

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

Muhammad Shiddiq Nugroho

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI di RSUD Dr. SOEDIRAN
MANGUN SUMARSO WONOGIRI**

Muhammad Shiddiq Nugroho,¹⁾ Lalu M Panji Azali,²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusum Husada
Surakarta

²⁾Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusum Husada
Surakarta

Shiddiqm62@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang dialami oleh penduduk dunia terutama di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastole ≥ 90 mmHg. Penatalaksanaan penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi ini dapat dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang IGD RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang mengeksplorasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan kriteria inklusi pasien kelolaan yang memiliki tekanan darah sistolik >200 dan diastole >100 . Sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil tekanan darah Ny.M 196/121 mmHg, setelah dilakukan intervensi tekanan darah mengalami penurunan menjadi 193/81 mmHg. Berdasarkan hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Prigresif

Daftar Pustaka : 7

NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM PROFESSIONAL PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO
REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIN PATIENS AT HOSPITAL
Dr. SOEDIRAN MANGUN SUMARSO WONOGIRI**

Muhammad Shiddiq Nugroho,¹⁾ Lalu M Panji Azali,²⁾

*¹⁾Study Program student Profession Professional Program Nurses University Kusum
Husada Surakarta*

*²⁾ Study Program Lecturer Profession Professional Program Nurses University
Kusum Husada Surakarta*

Shiddiqm62@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is currently still a health problem experienced by the world's population, especially in Indonesia. Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. Management of reducing high blood pressure in hypertensive patients can be done with progressive muscle relaxation therapy. This study aims to identify the effect of applying progressive muscle relaxation on reducing blood pressure in hypertensive patients in the emergency room at RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri

This research uses a case study method that explores nursing care for hypertensive patients with the inclusion criteria of managed patients who have systolic blood pressure >200 and diastole >100 . Before the intervention, Mrs. M's blood pressure was 196/121 mmHg. After the intervention, blood pressure decreased to 193/81 mmHg. Based on the results of the case study, it can be concluded that there is an effect of applying progressive muscle relaxation on reducing high blood pressure in hypertensive patients

Keywords: Hypertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxation Therapy

Bibliography: 7

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan seseorang bisa semakin menurun, sehingga membuatnya jadi rentan mengalami berbagai macam penyakit. Hal ini yang membuat para lansia berisiko mengalami penyakit degeneratif, yakni kondisi kesehatan yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring waktu. Proses penuaan pada lansia akan menghasilkan perubahan dari fisik, mental, sosial, ekonomi, dan fisiologi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Kristiawan and Adiputra, 2019).

Hipertensi atau sering disebut penyakit darah tinggi, merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke dan gagal ginjal kronik bahkan hingga kematian. Hipertensi atau tekanan darah tinggi saat ini masih menjadi

masalah kesehatan yang dialami oleh penduduk dunia terutama di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastole ≥ 90 mmHg saat dilakukan pemeriksaan sebanyak 2 kali dengan rentang waktu 5 menit dalam keadaan tenang. Penderita hipertensi dapat mengalami peningkatan tekanan darah secara tiba-tiba sehingga terjadi kerusakan yang serius pada organ penting dalam tubuh. Oleh karena itu, hipertensi perlu di deteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Ningga, 2018).

World Health Organization (WHO) tahun 2019 menerangkan penyakit ini sudah mencapai peningkatan 1 miliar di dunia dan termasuk di Negara berkembang, hal itu semakin mengkhawatirkan karena sebanyak 26% orang dewasa atau sekitar 972 juta telah menderita hipertensi. Hasil prediksi pada tahun 2025 yang mengidap hipertensi akan terus mengalami peningkatan sebesar

29% pada orang dewasa di seluruh dunia. (Anggraini 2019).

Di dunia sebesar 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari total kematian yang diakibatkan oleh hipertensi. Hal ini menyumbang 57 juta dari disability adjusted life years (DALY). Sekitar 25% orang dewasa di Amerika Serikat menderita penyakit hipertensi pada tahun 2011-2012. Tidak ada perbedaan prevalensi antara laki-laki dan wanita tetapi prevalensi terus meningkat berdasarkan usia: 5% usia 20- 39 tahun, 26% usia 40-59 tahun, dan 59,6% untuk usia 60 tahun ke atas (Yulanda & Lisiswanti 2017)

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 27,8% pada Riskesdas tahun 2013 (4,5). Komplikasi hipertensi yang utama adalah penyakit kardiovaskular, yang dapat berupa penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronik,

kerusakan retina mata, maupun penyakit vaskuar perifer

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Berdasarkan tahap proses keperawatan, maka langkah pertama yang harus dilakukan ada pasien adalah melakukan mengkajian awal. Pada tanggal 9 agustus 2023 pukul 12.45 pasien dibawa oleh keluarga ke RSUD Dr.Soediran Mangun Sumarso Wonogiri dengan keluhan nyeri pada kepala, lemas, nyeri pada lutut. Hasil pemeriksaan TTV yang di dapatkan adalah TD: 196/121mmHg, Nadi: 76x/menit, RR: 20x/menit, Suhu: 36,8° C, SpO²: 98%,

2. Diagnose Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian peneliti dapat merumuskan diagnosa keperawatan berdasarkan Standar Diagnosa Keperawatan (SDKI) Resiko Perfusi Perifer Tidak Efektif (D.0015)

3. Intervensi keperawatan

Setelah merumuskan diagnosa keperawatan dan menyusun prioritas keperawatan maka langkah selanjutnya adalah menyusun rencana tindakan, intervensi yang akan dilakukan adalah pemberian terapi non farmakologis dan farmakologis, pada intervensi ini akan difokuskan pada terapi non farmakologis yaitu pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan pemberian terapi relaksasi otot progresif ini adalah untuk mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi, terapi ini dapat dilakukan secara mandiri 10 – 15 menit per hari di sela-sela waktu luang.

Perencanaan yang diberikan pada pasien yaitu mengidentifikasi perubahan tekanan darah, memberikan terapi relaksasi pada posisi pasien tenang dan rileks, ajarkan terapi rileksasi otot

progresif pada pasien dan keluarga

4. Implementasi

Setelah kita menyusun intervensi keperawatan, lakukan implementasi yang sesuai dengan pengkajian dan diagnosa yang sudah ditetapkan, implementasi yang dilakukan oleh peneliti pada pasien hipertensi sebelum diberikan terapi farmakologis adalah tindakan non farmakologis yaitu Relaksasi Otot Progresif, terapi ini diberikan selama 10 – 15 menit yang bisa dilakukan mandiri secara rutin di rumah

5. Evaluasi

Setelah dilakukan tindakan keperawatan tahap selanjutnya adalah melakukan evaluasi keperawatan. Evaluasi pertama dilakukan pada 9 agustus 2023 adalah masalah teratasi dikarenakan tekanan darah pasien turun dari 196/121mmHg menjadi 193/81mmHg

6. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil pengkajian didapatkan hasil bahwa pasien hipertensi setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah tinggi secara bertahap. Setelah dilakukan pengkajian didapatkan hasil tanggal 9 agustus 2023 pukul 12.45 Ny.M dibawa oleh keluarga ke RSUD Dr.Soediran Mangun Sumarso Wonogiri dengan keluhan nyeri pada kepala, lemas, mudah lelah, pandangan kabur, nyeri pada lutut. Hasil pemeriksaan TTV yang di dapatkan adalah TD: 196/121mmHg, Nadi: 76x/menit, RR: 20x/menit, Suhu: 36,8° C, SpO²: 98%, setelah dilakukan pengkajian peneliti merumuskan diagnosa keperawatan berdasarkan Standar Diagnosa Keperawatan (SDKI) Resiko Perfusi Perifer Tidak Efektif (D.0015).

Setelah penegakan diagnosa akan dilakukan

perencanaan tindakan keperawatan pada Ny.M yaitu memberikan teknik non-farmakologis (relaksasi otot Progresif) untuk menurunkan tekanan darah secara bertahap dan ajarkan teknik non farmakologis tersebut pada keluarga dan pasien.

Implementasi yang sesuai dengan pengkajian dan diagnosa yang sudah ditetapkan, implementasi yang dilakukan oleh peneliti pada pasien hipertensi sebelum diberikan terapi farmakologis adalah tindakan non farmakologis yaitu Relaksasi Otot Progresif, terapi ini diberikan selama 10 – 15 menit yang bisa dilakukan mandiri secara rutin di rumah. Evaluasi hari pertama Ny.M dilakukan pada 9 agustus 2023 adalah masalah teratasi dikarenakan tekanan darah pasien turun dari 196/121mmHg menjadi 193/81mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Rusnoto & Alviana, 2018) yang mengatakan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada peserta prolanis dengan p-value 0,001 (sistol) dan 0.002 (diastol) < α (0,05) yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah.

Sedangkan hasil analisa dari Ekaputu et,al (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah diastolic antara kelompok intervensi dan kelompok control setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif (p=0,000). Adanya perbedaan tekanan darah diastolic pada kelompok intervensi dan control bias disebabkan karena adanya sedikit perbedaan perlakuan pada kedua kelompok. Pada kelompok kontrol hanya

dilakukan latihan napas dalam sementara pada kelompok intervensi latihan napas dalam dipadukan dengan latihan relaksasi otot progresif sehingga tekanan darah diastolik juga bias berbeda. Tekanan diastolik ini dihasilkan pada saat darah melewati katup atrioventrikular trikuspidalis dan bikuspidalis. Tekanan darah sistol yang dihasilkan saat darah melewati katup pulmonalis dan aorta tidak ada perbedaan karena darah yang dialirkan menuju keparu-paru dan seluruh tubuh. Selain itu setelah melakukan relaksasi otot progresif para lansia merasakan perasaan bahagia dan merasa tubuhnya kembali bugar, perasaan bahagia yang didapat tentunya juga akan merangsang zat-zat seperti serotonin (sebagai vasodilator pembuluh darah) dan hormone endorphin yang bisa memperbaiki tekanan darah lebih lancar dan berkontribusi pada penurunan

tekanan darah (Rosidin et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan data pengkajian diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa keluhan nyeri pada kepala, lemas, mudah lelah ,pandangan kabur, nyeri pada lutut Ny. M adalah faktor Hipertensi sebagai *core problem* yang dapat ditarik diagnosa Resiko Perfusi Perifer Tidak Efektif berhubungan dengan hipertensi (D.0015), pada penerapan implementasi non farmakologi yang dilakukan oleh peneliti adalah tindakan relaksasi otot progresif. Setelah dilakukan implementasi pada pasien selama 10 – 15 menit yang dibantu oleh peneliti didapatkan hasil evaluasi penurunan tekanan darah 196/121mmHg menjadi 193/81mmHg.

Dari data hasl penelitian dapat dikatakan relaksasi otot progresif dapat menurunkan

tekana darah tinggi secara bertahap dan terapi ini dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien secara rutin di sela sela waktu luangnya

SARAN

1. Bagi Pasien

Pasien sebaiknya menjaga pola hidup sehat dan jangan melakukan aktifitas secara berlebihan.

2. Bagi Perawat

Bagi perawat lebih memperluas wawasan demi meningkatkan mutu pelayanan dan tingkatan komunikasi terapeutik demi kenyamanan pasien dalam melakukan tindakan.

3. Bagi Rumah Sakit

Semoga hhasil penulisan karya ilmiah ini dapat menjadikan wawasan dan bermanfaat dalam memberikan asuha keperawatan dan dapat meningkatkan mutu pelayanan rumah sakit.

4. Bagi Institusi

Bagi institusi semoga hasil penulisan karya ilmiah akhir ini dapat menadikan refrensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian serupa dan diharapkan dapat memaksimalkan hasil dari penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S. D., Izhar, M., & Noerjoedianto, D. (2018). Hubungan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 45–55
- Kristiawani, E. (2017). Perilaku Lansia Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan di Puskesmas Helvetia. *Repository Universitas Sumatera Utara*, 1–106
- Ni Luh Putu Ekarini, Heryati, Raden Siti Maryam (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertens. *Jurnal Kesehatan Volume 10, Nomor 1, April 2019* ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online).
<http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- RISKESDAS. Penyakit yang ditularkan melalui udara. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013;(Penyakit Menular):103
- Rusnoto, & Alviana, I. (2018). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Peserta Prolanis, (February), 367–372
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2)
- Yulanda G, Lisiswanti R. Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*. 2017;6(1):25–33