasa Amerika dengan tekanan darah tinggi, Thailand 17%, Vietnam 34,6%, Singapura 24,9%, dan Malaysia 29,9%. Menurut perkiraan, sekitar 30% populasi dunia tidak terdiagnosis hipertensi (kondisi underdiagnosis). Di Indonesia, prevalensi hipertensi berkisar antara 6-15%. Hal ini karena penderita hipertensi biasanya tidak memiliki gejala apapun, atau memiliki gejala yang ringan. Hipertensi cenderung merusak organ tubuh, seperti jantung (70% penderita hipertensi akan merusak jantung), ginjal, otak, mata, dan organ lainnya. Hipertensi merupakan silent killer karena sulit untuk dideteksi dan dikelola (Slamet et al., 2022).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat sering dapat pertambahan umur (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan hasil pengukuran dari RISKESDAS tahun 2018, prevalensi hipertensi di Aceh mengalami peningkatan yaitu sebesar 21,5% pada tahun 2013 meningkat sebesar 26,45% tertinggi di daerah Bener Meriah (36,75%), sedangkan terendah di Simeulue sebesar (18,47%).

Berdasarkan hasil peneliti yang didapatkan dari Dinas kesehatan Aceh Besar bahwasanya jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 mencapai 24,111 jiwa. dan diketahui bahwasanya kecamatan darul imarah menepati peringkat pertama dengan penderita hipertensi terbesar di kabupaten Aceh besar dengan jumlah penderita 3,263 jiwa, sedangkan kecamatan Darussalam sekaligus tempat yang diteliti oleh peneliti menepati peringkat ke empat dengan penderita hipertensi 1,395 jiwa setelah kecamatan Ingin Jaya sebesar 2,049 jiwa dan Kuta baro sebesar 1,577 jiwa .

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari Puskesmas Darussalam bahwasanya di kecamatan Darussalam memiliki penderita hipertensi 1,395 jiwa yang terbagi 29 gampong dan diketahui bahwasanya gampong Tungkop menepati peringkat pertama dengan penderita hipertensi terbesar di kecamatan darussalam dengan jumlah 184 jiwa.

Tingginya angka hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor resiko antara lain : 1) jenis kelamin usia, 2) keturunan genetik, 3) merokok, 4) stress, 5) obesitas, 6) kurang olahraga, 7) mengonsumsi garam berlebihan dan alkohol (Sari & Sari, 2022). Gejala awal hipertensi biasanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya sementara tetapi akhirnya menjadi permanen. Gejala awal yang sering muncul pada hipertensi yaitu sakit kepala, biasanya di tengkuk dan leher (Handayani et al, 2021). Hipertensi jika tidak ditangani dapat menyebabkan stroke, infark miokard, gagal ginjal dan ensefalopati (kerusakan otak) (Ekarini, 2019).

Pemerintah juga telah melakukan beberapa upaya untuk menurunkan tingkat hipertensi yang terjadi di Indonesia yaitu dengan melakukan deteksi dini hipertensi secara aktif (skrining), meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan deteksi dini melalui kegiatan posbindu, meningkatkan akses penderita terhadap pengobatan hipertensi melalui revitalisasi puskesmas, meningkatkan sumber daya tenaga kesehatan yang profesional dan kompeten, peningkatan manajemen pelayanan secara komprehensif (terutama promotif dan preventif) dan holistic serta meningkatkan ketersediaan sarana dan prasarana promotif, preventif maupun sarana prasarana diagnostic dan pengobatan (Kemenkes RI, 2019).

Salah satu solusi dan upaya penanganan dalam mencegah penderita tekanan darah tinggi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi progressive muscle relaxation. Progressive Muscle Relaxation merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh dan menjadi rileks sehingga dapat menjadi terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah. Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotropin Hormone) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Yunding et al., 2021).

PMR (Progresif Muscle Relaxation) merupakan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. PMR sendiri dapat

membuat perasaan menjadi rileks dan tenaga terbukti bahwa pasien yang dilakukan PMR lebih merasa rileks dari pada pasien yang tidak dilakukan PMR, dan akan berpengaruh juga terhadap tingkat tekanan darah yang dialami pasien (Fadli, 2018).

Menurut penelitian Amanah et al., (2023), mengatakan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang dirawat di ruang tulip RSUD dr. Soeratno. Dari penelitian Muh Basri et al., (2022) mengatakan bahwa relaksasi otot progresif sebaiknya dilakukan dengan benar seperti benar urutan, benar gerakan, dan dilakukan dengan fokus sehingga individu yang melakukan relaksasi otot progresif benar-benar mendapatkan perasaan rileks. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri maupun dikombinasikan dengan teknik non-farmakologi lainnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyanti, (2019) bahwa setelah dilakukan terapi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 150,06 mmHg dan tekanan diastolik 89,83 mmHg. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azwaldi et al., (2021) bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 130,00 mmHg dan tekanan darah diastolik 80,00 mmHg. Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho, 2020) bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 137 mmHg dan tekanan darah diastolik 79 mmHg. Tujuan penelitian menjelaskan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 7 dari 10 responden penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam diketahui bahwa 4 responden tidak mengetahui manfaat PMR untuk menurunkan hipertensi sedangkan 2 responden kurang mengetahui manfaat PMR untuk menurunkan hipertensi sedangkan 1 orang mengetahui manfaat PMR untuk menurunkan hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation dalam Menurunkan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kabupaten Aceh Besar”.

2. METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mencari berbagai variabel dan menganalisis setiap variabel. Data berupa angka yang diperoleh, kemudian digunakan sebagai alat untuk menganalisis, mencari dari hasil objek yang diteliti (Donsu, 2020). Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan menggunakan

pendekatan one group pre test-post test. Dalam desain ini, sebelum perlakuan responden diberi pretest (tes awal) dan di akhiri pembelajaran responden diberi posttest (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk menilai pengaruh terapi progresive muscle relaxation dalam menurunkan hipertensi sebelum dan setelah pemberian perlakuan.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Darussalam Kabupaten Aceh Besar berjumlah 1.395.

Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kabupaten Aceh Besar . Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling* dengan metode *Snowball Sampling* yaitu pengambilan sampel yang semula jumlahnya kecil, kemudian membesar. Cara pengambilan sampel dalam *quasi eksperimen* itu minimal 15 responden. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 responden.

3. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 25 responden. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kabupaten Aceh Besar

n=25			
No	Karakteristik	Frekuensi(f)	Persentase(%)
1	Usia		
	<60 tahun	21	84
	≥ 60 tahun	4	16
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	11	44
	Perempuan	14	56
Jumlah		25	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden berusia <60 tahun sebanyak 21 orang (84%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang (56%).

2. Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Progressive Muscle Relaxation di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kabupaten Aceh Besar

No	Progresif muscle relaxation	Sebelum		sesudah	
		f	%	f	%
1	Pengaruh	0	0	24	96
2	Tidak pengaruh	25	100	1	4
Jumlah		25	100	100	100

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi progressive muscle relaxation mayoritas tidak pengaruh sebanyak 25 orang (100%), sedangkan setelah dilakukan terapi progressive muscle relaxation mayoritas yang berpengaruh sebanyak 24 orang (96%).

3. Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 3. Uji Normalitas Data

KELAS	Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	ρ Value
TD pretest sistolik	0.908	25	0.028
TD posttest Diastolik	0.916	25	0,042
TD posttest sistolik	0.868	25	0.004
TD posttest diastolik	0.805	25	0.000

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui, hasil uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk data berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$), yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi progressive muscle relaxation dengan ρ value berturut-turut adalah 0,028 dan 0.042 ketika dilakukan terapi progressive muscle relaxation dengan ρ value berturut-turut adalah 0,004 dan 0.00, sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji *paired t-test* dengan menggunakan bantuan aplikasi pengolah data statistik SPSS.

4. Analisa Bivariat

a. Uji *Paired t-test*

Tabel 4. Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation dalam Menurunkan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun

2024

Tekanan Darah Sistolik				
Terapi	Mean	Mean	Selisih	ρ value
Progressive Muscle Relaxation	Pretest	Posttest		
Pretest-posttest	148,4	127.2	21.2	0.000

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)

Tekanan Darah Diastolik				
Terapi	Mean	Mean	Selisih	ρ value
Progressive Muscle Relaxation	Pretest	Posttest		
Pretest-posttest	88,00	88,40	0,40	0.558

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2024)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui sebelum dilakukan Terapi Progressive Muscle Relaxation rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 148,4 mmHg, sedangkan setelah dilakukan Terapi Progressive Muscle Relaxation rata-rata tekanan darah sistolik responden menjadi 127,2 mmHg dengan penurunan sebesar 21,2 mmHg dengan ρ value 0,000, artinya ada pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation terhadap tekanan darah sistolik.

Untuk tekanan darah diastolik sebelum dilakukan Terapi Progressive Muscle Relaxation rata-rata tekanan darah diastolik responden adalah 88,00 mmHg, sedangkan setelah dilakukan Terapi Progressive Muscle Relaxation rata-rata tekanan darah diastolik responden menjadi 88,40 mmHg dengan kenaikan sebesar 0,40 mmHg dengan ρ value 0,558, artinya tidak dapat diambil Keputusan bahwa ada pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation terhadap tekanan darah diastolik.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi progressive muscle relaxation rata-rata hipertensi responden pretest sistol setelah diberikan terapi progressive muscle relaxation rata-rata hipertensi posttest sistol menjadi 127,20 mg/dl dengan penurunan sebesar 21,200 mg/dl dengan ρ value 0,000, sedangkan posttest diastole menjadi 88,40 mg/dl dengan kenaikan sebesar 0,40 mmHg dengan ρ value 0,558, artinya ada pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation terhadap tekanan darah sistolik. Sedangkan diastolik tidak dapat diambil Keputusan bahwa ada pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation terhadap tekanan darah diastolik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aniek Puspitosari, dkk pada tahun 2022 yang mengangkat judul “Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Tingkat Hipertensi pada Middle Adulthood di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar”. Penelitian ini menggunakan metode analisis uji wilcoxon karena dalam penelitian ini digunakan skala nominal dan ordinal. Hasil pada uji wilcoxon yang dilakukan menunjukkan Sig. (2-tailed) systole bernilai 0,001 dan diastole 0,004. Nilai Sig. (2-tailed) $< \alpha$ yang sudah ditentukan (0,05) yang berarti PMR berpengaruh terhadap penurunan hipertensi. Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan progressive muscle relaxation memberi pengaruh terhadap tekanan darah yakni penurunan terhadap sistole dan diastole usia dewasa tengah di Desa Kemiri, Kabupaten Karanganyar. Progressive muscle relaxation ini dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dan mengidentifikasi otot yang tegang.

Gaudensius, dkk (2018) tentang pengaruh terapi Progressive Muscle Relaxation terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Kelurahan Tlogomas Malang Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukannya relaksasi otot seluruhnya (100%) dikategorikan mengalami hipertensi dengan tingkat grade 1, dan sesudah dilakukannya relaksasi otot seluruhnya (100%) dikategorikan tidak mengalami hipertensi yaitu tekanan darah normal, hasil analisis terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada lansia di RW 05 dan RW 06 Tlogomas Malang, dengan menggunakan metode experimental. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di RW 05 sebanyak 50 lansia dan semua lansia di RW 06 sebanyak 40 lansia yang mengalami hipertensi dan teknik sampel yang digunakan adalah teknik simple random sampling sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Dibuktikan dengan nilai Sig. = 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) dan nilai t hitung $7,216 \geq t$ tabel 1,812. Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif.

Penelitian Yohanes Wahyu Nugroho (2020) Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif (PMR) terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jenis dan rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Quasi experimental pre-post one group design”. Sampel penelitian ini adalah 44 orang penderita hipertensi di dusun sampak, Wonogiri yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dipilih secara purposive sampling. Pengukuran tekanan darah menggunakan Sphygmomanometer. Uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil uji hipotesis uji Wilcoxon menunjukkan dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < ? (0,05)$ dari hasil yang diperoleh bahwa dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi teknik relaksasi otot progresif terhadap nilai tekanan darah pada penderita hipertensi.

pengukuran tekanan darah yang dilakukan setelah penerapan relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa tekanan darah Ny. W sebesar 162/112 mmHg termasuk kategori hipertensi derajat 2 sedangkan pada Tn. S sebesar 158/100 mmHg termasuk kategori hipertensi derajat 1. Faktor resiko pada hipertensi ada dua yaitu tidak dapat diubah dan tidak dapat dirubah. Faktor risiko yang tidak dapat dirubah antara lain genetis, usia, jenis kelamin, dan ras (Murhan et al, 2020). Sejalan dengan Sari & Sari (2022) yang mengatakan bahwa tingginya angka hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor resiko antara lain : jenis kelamin, usia, keturunan genetic, merokok, stress, obesitas, kurang olahraga, mengonsumsi garam berlebihan dan alkohol.

Penelitian dari Mareta Akhriansyah (2019) pengaruh hubungan antara relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Wreda. Penelitian ini menggunakan desain "Eksperimen Kuasi Pra-Post Test Dengan Kelompok Kontrol" dengan intervensi Relaksasi Otot Progresif (PMR). Sampel diambil dengan teknik purposive sampling dengan 30 responden, yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kedua kelompok tersebut diukur tekanan darahnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melakukan latihan Relaksasi Otot Progresif terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 28,7 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 18 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa Latihan Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan hasil yang signifikan ($p=0,000 < \alpha =0,05$). Untuk meningkatkan kesehatan lansia, perlu ada pengembangan kebijakan agar latihan relaksasi otot progresif dapat diterapkan dengan baik pada lansia dengan hipertensi.

Adapun penelitian dari (2022) Relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 kali dalam sehari dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 139,9 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 83,5 mmHg (Ain & Hidayah, 2018). Relaksasi otot progresif yang

dilakukan selama 3 hari dengan 2 sesi setiap harinya juga mampu menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 145,0 mmHg dan rata-rata tekanan darah 85,5 mmHg (Fitrianti & Putri, 2018).

Relaksasi otot progresif yang dilakukan tersebut, dapat mengurangi aktivitas kerja sistem saraf simpatis. Ada keterkaitan antara merokok dan sejarah generasi dengan peristiwa hipertensi. Hal ini dapat diterapkan oleh responden dan keluarga dalam membantu menurunkan tekanan darah secara efisien dan efisien dengan menghindari aspek yang dapat dihindari (Suprpto et al., 2021).

Relaksasi otot progresif dilakukan untuk mengurangi ketegangan yang ada sehingga tubuh dan pikiran akan menjadi lebih rileks karena adanya pengurangan aktivitas kerja pada saraf simpatis yang menyebabkan penurunan denyut jantung dan memperlancar peredaran darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian terhadap 25 responden, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan:

1. Terdapat hubungan Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada responden. Sebelum terapi, rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 148,4 mmHg, dan setelah terapi menurun menjadi 127,2 mmHg, dengan penurunan sebesar 21,2 mmHg.
2. Pada tekanan darah diastolik, sebelum terapi, rata-rata adalah 88,40 mmHg dan setelah terapi menjadi 88,40 mmHg, dengan kenaikan sebesar 0,40 mmHg., menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari Terapi Progressive Muscle Relaxation terhadap tekanan darah diastolik.
3. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi Progressive Muscle Relaxation efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik, namun tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah diastolik. Hal ini dapat menjadi pertimbangan dalam aplikasi terapi PMR sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah sistolik pada individu dengan hipertensi.

Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi dengan menggali informasi tentang tekanan darah terutama hipertensi dari berbagai sumber seperti

dari petugas kesehatan dan buku, sehingga dapat menghindari hipertensi, ditambah memahami penerapan .

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bagi tempat penelitian untuk mengadakan penyuluhan kesehatan tentang terapi *Progressive Muscle Relaxation* Eksklusif dengan mengadakan kelas bagi penderita hipertensi sehingga penderita memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang tekanan darah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian tentang pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* dengan menggunakan variabel yang berbeda dan teknik penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah. M. (2018). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. Diakses Tanggal 01 Januari 2024. Pukul 11.57 Wib. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/544>.
- Amanah, D. I., Tri, S., & Fitria, P. (2023). "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RSUD dr. Soeratno Gemolong". *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kedokteran*, 1 (4).
- Aryantiningih, (2018). *Deskriptif Hipertensi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Azwardi, . R., & Erman, I. (2021). Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Rt 13 Kelurahan 29 ILIR Kecamatan ILIR Barat II Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu Palembang. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 100. Diakses Tanggal 01 Januari 2024. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v5i1.839>.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018.
- Donsu, J. D. T. (2020). *Metode Penelitian Keperawatan*. PRESS: Yokjakarta.
- Fadli. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal*. (Online), diakses pada 3 April 2018.
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 71-77. Diakses Tanggal 01 Januari 2024. <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/id/eprint/1637>.

- Handayani, N., Sari, S. A., & Dewi, T. K. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 255-263.
- Kemendes, RI. 2019. Jumlah Penderita Hipertensi Di Indonesia. Diakses pada tanggal 3 Juli 2023.
- Muh Basri., Sitti, R., Baharuddin, K., Nur, A. O. A. (2022). “Relaksasi Otot Progressive Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi”. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11 (2).
- Nugroho, Y. W. (2020). Efektivitas Tindakan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sampak Kecamatan Manyaran Kabupaten Wonogiri. Diakses Tanggal 06 Maret 2024. <https://ojs.stikes.tujuhbelas.ac.id/index.php/jurkestb/article/view/35>.
- Nurman. (2017). Konsep Penyakit darah tinggi atau hipertensi: pedoman skripsi, tesis dan instrument penelitian ilmu keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Prasetyanti, D. K. (2019). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(2), 43–53. Diakses Tanggal 01 Januari 2024. <https://doi.org/10.32660/jpk.v5i2.407>.
- Riskesdas Aceh (2018) Dinas Kesehatan Aceh | Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Aceh Tahun 2018, 2020. Available at: <https://dinkes.acehprov.go.id/jelajah/read/2020/03/19/92/hasil-risetkesehatan-dasar-riskesdas-provinsi-aceh-tahun-2018.html> (diakses : 2 Januari 2024).
- Sari , N. P., & Sari, M. (2022). Pengaruh Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Terhadap Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 10 (2), 31-39. <https://doi.org/10.37676/jnph.v10i2.3125>.
- Slamet, E. S., & Tophan, H. W. (2022). Effectiveness Of Giving Deep Relaxation To Reduce Pain In Hypertension Patients In Edelweis Room Down, Kardinah Tegal Hospital. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3 (4).
- WHO, “Hypertension,” 2019. Available <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> acces 25 juni 2022.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 23–32. <https://www.mendeley.com/catalogue/94fa070e-6278-325f-a0c3-8aa7db192d91>.