

PRODI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI IGD
RSUD IBU FATMAWATI SOEKARNO SURAKARTA**

Pratiwi¹⁾ Gatot Suparmanto²⁾ Nani Apriyani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

³⁾ Pembimbing Lahan Ruang IGD RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta

Email : tiwip4233@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 saat dilakukan pemeriksaan sebanyak 2 kali dengan rentang waktu 5 menit dalam keadaan tenang. Salah satu penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Implementasi Teknik relaksasi otot progresif bisa dilakukan 1-2 kali per hari dengan durasi 15 menit setiap sesinya selama 1-2 minggu, otot ditegangkan selama 5-7 detik dan direlaksasikan selama 10-20 detik. Implementasi dilakukan dengan diawasi oleh peneliti. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah istirahat 30 menit dilakukan setiap hari dengan frekuensi satu kali sehari. Diagnose Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler selebral dan iskemia (D.0077). Hasil implementasi penerapan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil penurunan tekanan darah pretest intervensi 230/129 mmHg, post intervensi 223/100 mmHg, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

Kata Kunci : *Hipertensi* Relaksasi otot progresif, tekanan darah

Daftar Pustaka : 39 (2016 – 2023)

PENDAHULUAN

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 (Jabani et al., 2021). 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 (Lismayanti & Rosidawati, 2018).

Salah satu golongan penyakit tidak menular yang hingga saat ini sangat sering dan mudah ditemukan di masyarakat yaitu hipertensi. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut WHO (2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia menempati urutan pertama jenis penyakit kronis tidak menular yang dialami pada kelompok usia dewasa, yaitu sebesar 26,5%. Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%; usia 65-74 tahun sebesar 57,6%; dan kelompok usia >75 tahun sebesar 63,8%, Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi tertinggi di seluruh Indonesia yang memiliki kejadian hipertensi sebesar 13,4% (Kemenkes, 2019).

Penderita hipertensi yang tidak menyadari memiliki tekanan darah tinggi karena pada tahap awal penyakit hipertensi belum tampak gejala yang serius. Gejala awal yang ditimbulkan biasanya seperti sakit kepala dan nyeri leher bagian kuduk sehingga sering diabaikan (Tiga et al., 2022). Faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah yaitu umur, jenis kelamin, dan genetik. Sedangkan faktor yang dapat diubah adalah asupan garam, obesitas, stress, dan kebiasaan merokok (Rahmadhani, 2021).

Peningkatan tekanan darah menyebabkan jantung bekerja lebih keras dari biasanya yang dapat mengakibatkan gagal jantung, stroke, infark jantung, gangguan ginjal dan pembuluh darah. Oleh karena itu dibutuhkan pengobatan yang dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas serta tekanan darah dapat terkontrol. Penanganan hipertensi terdiri dari 2 cara yaitu pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi (Sumyati et al., 2022). Salah satu penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan terapi dalam bentuk gerakan yang tersusun sistematis sehingga pikiran dan tubuh akan kembali ke kondisi yang lebih rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Basri et al., 2022). Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adrenocorticotropic 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 (Fauziyyah et al., 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 Mei 2024 di Ruang IGD RSUD Fatmawati Soekarno Surakarta mendapatkan data bahwa pasien dengan hipertensi. Saat dilakukan pengkajian kepada 1 pasien tersebut mengeluh nyeri pada tengkuk, kepala terasa cekot-cekot. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk “Menerapkan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di IGD RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta”.

METODE STUDI KASUS

Studi kasus pada karya ilmiah akhir ini untuk mengidentifikasi masalah asuhan keperawatan pasien dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi. Subjek yang digunakan pada karya ilmiah ini adalah satu orang pasien dengan hipertensi. Fokus studi dalam penelitian ini adalah pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan masalah keperawatan yang akan di angkat dan dibahas oleh penulis adalah Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler selebral dan iskemia (D.0077).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tahap proses keperawatan, maka Langkah pertama yang harus dilakukan pada pasien hipertensi adalah pengkajian. Pengkajian dilakukan pada tanggal 5 juni 2024 jam 17.15. Identitas Pasien nama Tn.S, umur 59 Tahun, agama Islam, pendidikan SMP, pekerjaan petani, alamat Kadipiro, Diagnosa Medis Hipertensi, No. Registrasi 00046xxx.

Pengkajian *Primary Survei Airway* Tidak ada suara secret yang tertahan,

Breathing Inspeksi : Dada tampak simetris, ekspansi paru seimbang antara kanan dan kiri, frekuensi nafas 22x/menit, Palpasi : Taktil premitus seimbang kanan dan kiri, Perkusi : Adanya suara redup, Auskultasi : Terdapat suara tambahan (ronchi), RR 22x/menit, *Circulation* TD : 230/129 mmHg, N : 95x/menit , RR : 22x/menit, S : 36,2°C, SpO₂ : 98%, Irama jantung reguler, akral hangat, membran mukosa kering, CRT 1 detik, tidak ada pendarahan, *Disability* Tingkat kesadaran composmentis E4M5V6, pupil mata isokor, *Exposure* Tidak ada fraktur lokasi & tidak ada paralisis lokasi.

Pengkajian *Secondary Survei* Keadaan Umum Cukup, Kesadaran : Compos mentis E4M5V6, Tekanan Darah : 230/129 mmHg, Nadi 95x/menit, Respirasi 22x/menit, Suhu 36,3°C, SPO₂ : 98%, *Give Comfort* P : pasien mengatakan nyeri dibagian tengkuk, Q : cekot-cekot, R : Diadaerah Tengkuk, S : 4, T : hilang timbul, History (SAMPLE) Pasien mengatakan nyeri tengkuk, pusing cekot-cekot, Pasien mengatakan tidak mempunyai alergi obat, Pasien mengkonsumsi obat omlodipine 5 mg, Pasien mengatakan mempunyai Riwayat keturunan hipertensi, Pasien mengatakan sudah makan tetapi keluar lagi, pasien mengatakan pusing cekot-cekot, nyeri tengkuk, mutah 5x, lemas pasien diantarkan oleh keluarga ke IGD RSUD Ibu Fatmawati Soekarno setelah sampai dilakukan pengkajian TTV ; TD : 230/129mmHg, N : 95x/menit, RR : 22x/menit, S : 36,3°C, Spo₂ : 98%

Hasil pengkajian yang telah dilakaukan pada Tn.S dengan masalah Nyeri akut yang telah dilakukan tanggal 5 Juni 2024 didapatkan hasil yaitu data subjektif Pasien mengatakan saat istirahat dan beraktivitas kepala belakang dan tengkuk leher terasa nyeri cekot-cekot sejak 2 hari yang lalu dengan skala nyeri 4 hilang timbul, Pasien mengatakan setelah 1 bulan berhenti mengonsumsi

obat antihipertensi, data objektif Pasien tampak meringis TD: 230/129 mmHg, N : 95x/menit, RR: 22x/menit, S: 36,3°C, SpO₂: 98%

Intervensi yang diberikan pada pasien dengan masalah nyeri akut berdasarkan SLKI (2018) adalah Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 1x3 jam maka diharapkan tingkat nyeri menurun (L.08066) dengan kriteria hasil : Keluhan nyeri menurun, Meringis menurun, Sikap protektif menurun, Gelisah Menurun, Kesulitan tidur menurun, Frekuensi nadi menurun (60-100 x/menit). Intervensi keperawatan yang disusun berdasarkan SIKI (2018) , yaitu Terapi Relaksasi (I.09326)

Tindakan yang diberikan pada jam 17.40 yaitu Mengidentifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif , didapatkan data subjektif Pasien mengatakan tidak ada penurunan energi, masih kuat untuk beraktivitas, data objektif Pasien tampak tidak mengalami penurunan kekuatan otot. Pada jam 17.45 Mengidentifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan, didapatkan data subjektif Pasien Mengatakan belum pernah melakukan relaksasi apapun, data objektif Pasien tampak belum mnegerti. Pada jam 17.50 Memeriksa ketegangan otot, frekuensi, nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah Latihan, didapatkan hasil data objektif : Pasien tampak kaku TD: 230/129 mmHg, N : 95x/menit, RR: 22x/menit, S: 36,3°C, SpO₂: 98%. Pada jam 17.55 Menjelaskan tujuan manfaat, batasan, dan jenis relaksasi otot progresif, didapatn data objektif Pasien tampak paham apa yang dijelaskan petugas. Pada jam 18.00 Menganjurkan sering mengulang atau melatih teknik relaksasi, didapatkan data objektif Pasien tampak kooperatif dapat mengikuti gerakan petugas.

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selanjutnya adalah melakukan evaluasi keperawatan. Hasil dari evaluasi keperawatan pada diagnose nyeri akut didapatkan data subjektif : setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif kepala dan leher sudah tidak terasa nyeri seperti sebelum diberikan relaksasi, data objektif Pasien tampak tenang TD: 210/100 mmHg, N : 87x/menit, RR: 22x/menit, S: 36,2°C, SpO₂: 99%, *Assesment* : Masalah nyeri akut teratasi, *Planning* : Intervensi dihentikan

Berdasarkan hasil implementasi penerapan terapi relaksasi otot progresif yang telah dilakukan kepada Tn.S dengan hipertensi bahwa teradapat penurunan tekanan darah dari 230/129 mmHg menjadi 210/100 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Pada penelitian (Syafitri et al., 2024) Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan hasil tekanan darah setelah teknik relaksasi otot progressive nilai p value < 0,05. Artinya secara signifikan ada pengaruh teknik relaksasi otot progressive terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang. Analisa peneliti relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologi yang saat ini banyak di gunakan.Relaksasi otot progresif digunakan untuk mengurangi stress dan membantu untuk berbagai penyakit kronis seperti sakit kepala, sindroma iritasi pencernaan, penyakit jantung koroner, nyeri otot dan hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nainggolan & Sitompul, 2024) Berdasarkan hasil penelitian diperoleh ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Advent Medan Tahun 2023 dengan nilai p value tekanan darah sistole sebesar 0,000 dan tekanan darah diastole nilai p value sebesar 0,000.

Penelitian ini sejalan dengan (Damanik & Ziraluo, 2018) diketahui bahwa nilai rata-rata diasistole sebelum adalah 96,22 sedangkan nilai rata-rata diasistole sesudah adalah 94,17 dan nilai $p = 0,000 < p \text{ value}$, artinya ada pengaruh pada diasistole sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pada Tn.S pasien mengatakan pusing cekot-cekot, nyeri tengkuk, mutah 5x, lemas pasien diantarkan oleh keluarga ke IGD RSUD Ibu Fatmawati Soekarno, Pasien mengatakan mempunyai Riwayat keturunan hipertensi. didapatkan diagnose keperawatan Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler selebral dan iskemia (D.0077). intervensi telah dilakukan yaitu Terapi Relaksasi (I.09326). Berdasarkan hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil penurunan tekanan darah pretest intervensi 230/129 mmHg, post intervensi 223/100 mmHg, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

SARAN

1. Bagi Rumah Sakit

Memberikan masukan dan sumber informasi bagi pengelola rumah sakit sebagai dasar strategi yang dapat dilakukan untuk Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di IGD RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta.

2. Bagi institusi Pendidikan

Menambah bahan wacanan perpustakaan di Universitas Kusuma Husada Surakarta yang dapat dijadikan panduan bagi mahasiswa yang melanjutkan penelitian

3. Bagi keperawatan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan perawat lebih kreatif dalam meningkatkan strategi yang dapat dilakukan untuk pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. Bagi peneliti lain

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menambah wawasan penulis tentang pertimbangan untuk melakukan penelitian di Rumah Sakit lain yang berkaitan dengan karya ilmiah ini

5. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta pengalaman peneliti dalam melakukan karya ilmiah di Rumah Sakit

DAFTAR PUSTAKA

- Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 455–464.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Damanik, H., & Ziraluo, A. A. W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2), 96–104.
<http://garuda.ristekdikti.go.id/documents/detail/1069285>
- Fauziyyah, D., Pamela Sari, N., & Mukhsin, A. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Sukamajukaler Kota Tasikmalaya. *Healthcare Nursing*

Journal, 4(2), 38–42.

Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>

Lismayanti, L., & Rosidawati, I. (2018). Pelatihan Bagi Kader Posyandu Penyakit Tidak Menular (PTM). *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 63–71. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.323>

Nainggolan, I., & Sitompul, M. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Advent Medan*. 8, 17179–17187.

Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>

Sumyati, Y., Handika, C., & Fika, Y. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Rebusan Serai dan Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 2753–2761.

Syafitri, R., Restipa, L., & Novera, M. (2024). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progressive Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. 01(01), 32–37.

Tiga, D., Politeknik, K., Karya, K., Yogyakarta, H., Relaksasi, T., & Progresif, O. (2022). *RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI Selma*

Kurnia Ismawati , Istiqomah Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang lebih dari normal , yang ditunjukkan dengan nilai sistole dan nilai diastole berkisar 140 / 90 mmHg atau lebih. April, 686–696.

