



Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Iqbal Fanani^{1*}; Norman Wijaya Gati²
¹⁻² Universitas Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Address: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Ketingan Jebres Surakarta 57126

Corresponding author: iqbalfanani209@gmail.com

Abstract: *Background: The elderly are said to have a risk of developing various degenerative diseases, one of which is hypertension. According to data from the World Health Organization (WHO) in 2023 the prevalence of 1.28 billion people with hypertension aged 30-79 years. The prevalence of hypertension at Sibela Health Center in 2022 was 12,447 hypertensive patients with the highest incidence rate in Surakarta City, One of the non-pharmacological therapies that can be given to elderly hypertensive patients is progressive muscle relaxation. Objective: Describe the results of blood pressure comparison before and after the application of Progressive Muscle Relaxation in the elderly. Method: This study used a descriptive research design with a case study approach by observing blood pressure in 2 elderly respondents, carried out 2x a day for 3 consecutive days within 15 minutes. The instruments used were observation sheets, Blood Pressure Monitors, and stopwatches. Results: There is a decrease in blood pressure after giving Progressive Muscle Relaxation to Mrs. D from grade 1 hypertension to normal and in Mrs. S from grade 2 hypertension to grade 1 hypertension. Conclusion: The application of progressive muscle relaxation therapy can potentially reduce blood pressure in the elderly with hypertension in both respondents.*

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

Abstrak: Latar Belakang: Lansia dikatakan memiliki risiko untuk mengalami berbagai penyakit degeneratif Salah satunya hipertensi. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 prevalensi sebesar 1,28 miliar orang yang mengalami hipertensi dengan usia 30- 79 tahun. Prevalensi hipertensi di Puskesmas Sibela pada tahun 2022 sebanyak 12.447 penderita hipertensi dengan angka kejadian tertinggi di Kota Surakarta, Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi lansia adalah relaksasi otot progresif. Tujuan: Mendiskripsikan hasil perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Relaksasi Otot Progresif pada lansia. Metode: penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan melakukan observasi tekanan darah pada 2 responden lansia, dilakukan 2x sehari selama 3 hari berturut-turut dalam waktu 15 menit. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, *Blood Pressure Monitor*, dan *stopwatch*. Hasil: Adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Ny. D dari Hipertensi grade 1 menjadi normal dan pada Ny. S dari hipertensi grade 2 menjadi hipertensi grade 1. Kesimpulan: Penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat berpotensi menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kedua responden.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif , Tekanan Darah.

1. LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang berumur diatas 60 tahun dan mengalami proses penuaan serta penurunan daya tahan tubuh yang dapat membuat seorang lansia jadi rawan kepada penyakit yang dapat mempengaruhi baik atau tidaknya kualitas hidup lansia tersebut (Theo *et al.*, 2022). Prevalensi penduduk di Indonesia usia diatas 60-70 tahun pada tahun 2022 laki-laki 67,33%, Perempuan 63,91% sejumlah 192.605 penduduk (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020). Sedangkan Persentase penduduk lansia terhadap total penduduk di provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 12,2% pada tahun 2020 menjadi 12,71 pada tahun 2021. Presentase penduduk lansia tahun 2022 di kabupaten Surakarta sebesar 9,16%, Sukoharjo sebesar 13,7% dari jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, 2022).

Lansia penderita hipertensi akan mengalami beberapa gangguan, diantaranya gangguan fungsi sosial dan psikologi, hal tersebut mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas hidup lansia (Manik, 2020). Lansia dikatakan memiliki risiko untuk mengalami berbagai penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda. Salah satu penyakit degeneratif yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi (Krismiyati, 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia diperkirakan 1,28 miliar yang mengalami hipertensi berusia 30-79 tahun (WHO, 2023). Jumlah pengidap hipertensi di Indonesia telah mencapai 34,1% atau 70 juta lebih penduduk (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan jumlah penderita hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2022 sebanyak 8.494.296 orang atau sebesar 29,3% dari seluruh penduduk dari jumlah tersebut sebanyak 5.992.684 orang atau 70,5% sudah mendapatkan pelayanan Kesehatan. Surakarta masih menjadi perhatian karena kota Surakarta menduduki peringkat kedua dengan kasus hipertensi tertinggi setelah kota Semarang, sedangkan kota Purworejo merupakan kota dengan Tingkat hipertensi terendah di Jawa Tengah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023).

Jumlah penderita hipertensi di kota Surakarta sebanyak 92.614 jiwa penderita hipertensi (Dinkes, 2022).

Tabel 1.1. Prevalensi Hipertensi Surakarta.

No	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah Estimasi penderita hipertensi		
			Laki-laki	Perempuan	Laki – laki + perempuan
1.	Banjarsari		10.638	21.861	32.499
		Gambirsari	4.360	7.478	11.844
		Banyuanyar	1.099	6.290	7.389
		Gilingan	2.483	3.988	6.471
		Nusukan	1.008	1.817	2.825

	Setabelan	1.072	1.500	2.662
	Manahan	610	696	1.308
2.	Jebres	12.156	11.242	23.398
	Sibela	8.018	4.429	12.447
	Pucangsawit	1.977	2.291	4.296
	Ngoresan	1.239	2.252	3.491
	Purwodiningatan	922	2.270	3.192
3.	Serengan	6.060	6.662	12.712
	Jayengan	3.330	3.870	7.200
	Kratonan	2.720	2.792	5.512
4.	Laweyan	5.170	11.242	12.585
	Pajang	2.750	3.515	6.285
	Purwosari	1.882	2.519	4.401
	Penumping	538	1.381	1.919
5.	Pasarkliwon	4.494	6.926	11.420
	Gajahan	2.551	3.613	6.494
	Sangkrah	1.613	3.313	4.925
Jumlah (Kab/Kota)		38.508	54.106	92.614

Sumber : (Dinkes, 2022)

Pukesmas Sibela adalah salah satu pusat pelayanan kesehatan di kecamatan Jebres. Puskesmas Sibela menduduki peringkat pertama penderita hipertensi di kota surakarta Dengan angka kejadian dengan jumlah 12.447 jiwa penderita hipertensi.

Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis adalah dengan terapi obat antihipertensi yang dianjurkan bertujuan agar tekanan darah pada penderita hipertensi tetap terkontrol dan mencegah komplikasi, terapi farmakologi memiliki efek samping pusing, sakit kepala, lemas, mual dan muntah, merasa gugup, mengantuk, dan edema pada kaki. Terapi nonfarmakologis adalah Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer/non farmakologis salah satunya relaksasi otot progresif (Murhan *et al.*, 2020).

Terapi yang dapat digunakan salah satunya teknik relaksasi otot progresif. Teknik 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 (Mubarakah & Panma, 2023)

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Murhan *et al.*, 2020) ; (Yuniati & Sari, 2022) ; (Rahayu *et al.*, 2020) ; (Waryantini *et al.*, 2021) menyatakan bahwa tindakan relaksasi otot progresif dapat disimpulkan bahwa tekanan darah pada lansia menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan.

Berdasarkan studi pendahuluan penulis pada tanggal 19 April 2024 dari hasil wawancara dan observasi terhadap lansia penderita hipertensi di Sibela, Mojosongo, Jebres, Surakarta diperoleh data bahwa dari 14 lansia mengalami hipertensi. Hasil wawancara dan observasi didapatkan data : 9 lansia mengalami hipertensi stadium 1, 3 lansia mengalami hipertensi stadium 2 dan 2 lansia mengalami hipertensi berat. Dari 14 lansia yang mengalami hipertensi didapatkan 9 lansia menyatakan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, 5 lansia menyatakan tidak rutin mengkonsumsi obat antihipertensi dan 14 lansia mengatakan belum mengetahui tentang Teknik non farmakologis relaksasi otot progresif. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”.

2. KAJIAN TEORITIS

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah & Wijayanto, 2020)

Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri, keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah (Pratiwi, 2020).

Relaksasi otot progresif adalah salah satu tindakan terapi yang bisa digunakan dalam mengurangi ketegangan pada otot tubuh manusia. Relaksasi yang ditujukan untuk pengurangan stress dan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Prinsip tindakan dari relaksasi ini adalah dengan melakukan penahanan pada otot kemudian merileksasikan otot (Nasution *et al.*, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan metode penelitian deskriptif. Responden pada penelitian adalah 2 (dua) orang lansia dengan hipertensi di kelurahan Mojosongo, kecamatan Jebres, kota Surakarta sesuai dengan kriteria inklusi Pasien yang berusia 60-70 tahun, Berjenis kelamin perempuan, Bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi Pasien yang mengkonsumsi obat antihipertensi, Pasien dengan komplikasi. Penerapan dilakukan selama 2x sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit.

Instrument pengukuran tekanan darah menggunakan *Blood Pressure Monitor* (BPM) dan lembar observasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia

Tabel 4.1. tekanan darah sebelum penerapan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia

No.	Nama	Tanggal	Tekanan darah sebelum penerapan Relaksasi Otot Progresif	Keterangan
1.	Ny. D	20/05/2024	150/99 mmHg	Hipertensi grade 1
2.	Ny. S	20/05/2024	164/82 mmHg	Hipertensi grade 2

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 tekanan darah pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Ny. D 150/99 mmHg termasuk dalam kategori grade 1 dan Ny. S 164/82 mmHg termasuk dalam kategori grade 2.

b. Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot progresif.

Tabel 4.2. Tekanan Darah sesudah penerapan Relaksasi Otot Progresif

No.	Nama	Tanggal	Tekanan darah sesudah penerapan Relaksasi Otot Progresif	Keterangan
1.	Ny. D	22/05/2024	136/82 mmHg	Normal
2.	Ny. S	22/05/2024	143/77 mmHg	Hipertensi grade 1

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3 setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 2x sehari dilakukan 3 hari berturut-turut selama 15 menit terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden. Sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Ny. D terdapat penurunan dalam kategori normal sedangkan pada Ny. S terdapat penurunan dalam kategori hipertensi grade 1.

c. Hasil perbandingan Tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4.3. Hasil perbandingan Tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif

No	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Ny.D	150/99 mmHg	136/82 mmHg	Terjadi penurunan sistolik 14 mmHg dan diastolik 17 mmHg
2	Ny. S	164/82 mmHg	143/77 mmHg	Terjadi penurunan sistolik 21 mmHg dan Diastolik 5 mmHg

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada Ny. D termasuk hipertensi grade 1 sedangkan pada Ny. S termasuk hipertensi grade 2, dan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 2x sehari dilakukan 3 hari berturut-turut selama 15 menit pada Ny. D terdapat penurunan sistolik 14 mmHg dan diastolik 17 mmHg yang awalnya mengalami hipertensi kategori grade 1 menjadi kategori normal sedangkan pada Ny. S terdapat penurunan sistolik 21 mmHg dan diastolik 5 mmHg yang awalnya mengalami hipertensi kategori grade 2 menjadi hipertensi kategori grade 1.

4. PEMBAHASAN

4.1) Gambaran Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada Ny. D dan Ny. S di kelurahan Mojosongo. Tekanan darah sebelum dilakukan implementasi pada Ny. D 150/99 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi grade 1 sedangkan pada Ny. S 164/82 termasuk dalam kategori hipertensi grade 2 hasil tekanan darah pada kedua responden ini sesuai dengan teori (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023) yang menyebutkan bahwa hipertensi grade 2 nilai sistolik berkisar 160-179 mmHg dan nilai diastolik berkisar 100-109 mmHg

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi kedua reponden, sebagai berikut :

a. Genetik

Kedua reponden yaitu Ny. D dan Ny. S memiliki Riwayat penyakit keturunan hipertensi dari orang tuanya. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh (Murhan *et al.*, 2020) menyatakan bahwa Riwayat keluarga dekat yang memiliki hipertensi, akan mempertinggi risiko individu terkena hipertensi pada keturunannya. Keluarga dengan riwayat hipertensi akan meningkatkan risiko hipertensi sebesar empat kali lipat. Riwayat keluarga yang menderita hipertensi memiliki risiko terkena hipertensi 14,378 kali lebih besar bila dibandingkan dengan subjek tanpa riwayat keluarga menderita hipertensi Data statistik membuktikan, jika seseorang memiliki riwayat salah satu orang tuanya menderita penyakit tidak menular, maka dimungkinkan sepanjang hidup keturunannya memiliki peluang 25% terserang penyakit tersebut. Jika kedua orang tua memiliki penyakit tidak menular maka kemungkinan mendapatkan penyakit tersebut sebesar 60%.

b. Usia

Kedua responden dalam penelitian ini dikategorikan sebagai usia lansia Dimana responden 1 Ny D berusia 70 tahun dan responden 2 Ny S berusia 63 tahun, Teori ini sejalan dengan gagasan yang dikemukakan oleh (Nasution *et al.*, 2022) Pertambahan usia dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah akibat penimbunan zat kolagen pada lapisan otot yang mengakibatkan penebalan dinding arteri serta penyempitan pembuluh darah dan membuat pembuluh darah menjadi kaku.

c. Jenis kelamin

Pada penelitian menggunakan 2 responden dengan jenis kelamin Perempuan dikarenakan Perempuan memiliki resiko hipertensi lebih tinggi dari laki-laki, hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh (Yunus *et al.*, 2021) wanita memiliki risiko lebih besar untuk sakit jika dibandingkan dengan pria, terkait dengan wanita yang lebih mudah mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh. Selain itu juga dapat terkait dengan aktivitas wanita di rumah yang padat sekaligus perannya sebagai ibu rumah tangga membuatnya bekerja lebih giat mengurus tenaga dan membuat wanita rentan mengalami penurunan sistem imun tubuh, kelelahan juga rentan sakit.

4.2) Gambaran Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Sesudah dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif.

Sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif selama 2x sehari dilakukan 3 hari berturut-turut selama 15 menit terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. D 136/77 mmHg dan Ny. S 143/77 mmHg. Hasil pengukuran tekanan darah sistole mengalami penurunan. Didapatkan hasil sesudah diberikan penerapan relaksasi otot progresif pada Ny. D hipertensi grade 1 menjadi kategori normal sedangkan Ny. S hipertensi grade 2 menjadi kategori hipertensi grade 1. Menurut (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023) menyatakan bahwa pasien yang memiliki tekanan sistolik sekitar 130-139 mmHg dan tekanan diastolik 85-89 mmHg masuk kedalam kategori normal.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Rahayu *et al.*, 2020) bahwa terdapat dua responden terdapat penurunan tekanan darah dari kategori hipertensi grade 1 menjadi kategori normal setelah dilakukan relaksasi otot progresif sebanyak 3x seminggu dalam 2 minggu terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian (Yuniati & Sari, 2022) bahwa sebelum dilakukan relaksasi otot progresif berada pada tekanan darah 160/90 mmHg setelah diberikan relaksasi otot progresif berada pada tekanan darah 140/80

mmHg hal ini relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

Pada Ny. D terjadi penurunan tekanan darah yang awalnya 150/99 setelah penerapan menjadi 136/82 mmHg kondisi ini di kategorikan menjadi normal begitu juga dengan Pada Ny. S terjadi penurunan tekanan darah dimana yang awalnya 164/82 mmHg menjadi 143/77 mmHg dikategorikan sebagai hipertensi grade 1. Berdasarkan teori pada hipertensi lansia tekanan darah sistolik yang lebih diperhatikan dikarenakan pada usia lanjut sering muncul hipertensi sistolik terisolasi karena dikaitkan dengan adanya *arteriosklerosis* (kekakuan) pembuluh darah besar. Ketika kekakuan arteri meningkat, tekanan sistolik meningkat dan tekanan diastolik menurun. Peningkatan tekanan sistolik memicu *hipertrofi ventrikel kiri* (LVH), sedangkan penurunan tekanan diastolik mengganggu aliran darah koroner, hal ini sesuai dengan teori (Bachrun *et al.*, 2023)

Relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi *vasodilatasi* diameter *arteriol*. Sistem saraf parasimpatis melepaskan *neurotransmitter asetilkolin* untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan *kontraktilitas* otot jantung, *vasodilatasi arteriol* dan vena kemudian menurunkan tekanan darah hal ini sesuai dengan teori (Yudanari & Puspita, 2022)

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif selama 2x sehari dilakukan 3 hari berturut-turut selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi grade 1 menjadi normal. Penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada responden yang awalnya mengalami hipertensi grade 2 menjadi grade 1

4.3) Hasil Perbandingan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan penerapan relaksasi otot progresif yang telah dilakukan selama 2x sehari dilakukan 3 hari berturut-turut selama 15 menit didapatkan perbedaan perubahan tekanan darah pada responden pertama dan kedua. Pada pasien pertama Ny. D terdapat penurunan sistolik sebesar 14 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 17 mmHg. Sedangkan pasien kedua Ny. S terdapat penurunan sistolik sebesar 21 mmHg dan penurunan diastolik 5 mmHg. Hal yang sama juga ditemukan pada (Mehta & Nurrohmah, 2022) yang melaporkan bahwa pasien satu terjadi penurunan tekanan darah sistolik

sebesar 30 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 30 mmHg. Sedangkan pada pasien kedua terdapat penurunan sistolik sebesar 30 mmHg dan diastolik sebesar 20 mmHg.

Penurunan tekanan darah pada kedua responden pada Ny. S penurunannya lebih banyak dibandingkan Ny. D karena pada Ny. D lebih tua dibandingkan Ny. S, Hal ini sejalan dengan teori (Yuniati & Sari, 2022) menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia maka gangguan fungsional akan semakin meningkat. Pada usia tersebut kelenturan arteri besar mulai menghilang dan menjadi kaku sehingga darah pada setiap pompaan jantung bekerja keras melewati ruang vena yang sempit dari biasanya sehingga terjadi peningkatan tekanan darah.

Perbedaan ini dapat terjadi karena adanya perbedaan aktivitas fisik diantara kedua pasien. Ny. D tidak pernah melakukan aktifitas berolahraga sedangkan Ny. S setiap pagi melakukan aktifitas berolahraga jalan kaki. Aktifitas fisik akan mempengaruhi perubahan tekanan diastolik, karena dengan aktifitas fisik akan memperkuat kerja otot, memperlancar aliran darah dan mempermudah jantung memompa darah sehingga menurunkan tekanan diastolik. Sedangkan tekanan sistolik dipengaruhi karena adanya pemberian terapi relaksasi otot progresif secara teratur yang diberikan selama 2x sehari dilakukan 3 hari berturut-turut (Mehta & Nurrohmah, 2022). Selain itu, terjadinya perbedaan perubahan tekanan darah dapat disebabkan kebiasaan mengkonsumsi garam. Pada pasien yang mengalami penurunan tekanan darah yang tidak banyak dimungkinkan karena masih mengkonsumsi garam tinggi. Menurut penelitian (Yunus *et al.*, 2021) menyatakan bahwa walaupun pasien melakukan relaksasi otot progresif namun masih mengkonsumsi garam tinggi akan tetap memicu kekambuhan hipertensi. Hal ini dapat terjadi karena pasien kurang pengetahuan tentang pencegahan, dampak atau komplikasi mengkonsumsi garam tinggi, adanya perbedaan perubahan dikarenakan pasien dalam penelitian ini adalah lansia.

Pasien Ny. D mengalami stres yang dikarenakan hanya tinggal sendirian dan jauh dari anak-anaknya sehingga merasakan kesepian. Stres adalah tanggapan atau reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik namun, disamping itu stres dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit (Putri, 2019). Hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darah meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darahnya yang cenderung tinggi (Munawaroh, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 2x sehari dilakukan 3 hari berturut-turut selama 15 menit pada Ny. D dan Ny. S ditunjukkan dengan hasil tekanan darah pada Ny. D dari tekanan darah 150/99 mmHg kategori hipertensi grade 1 menjadi 136/82 mmHg kategori normal dan pada Ny. S dari tekanan darah 164/82 mmHg kategori hipertensi grade 2 menjadi 143/77 mmHg kategori hipertensi grade 1.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada Ny. D dan Ny. S di kelurahan Mojosongo, Jebres, Surakarta selama 2x sehari 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit terdapat kesimpulan bahwa terjadi penurunan tekanan darah yaitu pada Ny. D terdapat penurunan sistolik 14 mmHg dan diastolik 17 mmHg yang awalnya mengalami hipertensi kategori grade 1 menjadi kategori normal sedangkan pada Ny. S terdapat penurunan sistolik 21 mmHg dan diastolik 5 mmHg yang awalnya mengalami hipertensi kategori grade 2 menjadi hipertensi kategori grade 1. Saran selanjutnya diharapkan penerapan ini dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan teknik relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi dengan waktu yang lebih maksimal.

DAFTAR REFERENSI

- Bachrun, E., Ratnawati, R., & Hartono, A. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i1.77>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2020). presentase penduduk lanjut usia di indonesia. *Statistik Indonesia 2020*, 1101001, 790. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Badan Pusat Statistik, J. T. (2022). Provinsi Jawa Tengah Dalam Angka 2022 Jawa Tengah. 2021, lxxii + 976.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). Profil Kesehatan Jawa Tengah 2022. *Dinkes Jawa Tengah*, 164.
- Dinkes. (2022). Profil Kesehatan Surakarta. *Dinas Kesehatan Kota Surakarta*.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.

- Krismiayati, A. W. B. P. M. (2023). Pemberdayaan Keluarga Lansia Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Mewujudkan Lansia Sehat Dan Mandiri Di Dusun Badran, Jetis Kota Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 1–8. <https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jpmkh/article/view/586/408>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. (2023). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 4(1), 88–100.
- Manik, R. D. (2020). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–17.
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui activity Daily Living Training Dengan Pendekatan komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- Mehta, A., & Nurrohmah, A. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Karanglo. *Indogenius*, 1(3), 125–132. <https://doi.org/10.56359/igj.v1i3.90>
- Mubarakah, H., & Panma, Y. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Asuhan Keperawatan Pasien dengan Hipertensi. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 7(1), 47–65. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v7i1.140>
- Munawaroh, I. (2021). Modul Bahan Ajar. *Pedagogi*, 4(3), 57–71. <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Murhan, A., Purbianto, & Sulastri. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165–170.
- Nasution, N. H., Diningsih, A., & Maulana, I. (2022). *Masyarakat di desa Purwodadi latihan relaksasi yang memiliki adalah pada penderita diabetes melitus*. 5, 1044–1049.
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Putri, D. R. (2019). Perubahan Kepribadian Pada Masa Usia Lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, 11(2), 49–57.
- Rahayu, S. M., et al. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98. <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205>
- Theo, P. M. P. O., et al. (2022). Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi dan Penyakit Hipertensi dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Manado Tua Dua Kecamatan Bunaken Kepulauan Kota Manado. *PREPOTIF (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 6(3), 2623–2632.
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–

44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>

WHO. (2023). *hypertension*. Who. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Yudanari, Y., & Puspita, O. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Ilmiah Keperawatan*, 8, 601–604.

Yuniati, I., & Sari, I. (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>

Yunus, M., Aditya, W., & Eksa, D. (2021). *Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi di Pukesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah*. 9(1), 1–13.