

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU
DUSUN GILIS**

**Reni Windi Arnia¹⁾, Lalu Muhamad Panji Azali²⁾, Noerma
Shovie Rizqie³⁾**

- ¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
³⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta

reni21arnia@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu tekanan darah dimana tekanan sistolik maupun diastolik mengalami peningkatan, biasanya tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Upaya yang dilakukan pengendalian hipertensi pada lansia dengan teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, kemudian membuat rileks. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Teknik otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu dusun gilis. Penelitian ini menggunakan desain penelitiann *quasy experiment pre dan post test without control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probabilty sampling* didapatkan sampel sebanyak 37 responden. Instrumen penilaian yang digunakan dengan SOP teknik relaksasi otot progresif dan lembar pengukuran tekanan darah. Analisis data penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon test* didapatkan *p-value* < 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diposyandu dusun gilis. Saran yang dapat peneliti berikan kepada responden dapat menambah pengetahuan tentang teknik relaksasi otot progresif dan dapat melakukan gerakan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia
Daftar Pustaka : 32 (2014-2024)

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE
ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSIVE ELDERLY AT
POSYANDU IN GILIS SUB-VILLAGE**

Reni Windi Arnia¹⁾, Lalu Muhamad Panji Azali²⁾, Noerma Shovie Rizqiea³⁾

¹⁾Student of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of Faculty of Health Sciences of Kusuma Husada University of Surakarta

²⁾Lecturer of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of Faculty of Health Sciences of Kusuma Husada University of Surakarta

³⁾Lecturer of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of Faculty of Health Sciences of Kusuma Husada University of Surakarta

reni12arnia@gmail.com

Abstract

Hypertension is a blood pressure condition where both systolic and diastolic pressure increases; usually systolic blood pressure increases to more than 140 mmHg and diastolic blood pressure to more than 90 mmHg. An effort to control hypertension in the elderly is by progressive muscle relaxation technique. Progressive muscle relaxation is a way to isolate specific muscle tension, temporarily tensing the muscle, then relaxing it. This research aimed to find out the effect of progressive muscle relaxation technique on blood pressure reduction in hypertensive elderly at Posyandu in Gilis Sub-village. This research used a quasi-experiment pre- and post-test test without control group design. The sampling technique used was non-probability sampling, obtaining a total of 37 respondents. The measurement instruments used were progressive muscle relaxation technique SOP and blood pressure measurement sheet. The data analysis used a Wilcoxon test and obtained a p-value of < 0.05. The conclusion of this study is that there is an effect of progressive muscle relaxation on blood pressure reduction in hypertensive elderly at Posyandu in Gilis Sub-village. The suggestions that researchers can give to respondents can increase knowledge about progressive muscle relaxation technique and perform progressive muscle relaxation movements to lower high blood pressure.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure, Hypertension, Elderly

References: 32 (2014-2024)

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu dari penyakit tidak menular yang masalah kesehatannya serius yang biasanya muncul pada lansia atau penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang (Bahri *et al*, 2023). Gejala-gejala dari hipertensi selalu tanpa disadari oleh penderitanya yaitu seperti pusing, kelelahan, sesak nafas, mual muntah, telinga berdenging, gangguan penglihatan kabur dan sakit kepala yang sering terjadi akibat tekanan darah yang tinggi yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit komplikasi antara lain seperti gagal jantung dan stroke gagal ginjal (Puspitasari *et al*, 2019).

World Health Organization (WHO) tahun 2019 menunjukkan sekitar ada 22% orang penderita hipertensi yang ada didunia artinya ada 1 banding 3 orang didunia yang mengalaminya (Adithiya R & Khoriyah K, 2020). Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi di Indonesia terdapat sebesar 63.309.620 orang sedangkan dengan angka kematiannya sebesar 427.218 (Wulandari *et al*, 2023). Data dinas Kesehatan provinsi Jawa Tengah Prevalensi di Jawa Tengah (2019) dari hasil pengukuran tekanan darah pada tahun 2019 tercatat kasus hipertensi dengan usia 60 Tahun ke atas sebanyak 155.405 atau 36%. Berdasarkan profil Kesehatan kabupaten Grobogan (2023) terdapat 45,2 %, hal ini mengalami kenaikan dari Tahun 2017 sebanyak 42,4 %. Estimasi jumlah penderita hipertensi yang berada di Puskesmas daerah geyer desa Sobo tahun (2023) menyatakan bahwa sekitar 19,53 % dari sekitar 376 di desa sobo (Dinkes kab Grobogan, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan diposyandu dusun gilis terdapat 50 orang (puskesmas geyer 2023).

Penyebab hipertensi disebabkan karena pola makan masyarakat yang

suka mengonsumsi makanan yang mengandung garam berlebih. Kegemaran makan kolesterol, merokok, stress dan malas untuk beraktivitas atau berolahraga (Dinkes Jateng, 2020). Gaya hidup yang tidak sehat setiap penderita hipertensi, terjadi karena kebiasaan merokok, mengonsumsi makanan dengan natrium lebih, mengonsumsi makanan instan, serta mengalami stress (Baso, 2019).

Peningkatan tekanan darah perlu dikontrol agar tidak terjadi komplikasi seperti gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan mata. Untuk mencegah terjadinya komplikasi maka diperlukan pengobatan baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan mengonsumsi obat anti hipertensi seperti diuretic, betabloker dan vasodilator. Penanganan diri pada terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Terapi relaksasi meliputi relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, dan terapi religious (Margiyati & Setyajati, 2023).

Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arterioli. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arterioli dan vena (Yudanari, 2022).

Setelah melakukan studi pendahuluan di Posyandu Dusun Gilis didapatkan data bahwa jumlah penderita hipertensi sebanyak 50 pasien. Serta hasil wawancara pada 10 pasien yang mengalami hipertensi di Posyandu Dusun Gilis didapatkan hasil bahwa 3 pasien diantaranya mengonsumsi obat anti hipertensi untuk menurunkan tekanandarah tanpa menggunakan terapi

lain dan 7 responden mengatakan tidak pernah melakukan Teknik non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Dusun Gilis.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan Penelitian ini dilakukan di Dusun Gilis pada bulan Juli 2024. Penulis menggunakan

penelitian kuantitatif dengan *quasy exsperimen pre and post test without control group*. Teknik relaksasi otot progresif ini dilakukan kepada pasien yang mengalami hipertensi atau memiliki tekanan darah stadium 1 dan 2. Pengumpulan data menggunakan SOP teknik relaksasi otot progresif dengan lembar observasi pengukuran tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karateristik	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia (Tahun)	60-65	16	43.2
	66-70	7	18.9
	71-75	9	24.3
	76-78	5	13.5
Total		37	100
Jenis kelamin	Perempuan	30	81.1
	Laki-Laki	7	18.9
Total		37	100
Pendidikan terakhir	SD	28	75.7
	SMP	9	24.3
Total		37	100
Pekerjaan	IRT	24	64.9
	SWASTA	2	5.4
	PETANI	8	21.6
	WIRASWASTA	3	8.1
Jumlah		37	100

1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian usia menunjukkan rata-rata usia responden pada kelompok intervensi sebanyak 37 responden berusia 60-78 tahun, dari hasil penelitian meningkatnya faktor usia menjadi meningkatnya tekanan darah tinggi karena usia yang semakin tua.

Hal ini sesuai dengan penelitian yuniati Ika & Irma Mustika S (2022) yaitu usia responden menyebabkan hipertensi meningkat karena dalam usia tersebut mengalami perubahan fisik dan berkurangnya fungsi organ yang membuat arterinya besar dan

kehilangan kelenturanya dan menyebabkan kaku karena darah setiap jantung dipaksa melalui pembuluh darah yang sempit sehingga dapat menyebabkan kenaikan darah dan di usia ini mengalami menopause dan diusia ini pompaan jantung dipaksa melewati ruang vena lebih sempit sehingga tekanan darah semakin naik.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Permana & Nurhayati (2019), menjelaskan bahwa faktor umur menyebabkan efek terhadap terjadinya hipertensi pada lansia

karena terjadi proses penuaan secara alamiah, dapat menyebabkan berbagai masalah fisik salah satunya yaitu darah tinggi.

Hasil dari analisis peneliti dapat disimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia di atas 60 tahun maka membuat semakin tinggi resiko terjadinya mengalami hipertensi karena terjadinya perubahan pada jantung, pembuluh darah dan hormon pada lansia yang memicu terjadinya tekanan darah tinggi.

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, jenis kelamin responden pada penelitian ini adalah laki laki sebanyak 7 orang 18.9 % dan Perempuan sebanyak 30 orang atau sebanyak 81.1 %. Penelitian ini didukung Yunus *et al.*, (2021) bahwa pada wanita cenderung menderita hipertensi dibanding pria karena wanita mengalami peningkatan hipertensi setelah terjadi menopause yaitu diatas 45 tahun sedangkan wanita belum menopause dilindungi hormon estrogen untuk meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Proses aterosklerosis dipengaruhi kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein) sehingga dapat menyebabkan hipertensi.

Dari analisis peneliti perempuan lanjut usia yang mengalami menopause lebih beresiko terjadinya hipertensi dibandingkan laki laki karena faktor hormonal, di mana hormon estrogen pada wanita mengalami penurunan karena tidak bisa menghasilkan (High Density Lipoprotein).

3. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki Pendidikan Sekolah dasar (SD) 28 orang (75.7%) dan Sekolah

Menengah Pertama sebanyak 9 orang (24.3%). Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan, tingkat pendidikan seseorang semakin banyak seseorang mendapat informasi dapat mempengaruhi seseorang sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2010).

Dari analisis peneliti berpendapat bahwa seseorang yang berpendidikan rendah dapat beresiko mengalami hipertensi karena informasi yang kurang terkait penyakit yang dialami begitu juga perilaku yang sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki.

4. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian responden memiliki beberapa pekerjaan diantaranya sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 24 orang (64.9%), Swasta sebanyak 2 orang (5.4 %), Petani 8 orang (21.6%) dan wiraswasta 3 (8.1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Akbar K *et al.*, (2020) bahwa pekerjaan ibu rumah tangga cenderung memicu terjadinya hipertensi berat karena terjadinya stress. Sumber dari stress yaitu meliputi beberapa hal diantaranya beban kerja, tanggung jawab yang tidak jelas serta tuntutan dalam bekerja dengan orang lain dan tuntutan dengan keluarga. Hipertensi lebih tinggi terjadi pada ibu rumah tangga karena kesibukannya sehingga tidak banyak waktu untuk melakukan aktifitas olahraga menurut (Nabila *et al.*, 2022).

Dari analisis peneliti disimpulkan bahwa ibu rumah tangga lebih resiko terjadinya darah tinggi karena banyaknya aktivitas dalam mengurus rumah tangga sehingga kurang olahraga dan menyebabkan stress. Stress dalam pekerjaan dapat meningkatkan tekanan hipertensi dan menimbulkan tekanan darah tinggi.

Tabel 2. Tingkat tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi

Tekanan Darah Sistolik	Frekuensi(F)	Presentase(%)
140-159 mmhg (hipertensi derajat 1)	19	51.4
160-179 mmHg (hipertensi derajat 2)	18	48.6
Tekanan Darah Diastolik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
90-99 mmHg (hipertensi derajat 1)	26	70.3
100-109 mmHg (hipertensi derajat 2)	11	29.7

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan Teknik relaksasi otot progresif Tekanan Darah 140-159 mmHg berjumlah 19 responden dengan presentase (51.4%) dan sistolik hipertensi derajat 2 dengan tekanan darah 160-179 mmHg nya 18 responden dengan presentase (48.6%) dan Tekanan darah diastolik sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif hipertensi derajat 1 dengan diastolik 90-99 mmHg dengan responden 26 presentase (70.3%) dan hipertensi derajat 2 dengan diastolik 100-109 mmHg responden 11 dengan presentase (29.7%).

Menurut Rosdahl dkk 2021 secara fisiologis latihan relaksasi akan membalikan efek stress yang meningkatkan resintesi pembuluh darah perifer dan curah jantung dan dapat merangsang simpatik saraf pusat. curah jantung merupakan kombinasi antara frekuensi jantung dan jumlah darah yang

dipompa keluar dari setiap jantung setiap kali kontraksi sedangkan resintesi perifer adalah resintesi pembuluh darah yang mempengaruhi tekanan darah dan kerja jantung dalam memompa darah. Resintesi meningkat maka jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong ke pembuluh darah, beberapa faktor yang mempengaruhi resintesi perifer yaitu menghilangnya dinding pada pembuluh darah. Arteri mengeras dan plak meningkat resintasi cairan terhadap aliran darah membuat jantung memompa lebih tinggi dan menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi.

Menurut asumsi peneliti bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif mayoritas tekanan darah responden tinggi. Hal ini dapat diakibatkan faktor- faktor kurangnya aktifitas fisik, pola makan dan gaya hidup.

Tabel 3. Tekanan Darah Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Tekanan darah post sistolik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<140 mmHg(Normal)	4	10.8
140-159 mmHg (Hipertensi Derajad 1)	24	64.9
160-169 mmHg (Hipertensi Derajad 2)	9	24.3
Tekanan darah post diastolik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<90 mmHg (normal)	10	27.0
90-99 mmHg (Hipertensi derajat 1)	25	67.6
100-109 mmHg (hipertensi derajat 2)	2	5.4

Hasil analisis diketahui bahwa responden setelah diberikan Teknik relaksasi otot progresif tekanan darah sistolik menjadi turun yaitu tekanan darah Normal ada 4 responden dengan presentase (10.8%), tekanan post sistolik

hipertensi derajat 1 dengan tekanan sistolik 140-159 mmHg ada (64.9%) dan post sistolik 160-169 mmHg ada 9 responden dengan presentase (24.3% dan Tekanan darah diastolik sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif

yaitu diastolik <90 mmHg ada 10 responden dengan presentase (27.0%), diastolik hipertensi derajat 1 yaitu 90-99 mmHg ada 25 responden dengan presentase (67.6%) dan diastolik hipertensi derajat 2 yaitu 100-109 mmHg ada 2 responden dengan presentase (5.4%). Hal ini sejalan dengan penelitian Nugroho (2020) setelah dilakukan otot progresif sebagian besar (54,5%) atau 24 responden memiliki rentang tekanan darah dengan nilai 140/90 mmHg dengan nilai rata-rata 137/79 mmHg.

Menurut Handayani *et al.*, (2022) bahwa terapi relaksasi otot progresif bekerja dengan cara melepaskan kelenjar pituitari untuk merangsang hipotalamus. Terapi ini dapat mengurangi resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga dapat membuat otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam menyerap dan mendistribusikan oksigen.

Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan

darah sistol yang dipengaruhi oleh psikologis sehingga dengan relaksasi akan membuat ketenangan yang dapat membuat baroreseptor mengeluarkan aksi hypothalamus untuk menurunkan kadar kortsitol epineprin yang menyebabkan tekanan darah dan frekuensi nadi menurun. Kadar kortsitol dalam darah berefek dalam vasokontraksi pembuluh darah. Penurunan kadar epineprin dan norepineprin dapat menyebabkan penurunan perifer sehingga dapat menurunkan tekanan darah menurut (Aminiyah, 2022).

Menurut asumsi peneliti bahwa teknik non farmakologis yaitu relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Efek relaksasi yang didapatkan setelah melakukan relaksasi otot progresif memberikan dampak positif berupa perasaan rileks yang menyebabkan tekanan darah dan frekuensi nadi menurun.

Tabel 4. Uji Wilcoxon pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

	Median (Minimum-maximum)	Nilai P
Sistolik sebelum Relaksasi otot Progresif (n=37)	115.00 (140-90)	0.000
Sistolik Sesudah Relaksasi otot progresif (n=37)	150.00 (135-165)	
Diastolik sebelum relaksasi otot progresif (n=37)	95.00 (90-100)	
Diastolik sesudah relaksasi otot progresif (n=37)	90.00 (80-100)	

Uji wilcoxon, 34 subyek tekanan darah sistolik menurun, 3 tetap. 25 subyek tekanan darah diastolik menurun dan 12 tetap.

Hasil analisis didapatkan hasil uji statistic menggunakan *Uji Wilcoxon test* menunjukkan bahwa *p value* 0.000 atau < 0.05. Maka H_0 ditolak H_a diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diposyandu dusun gilis.

Salah satu pengobatan hipertensi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer yang dilakukan pada penderita hipertensi

yaitu terapi relaksasi otot progresif, senam aerobik dan yoga. Salah satu dari teknik non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu teknik relaksasi otot progresif menurut (Azizah *et al.*, 2021).

Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara merenggangkan dan merilekskan otot secara sadar. Pada saat terjadi kontraksi otot dapat diidentifikasi dan dirasakan dalam reaksinya akan cepat implus saraf tiba pada akson terminal, dan terjadi pelepasan asetekolin

yang akan berdifusi menyebrang sinaps. Asetekolin membuat sarkeloma lebih permeable terhadap Ion Na^{\pm} yang akan masuk ke dalam sel. Sarkeloma depolarisasi akan mentimulasi pelepasan Ion Ca^{\pm} dari recitulum sarkolema yang terikat dengan enzim troponin tropomicin. Setelah itu makan didapatkan sarkomer akan repolarisasi sehingga mendapatkan kerileksan (Tiyani, 2015).

Perbedaan ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) dan CRH (*Cotricotropin releasing Hormone*) yang membuat kelenjar hypotlamus menurun penurunan sekresi hormon yang menyebabkan aktifitas saraf simpatis menurun sehingga membuat hormon adrenalin dan non adrenalin berkurang yang akibatnya terjadi penurunan jantung, pembuluh darah meebar,tahanan pembuluh darah berkurang yang membuat arteria jantung mengalami penurunanan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Riza (2022) relaksasi otot progresif dinilai efektif untuk menurunkan tekanan darah lansia, hasil penelitian tersebut menunjukkan penurunan tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif sistoliknya rata-rata 133,13 mmHg dan diastolik 83,33 mmHg dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif nilai rata-rata sistolik 120,63 mmhg dan diastolic rata-rata 81,64 mmHg. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Cahyo (2019) menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif dengan nilai signifikan pada hasil menunjukkan nilai $p < 0,000 < 0,05$.

Menurut asumsi peneliti bahwa relaksasi otot progresif cukup efektif menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi karena teknik ini memiliki gerakan yang mengakibatkan otot-otot menjadi rileks. Terapi relaksasi otot progresif ini dilakukan selama 7 hari dengan frekuensi 2 kali sehari pagi dan sore yang berisi 15

gerakan dengan durasi 15-30 menit mampu menurunkan tekanan darah, hal ini disebabkan karena responden rutin mengikuti relaksasi dengan sungguh-sungguh sesuai dengan prosedur yang diajarkan oleh peneliti.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia 60-65 tahun ada 16 responden (43.2%), Usia 66-70 Tahun 7 responden (18.9%),Usia 71-75 tahun 9 responden (24.3%) dan usia 76-78 Tahun ada 5 responden (13.5%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 30 orang (81.1 %) dan laki-laki 7 orang (18.9%).
2. Karakteristik responden berdasarkan Tingkat Pendidikan mayoritas berpendidikan SD 28 orang (75.7%) dan minoritas berpendidikan SMP 9 orang (24.3%).
3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan mayoritas sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak (64.9%)
4. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukan Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah 140-159 mmHg berjumlah 19 responden dengan presentase (51.4%) dan sistolik hipertensi derajat 2 dengan tekanan darah 160-179 mmHg nya 18 responden dengan presentase (48.6%) dan Tekanan darah diastolik sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif hipertensi derajat 1 dengan diastolik 90-99 mmHg dengan responden 26 presentase (70.3%) dan hipertensi derajat 2 dengan diastolik 100-109 mmHg responden 11 dengan presentase (29.7%).
5. Setelah dilakukan Teknik relaksasi otot progresif tekanan darah turun

dengan nilai tekanan darah sistolik menjadi turun yaitu tekanan darah Normal ada 4 responden dengan presentase (10.8%), tekanan post sistolik hipertensi derajat 1 dengan tekanan sistolik 140-159 mmHg ada (64.9%) dan post sistolik 160-169 mmHg ada 9 responden dengan presentase (24.3% dan Tekanan darah diastolik sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu diastolik <90 mmHg ada 10 responden dengan presentase (27.0%), diastolik hipertensi derajat 1 yaitu 90-99 mmHg ada 25 responden dengan presentase (67.6%) dan diastolik hipertensi derajat 2 yaitu 100-109 mmHg ada 2 responden dengan presentase (5.4%).

6. Hasil Uji Wilcoxon Test menunjukkan bahwa nilai tekanan darah dengan p value= 0.000 (p value 0.05).

SARAN

1. Bagi responden
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang teknik relaksasi otot progresif dan dapat melakukan gerakan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi
2. Bagi Instansi Pendidikan
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan bacaan serta masukan pembelajaran dalam Pendidikan khusus dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.
3. Bagi Peneliti
Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti mengenai penurunan Teknik otot progresif untuk menurunkan tekanan darah dengan Teknik relaksasi otot progresif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil peneliti ini dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan serta melanjutkan penelitian ini pada penelitian yang lebih baik dalam melakukan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelta, Y., Keswara, U. R., Rilyani, R., Trismiyana, E., Elliya, R., Wandini, R., & Triyoso, T. (2023). Sosialisasi Penerapan Metode Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Sumber Agung Lampung Tengah. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 315–323. <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2.13146>
- Adiputra, I. M. S., Sunariati, N. L. G. I., Trisnadewi, N. W., & Oktaviani, N. P. W. (2021). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi: Studi Quasi Eksperimental. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(4), 241.
- Akhriansya M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>
- <https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i2.106>
- Andini, R., Avianty, I., & Nasution, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Puskesmas Gang Aut Kelurahan Paledang Kecamatan bogor Tengah Kota Bogor Tahun 2018. *Promotor*, 2(1), 59–63.

- <https://doi.org/10.32832/pro.v2i1.1790>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- 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>
- <https://doi.org/10.31602/Ann.V9i2.6683>
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018. Jawa Tengah: Dinkes Provinsi Jawa Tengah. DinkesGrobogan 2023
- Fira, H., Apriza, A., & Wati, N. K. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 400–407. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1550>
- Hasna, A., Meilianingsih, L., & Sugiyanto, S. (2023). Stres Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 17–25. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i1.1352>
- Hidayat, A. A. A. (2014). Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data :Contoh Aplikasi Study Kasus (1st Ed.). Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. A. (2017). Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data (1st Ed.). Salemba Medika
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Nurhayati, U., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Kanker Kolorektal. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 363–340. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Ridwan, M. (2017). Mengenal, mencegah, mengatasi silent killer, “HIPERTENSI”. Hikam Pustaka.
- Sijabat, F., Siahaan, J., Siregar, R., Tinambunan, L. H., & Sitanggang, A. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Health Reproductive*, 5(2), 26–35. <https://doi.org/10.51544/jrh.v5i2.1710>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif, Dan R & D (Sutopo (Ed.); 1st Ed.). Cv Alfabet. Yudanari, Y., & Puspitasari, O. (2022). PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI Progressive Muscle Therapy to reduce blood pressure in Hypertension Patients. *Ilmiah Keperawatan*, 8, 601–604.
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *OVUM : Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 72–82. <https://doi.org/10.47701/ovum.v2i2.2365>