

---

**STUDI KASUS : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
PASIEH HIPERTENSI DI RUANG AMARILIS RSI PKU  
MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN**

**Didik Diyarto<sup>1</sup>, Trina Kurniawati<sup>2</sup>**

**Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

*Email :* [printerkotak@gmail.com](mailto:printerkotak@gmail.com)<sup>1</sup>, [trinaKurniawati@gmail.com](mailto:trinaKurniawati@gmail.com)<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Hipertensi menjadi permasalahan kesehatan penting untuk diperhatikan, karena penyakit ini jarang menyebabkan gejala dan dapat membunuh individu secara diam-diam oleh sebab itu hipertensi juga disebut dengan istilah penyakit silent killer. Relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) adalah salah satu bentuk penanganan non medis yang dilakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Pemberian terapi relaksasi otot progresif diharapkan dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode case study dengan pendekatan asuhan keperawatan, dengan mengambil satu responden pasien hipertensi. Berdasarkan referensi (evidence) penelitian berbahasa Indonesia, Intervensi relaksasi otot progresif diberikan kepada pasien sebagai tambahan terapi standar untuk menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari, terjadi penurunan sistolik sebesar 20 mmHg pada hari pertama dan 10mmHg pada hari kedua dan ketiga, sedangkan pada diastolik tidak terjadi perubahan baik dari hari pertama, kedua maupun hari ketiga. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah.

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan penyakit dimana tekanan darah pada seseorang melebihi ambang batas normal yang telah ditentukan. Menurut WHO, tekanan darah dapat dikatakan tinggi jika tekanan darah sistoliknya berada diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya berada di atas 90mmHg. Menteri Kesehatan (Menkes) RI Budi Gunadi Sadikin ( 6 Juni 2023) mengatakan kasus hipertensi di Indonesia sangat banyak, bahkan sampai disebut silent killer. Ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan merupakan ruang rawat pasien dewasa, dimana jumlah pasien hipertensi yang dirawat jumlahnya tidak sedikit, ada sekitar 20% dari jumlah pasien yang dirawat selama bulan Januari – Februari 2024.

Ruang Amrailis dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu sarana terapi non farmakologis untuk pasien hipertensi. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan- gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. (Gemilang, 2013). Pemberian terapi non farmakologis seperti terapi relaksasi otot progresif dapat bertujuan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Selain menurunkan tekanan darah terapi relaksasi otot progresif juga dapat memberikan sensasi nyaman dan rileks. Resiko terjadinya penyakit akibat hipertensi bisa diminimalisirkan apabila masyarakat mampu memahami dan melakukan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Disamping penggunaan terapi farmakologis, penerapan di Rumah Sakit khususnya di ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan sebagai bangsal penyakit dalam juga bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.. Sehingga peningkatan pelayanan keperawatan menjadi lebih baik dan berdampak bagi peningkatan kepuasan pelanggan.

## **METODE**

### **A. Studi Kasus**

Rancangan karya tulis ilmiah yang digunakan penulis adalah metode studi kasus. Penelitian ini menggunakan metode case study dengan pendekatan asuhan keperawatan, dengan mengambil satu responden pasien hipertensi. Berdasarkan referensi (evidence) penelitian berbahasa Indonesia, Intervensi relaksasi otot progresif diberikan kepada pasien sebagai tambahan terapi standar untuk menurunkan tekanan darah.

### **B. Metode pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data dalam studi kasus yang dilakukan penulis adalah intervensi relaksasi otot progresif pada pasien rawat inap di ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dengan masalah kesehatan hipertensi. Tujuan dalam studi kasus ini adalah menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien rawat inap di ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dengan masalah hipertensi. Dengan menggunakan alat ukur syphygmomanometer/ Tensimeter Anoroid (Jarum) yang dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan Relaksasi Otot Progresif. Adapun kriteria inklusi dalam studi kasus ini yaitu bersedia menjadi pasien kelolaan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi tidak hanya dengan tindakan yang disarankan dari dokter yaitu obat-obatan antihipertensi seperti candesartan dan amlodipine, tetapi sebagai perawat juga mampu melakukan asuhan keperawatan dengan terapi non farmakologi sesuai dengan standar intervensi keperawatan Indonesia (tim pokja SDKI DPP PPNI, 2016), intervensi yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi salah satunya dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif (Progresive Muscle Relaxation) adalah salah satu bentuk penanganan non medis yang dilakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Relaksasi otot progresif (Progresive Muscle Relaxation) adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respons kecemasan dengan lebih jelas (Rochmawati, 2014 dalam Atmanegara 2021).

Hari tanggal / jam	Tekanan Darah	
	Sebelum tindakan	Sesudah tindakan
Senin, 08-01-2024 Pukul 13.00 WIB	210/100 mmHg	190/100 mmHg
Selasa, 09-01-2024 Pukul 13.00 WIB	180/100 mmHg	170/100 mmHg
Rabu, 10-01-2024 Pukul 13.00 WIB	150/90 mmHg	140/90 mmHg

Pada penerapan terapi non farmakologis tindakan relaksasi otot progresif selama 15 menit dilakukan 3 hari berturut-turut, terjadi penurunan sistolik sebesar 20 mmHg pada hari pertama dan 10mmHg pada hari kedua dan ketiga, yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan teori Rosidint dkk (2019) dalam Anna Tata Dewanti Mehhta (2022), menyatakan setelah melakukan relaksasi otot progresif pasien merasakan perasaan bahagia dan merasa tubuh menjadi bugar kembali, perasaan bahagia yang didapatkan tentunya juga akan merangsang zat-zat seperti serotonin (sebagai vasodilator pembuluh darah) dan hormone endorphin yang biasanya memperbaiki tekanan darah lebih lancar dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Hasil yang diperoleh peneliti sesuai dengan teori Saleh dkk (2019) dalam Anna Tata Dewanti Mehhta (2022) yang menyatakan bahwa salah satu cara menurunkan tekanan darah tinggi adalah dengan terapi non farmakologi yaitu relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki.

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa selama pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam kurun waktu 3 hari secara berturut-turut menunjukkan penurunan tekanan darah pada pasien secara signifikan. Hal ini sejalan dengan studi kasus yang dilakukan oleh Anna Tata Dewanti Mehhta (Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Karanglo, 2022) yang mendapatkan hasil terdapat perubahan tekanan darah sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada Ny. S dengan tekanan sistolik 30 mmHg dan diastolik 30 mmHg, sedangkan Ny. W

dengan tekanan sistolik 30 mmHg dan diastolik 20 mmHg.

Hamonangan Damanik (Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Imelda, 2018) juga memperoleh hasil yang sama dengan studi kasus ini, yakni nilai rata-rata sistole sebelum adalah 160,61 sedangkan nilai rata-rata sistole sesudah adalah 156,57 dan nilai  $p = 0,000 < p \text{ value}$ , artinya ada pengaruh pada sistole sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif. Berikut adalah grafik perkembangan penurunan tekanan darah yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut, sebelum dan sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Endar Sulis Tyani (Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial, 2015) juga mengatakan bahwa setelah dilakukan penelitian tentang efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial didapatkan perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif yaitu didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen sebelum diberikan relaksasi otot progresif yaitu 156,60 mmHg dan 94,47 mmHg. Setelah diberikan relaksasi otot progresif yaitu 146,53 mmHg dan 88,20 mmHg.

## KESIMPULAN

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien Ny. D dengan hasil sistole turun 20 mmHg pada hari pertama dan 10mmHg pada hari kedua dan ketiga dengan rata-rata sebesar 13,33 mmHg. Namun tidak terjadi penurunan tekanan pada diastole.

Saran bagi perawat ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan dapat menerapkan latihan relaksasi otot progresif dan mendampingi pasien dalam melakukan tindakan tersebut. Sedangkan bagi Rumah Sakit dapat memasukan tindakan relaksasi otot progresif dalam intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah bagi semua perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J., & Tommy. (2019). Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), 172–178. <https://doi.org/10.55175/cdk.v46i3.491>
- Anita, L., & Lyndon, S. (2014). *Asuhan Kebidanan Fisiologis dan Patologis*. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
- Aspiani, R. yuli. (2016). *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Jakarta : EGC*
- Atmanegara, SAP. (2021) *Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi*, Kediri : STRADA PRESS.
- Endar Sulis Tyani, (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *JOM Vol. 2 No. 2*, Oktober 2015
- Gemilang, J. (2013). *Buku Pintar Manajemen stress dan Emosi*. Yogyakarta Mantra Books
- Hamonangan Damanik, (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Imelda*. *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol 1, No. 2, Juli 2018. ISSN 2614-4719
- Jasa, Z. K., Saleh, S. C., & Rahardjo, S. (n.d.). *Luaran Pasien Dengan Perdarahan Intracerebral Danintraventricular Yang Dilakukan Vp-Shunt Emergensi (Outcome of Patients With Intracerebral And Intra Ventricular Haemorrhage After An Emergency Vp-Shunt Insertion*. *Jurnal Neuroanastesia Indonesia*, 1 (3) 2012 : 158-Jakarta : Indonesian Society of Neuroanesthesia & Critical Care INA\_SNACC., 2012
- Kushariyadi, Setyoadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Penerbit:

- Salemba Medika. Jakarta.
- Nurarif, H. K. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC-NOC. (3, Ed.). Jogjakarta: Mediacion publishing.
- Sehat Negeriku, 7 Juni 2023 <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>, diakses 17 Januari 2021
- Triyanto, Endang. 2014. Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu
- World Health Organization (WHO) 16 March 2023 <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension> , di akses 17 Januari 2023
- Zainuddin et al, 2018. Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi, STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan ISSN: 2252-3847 (Print), 2614-350X (Online) Vol. 7, No. 2, November 2018, pp: 42-46. DOI: 10.30994/sjik.v7i2.169