

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI IGD  
RS PKU MUHAMMADIYAH KARANGANYAR**

**Sinta Robbaniyah<sup>1</sup>, Atiek Murharyati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[robbaniyhsinta@gmail.com](mailto:robbaniyhsinta@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan keadaan dimana nilai tekanan darah sistolik 140mmHg dan tekanan darah diastolic 90mmHg. Tanda dan gejala yang sering muncul pada penderita hipertensi pusing, gangguan pola tidur, pandangan kabur, dan nyeri kepala di daerah oksipital, tetapi ada juga penderita hipertensi tanpa gejala, penyakit ini disebut The Silent Killer. Beberapa terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu terapi relaksasi. Salah satu relaksasi yang dapat dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Studi kasus ini mengeksplorasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi: penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dan akan dilakukan pre dan post pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Subjek yang digunakan pada kasus ini adalah satu pasien dengan hipertensi. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analitik dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan subjek sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif tekanan darah pasien 179/100mmHg dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 20 menit tekanan darah menjadi 160/94mmHg. Kesimpulan dalam penelitian ini terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif selama 20 menit/hari selama enam hari mampu menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi, terapi ini perlu dilakukan secara rutin Bersama dengan konsumsi obat antihipertensi untuk mendapatkan hasil yang maksimal

Kata kunci: Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi

STUDY PROGRAM NERS PROFESSION PROGRAM PROFESSION  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA  
2024

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
THERAPY TO DECREASE BLOOD PRESSURE ON PATIENT  
HYPERTENSION IN THE IGD PKU MUHAMMADIYAH  
KARANGANYAR HOSPITAL**

**Sinta Robbaniyah<sup>1</sup>, Atiek Murharyati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Student Of Program Studies Profession Nurse Program Profession University Kusuma  
Husada Surakarta

<sup>2</sup>Lecture Of Program Studies Profession Nurse Program Profession University Kusuma  
Husada Surakarta

[robbaniyhsinta@gmail.com](mailto:robbaniyhsinta@gmail.com)

**ABSTRACT**

Hypertension is a state of where value pressure blood systolic 140mmHg and pressure blood diastolic 90mmHg. signs and symptoms that often appear on sufferers hypertension dizziness, disorders patterns sleep, outlook blur, and pain head in area occipital, but there also sufferers hypertension without symptoms, disease this called The Silent Killer. Some nonpharmacological therapies that can do for sufferers hypertension namely therapy relaxation. One of relaxation that can do is relaxation muscle progressive. Goals research this for knowhow influences application therapy relaxation muscle progressive against decline pressure blood on patient hypertension. Study case this explores care nursing on patients hypertension: application therapy relaxation muscle progressive against decrease pressure blood on the patient's hypertension and will carried out pre and post examination pressure blood before and after carried out therapy relaxation muscle progressive. Subject that uses on case this is one patients with hypertension, data analysis carried out with using analytics with approach study case. Results research shows subjects before carried out therapy relaxation muscle progressive pressure blood patient 179/100mmHg and after given therapy relaxation muscle progressive during 20 minutes pressure blood becomes 160/94mmHg. Conclusion in research this therapy relaxation muscle progressive can lower blood pressure in patients hypertension. Therapy relaxation muscle progressive for 20 minutes/day during six days is able lower pressure blood on patients with hypertension, this therapy needs carried out routine together with consume medication antihypertension for get results that maximize.

**Words Key:** Relaxation Muscle Progressive, Hypertension

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi juga merupakan keadaan dimana nilai tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg. Tanda gejala yang sering muncul pada penderita hipertensi pusing, gangguan pola tidur, pandangan kabur, dan nyeri kepala di daerah oksipital, tetapi ada juga penderita hipertensi tanpa gejala, penyakit ini disebut The Silent Killer (Khoirunisah et al., 2022)

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 diseluruh dunia sekitar 40% penduduk dewasa berusia diatas 25 tahun terdiagnosis hipertensi dengan meningkatnya prevalensi penderitanya sekitar 600 juta pada tahun 1980 dan pada tahun 2008 meningkat menjadi 1 miliar. Prevalensi terbanyak terdapat di Afrika, sekitar 46% penduduknya menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia, jumlah penderita hipertensi digolongkan berdasarkan usia, pada usia 31-33 tahun sebanyak 31,6% penderita, 45-54 tahun sebanyak 45,3%, dan 55-62 tahun sebanyak 55,2% penderita, Kemenkes

RI, 2020 dalam (Khoirunisah et al., 2022)

Penyakit hipertensi menjadi permasalahan yang sangat penting untuk diperhatikan masyarakat Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang jumlah penderitanya sangat tinggi dan penyakit ini dapat membunuh secara perlahan (Azizah et al., 2021)

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu penatalaksanaan farmakologis dan nonfarmakologis. Ada beberapa terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu terapi musik dan senam aerobic, terapi bekam, yoga dan relaksasi (Azizah et al., 2021)

Teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat menurunkan denyut jantung dengan cara menghambat respon stress saraf simpatis dan membuat otot-otot pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks. Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi, salah satu relaksasi yang dapat dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan

menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena sehingga mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Ilham et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Damanik & Ziraluo, 2018 menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilham et al., 2019 menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah (systole dan diastole) lansia hipertensi daripada hanya rutin meminum obat hipertensi.

Perawat memiliki peran penting dalam mengatasi masalah dengan gangguan kebutuhan rasa aman dan nyaman melalui tindakan ashan

keperawatan secara tepat dan kompreherensif mulai dari pengkajian, penegakan diagnose keperawatan, intervensi, implementasi, serta mengevaluasi hasil asuhan keperawatan yang telah diberikan. Peran perawat sebagai pemberi asuhan meliputi tindakan berupa pendampingan, serta membantu pasien dalam meningkatkan dan memperbaiki mutu kesehatan diri melalui proses keperawatan (Apriyanti, Imamah, & Sutarwi, 2023).

Berdasarkan survei pasien selama 1 bulan terakhir bersumber dari buku catatan pasien dan rekam medis, di IGD RS PKU Muhammadiyah Karanganyar terdapat 28 pasien hipertensi dengan kategori hipertensi urgensi sebanyak 10 orang, hipertensi grade 2 (sedang) sebanyak 15 orang dan hipertensi grade 1 (ringan) sebanyak 3 orang. Terapi otot progresif juga belum pernah dilakukan sebelumnya, peneliti melihat hal ini mungkin sekali dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar karena terdapat sarana prasarana yang

memadai untuk dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Selain itu metode relaksasi otot progresif murah, mudah dilakukan, tidak ada efek samping sehingga pasien dapat menerapkan terapi ini secara mandiri di rumah saat tekanan darah meningkat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif ini untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan Studi kasus mengeksplorasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi: penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dan akan dilakukan pre dan post pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Subjek yang digunakan pada kasus ini adalah satu pasien dengan hipertensi di IGD RS PKU Muhammadiyah Karanganyar.

### 1) Kriteria Inklusi

- a) Bersedia menjadi responden
- b) Pasien dengan hipertensi tekanan darah sistolik >160 mmHg dan diastolic >100mmHg

### 2) Kriteria Eksklusi

- a) Pasien dengan hipertensi tekanan darah sistolik <140 mmHg dan diastolic <90mmHg

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### a. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian keperawatan adalah catatan keperawatan yang mencakup tentang pengkajian yang dilakukan untuk memperoleh dan mengumpulkan data informasi dari pasien yang bersifat menyeluruh atau sistematis yang logis untuk mendukung identifikasi masalah-masalah pada pasien (Anggraini, 2019)

Pengkajian dilakukan pada tanggal 07 Juni 2024 pada Ny. D pasien dengan hipertensi, pada proses pengkajian ini didapatkan data subjektif dan objektif, yaitu pasien mengatakan pusing cekot-cekot dan dilakukan pemeriksaan

tekanan darah didapatkan hasil 179/100 mmHg dimana tekanan darah lebih dari batas normal.

b. Diagnosa Keperawatan

Diagnose keperawatan adalah penilaian klinis tentang respon terhadap gangguan kesehatan atau proses kehidupan, atau ketenangan respon dari seorang individu, keluarga, kelompok, atau komunitas (Herman, dkk., 2019). Berdasarkan pengkajian yang dilakukan tanggal 07 Juni 2024 pada Ny. D didapatkan diagnose penurunan curah jantung. Data subjektif pasien mengatakan pusing cekot-cekot, data objektif pasien tampak gelisah, tekanan darah 179/100 mmHg.

Hipertensi adalah suatu kondisi medis kronis dimana tekanan darah meningkat diatas tekanan darah yang disepakati normal. Nilai sistolik >140 mmHg dan nilai diastolic >90 mmHg. Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang abnormal dan diukur dalam tiga kesempatan yang berbeda.

Penegakan diagnosis keperawatan berdasarkan tanda dan gejala yang ditemukan berdasarkan pengkajian meliputi data subjektif dan objektif, harus memenuhi nilai poin >50% untuk validasi diagnosis. Tanda dan gejala tersebut sudah memiliki validasi dengan diagnosis SDKI sesuai dengan data mayor dan data minor, sehingga diagnose tersebut sudah dapat ditegakkan.

c. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan adalah penyusunan rencana tindakan keperawatan yang akan dilakukan oleh perawat, untuk mengatasi masalah pasien sesuai dengan diagnose keperawatan yang telah ditentukan dengan tujuan agar terpenuhinya kesehatan optimal pasien. Komponen rencana keperawatan terdiri dari tujuan, kriteria hasil dan rencana tindakan keperawatan. Tindakan-tindakan pada intervensi keperawatan terdiri atas OTEK (Observasi, Terapeutik, Edukasi dan Kolaborasi) (Basri, dkk., 2020).

Masalah keperawatan penurunan curah jantung memiliki tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1x20 menit diharapkan keadekuatan jantung memompa darah meningkat dengan kriteria hasil, tekanan darah membaik. Intervensi yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu, Monitor tekanan darah, selain itu peneliti juga menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

d. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah fase dimana perawat mengimplementasikan intervensi keperawatan. Implementasi merupakan langkah keempat dari proses keperawatan yang telah direncanakan oleh perawat untuk dikerjakan dalam rangka membantu klien untuk mencegah, mengurangi, dan menghilangkan dampak atau respon yang timbul oleh masalah keperawatan dan kesehatan (Zaidin Ali, 2020).

Implementasi yang diberikan kepada Ny. D yaitu dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif. Instrument yang digunakan berupa tensimeter dan lembar observasi tekanan darah, terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 20 menit.

e. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi merupakan penilaian untuk pencapaian tujuan serta dilakukannya pengkajian ulang terhadap rencana keperawatan. Jika hasil tidak terpenuhi, diperlukan revisi dalam pengkajian, diagnose, perencanaan atau implementasi. Evaluasi bermanfaat sebagai penilaian ulang dan menginterpretasikan data baru yang berkelanjutan untuk menentukan apakah tujuan sudah sepenuhnya tercapai, sebagian atau tidak sama sekali. Evaluasi menilai respon pasien yang meliputi subjektif, objektif, pengkajian kembali (assessment) dan rencana tindakan (planning) (Basri, dkk., 2020).

Evaluasi tindakan terapi relaksasi yang dilakukan 1 hari selama 20 menit didapatkan hasil terdapat perubahan tekanan darah sistolik dan diastolic pada pasien hipertensi, yaitu sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif tekanan darah pasien 179/100 mmHg dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif menurun menjadi 160/94 mmHg.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Ilham et al., 2019 menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah (systole dan diastole) lansia hipertensi daripada hanya rutin meminum obat hipertensi, relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot

jantung, vasodilatasi arteriol dan vena sehingga mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan hasil penelitian yang dilakukan Damanik & Ziraluo, 2018 menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Imelda Medan. Terapi relaksasi otot progresif selama 20 menit/hari selama enam hari mampu menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi, terapi ini perlu dilakukan secara rutin Bersama dengan konsumsi obat antihipertensi untuk mendapatkan hasil yang maksimal

Pada saat penatalaksanaan/pemberian intervensi terhadap klien dengan masalah keperawatan yang muncul pada klien ini dibatasi oleh waktu, pemberian intervensi yang seharusnya diberikan 6 hari

namun dilakukan hanya 1 hari. Hal ini dikarenakan ada faktor yang menjadi keterbatasan pada penelitian ini karena penerapan relaksasi otot progresif dilakukan di IGD yang mana tidak semua pasien rawat inap.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi kasus penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di IGD PKU Muhammadiyah Karanganyar, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan dengan keluhan pusing cekot-cekot, nyeri ulu hati, dan mual sejak tadi siang. Pasien mengatakan memiliki riwayat hipertensi sebelumnya. Hasil pengkajian pemeriksaan fisik didapatkan hasil kesadaran composmentis GCS E4V5M6. Hasil pemeriksaan Tanda-Tanda Vital, tekanan darah 179/100 mmHg, Nadi 102x/mnt, pernapasan 22x/mnt, suhu 36,7°C dan SpO<sub>2</sub> 98%.

2. Diagnosa yang muncul adalah penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan afterload
3. Intervensi yang telah disusun berdasarkan diagnosa penurunan curah jantung yaitu terapi relaksasi otot progresif
4. Implementasi yang dilakukan dengan tindakan non farmakologis yaitu terapi relaksasi otot progresif, terapi ini dilakukan selama 20 menit dengan 14 gerakan yang diulang-ulang
5. Hasil evaluasi menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah, dengan tekanan darah *re* intervensi 179/100 mmHg dan *post* intervensi 160/94 mmHg.
6. Hasil analisis penerapan terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

### **SARAN**

1. Bagi perawat  
Studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan masukan pengetahuan bagi perawat guna menambah

keterampilan, kualitas, mutu tenaga kesehatan dalam mengambil langkah-langkah untuk menerapkan asuhan keperawatan khususnya bagi pasien dengan hipertensi

## 2. Bagi Rumah Sakit

Studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam mengambil langkah-langkah kebijakan untuk meningkatkan mutu dan pelayanan yang diberikan untuk menerapkan asuhan keperawatan khususnya bagi pasien dengan hipertensi

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi pihak-pihak yang berkepentingan langsung dalam Karya Ilmiah Akhir Ners untuk tenaga kesehatan serta dapat meningkatkan system pembelajaran khususnya asuhan keperawatan pasien hipertensi

## 4. Bagi Peneliti

Studi kasus ini dapat digunakan sebagai acuan mengenai kualitas hidup pasien

hipertensi, Dalam memberikan asuhan keperawatan, setiap pengkajian, diagnosa, perencanaan, tindakan keperawatan, dan evaluasi perlu didokumentasikan dengan baik dan cermat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmanegara, S. P. W. (2021). *Relaksasi Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi*. <https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/view/31/29/115-1>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Blood Pressure of Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- 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>
- Hidayat. (2014). *Metodologi Penelitian dan Teknik Analisa Data*. Surabaya: Salemba Medika.
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>
- Indrawati, Ucik Nurmaya, S. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Nursing Journal of STIKES Insan Cendekia Meika Jombang*, 15(1), 33–41.
- Khoirunisah, D., Utomo, D. E., Puspitasari, R., & Tangerang, S. Y. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nusantara Hasana Journal*, 2(3), 113–120. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/418>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pathan, F. K. M., Pandian, J. S., Shaikh, A. I., Ahsan, M., Nuhmani, S., Iqbal, A., & Alghadir, A. H. (2023). Effect of slow breathing exercise and progressive muscle relaxation technique in the individual with essential hypertension: A randomized controlled trial. *Medicine (United States)*, 102(47), E35792. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000035792>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2018), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), *Standar Luaran*

*Keperawatan Indonesia (SLKI)*,  
Edisi 1, Jakarta, Persatuan  
Perawat Indonesia  
Tim Pokja SIKI DPP PPNI,  
(2018), *Standar Intervensi  
Keperawatan Indonesia  
(SIKI)*. Edisi 1, Jakarta,  
Persatuan Perawat Indonesia