



PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN JOYORAHARJAN RW 10 KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA

Della Veronika¹, Mulyaningsih², Nur Haryani³

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³RSUD Kartini Karanganyar

Email : dellaveronika2@gmail.com*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Hipertensi merupakan silent killer yang dapat menyebabkan komplikasi serius. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif menurunkan tekanan darah tanpa efek samping. Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Metode: Studi kasus deskriptif pada dua responden. Intervensi dilakukan selama 10–15 menit, tiga kali dalam satu minggu. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Tekanan darah responden pertama menurun dari 158/108 mmHg menjadi 140/90 mmHg, responden kedua dari 160/100 mmHg menjadi 138/88 mmHg. Kesimpulan: Terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah dan dapat menjadi alternatif penatalaksanaan nonfarmakologis pada hipertensi.</i></p>	<p>Diajukan : 15-06-2025 Diterima : 02-08-2025 Diterbitkan : 25-08-2025</p> <p>Kata kunci: <i>hipertensi, tekanan darah, relaksasi otot progresif</i></p> <p>Keywords: <i>hypertension, blood pressure, progressive muscle relaxation</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>Hypertension is a silent killer that can cause serious complications. Progressive muscle relaxation therapy is a non-pharmacological intervention that is effective in lowering blood pressure without side effects. Objective: To determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure in hypertension patients in RW 10, Purwodiningratan Village, Jebres District, Surakarta City. Method: A descriptive case study of two respondents. The intervention was carried out for 10–15 minutes, three times a week. Blood pressure was measured before and after the intervention. Results: The first respondent's blood pressure decreased from 158/108 mmHg to 140/90 mmHg, and the second respondent's blood pressure decreased from 160/100 mmHg to 138/88 mmHg. Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy is effective in lowering blood pressure and can be an alternative non-pharmacological management of hypertension.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel: Veronika, D., Mulyaningsih, M., & Haryani, N. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Joyoraharjan RW 10 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 3(3), hal 722-732. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH</p>	

PENDAHULUAN

Kenaikan tekanan darah yang berkepanjangan pada arteri darah ialah tanda dari hipertensi. Penyakit ini termasuk sebuah penyakit non-infeksius yang paling berbahaya. Sebuah persoalan terbesar yang ditemukan masyarakat adalah meningkatnya angka kematian akibat penyakit non-infeksius. Karena tensi tinggi dapat menyebabkan kematian

yang tidak terduga, hipertensi terkadang disebut sebagai pembunuh diam-diam Octavianie *et al* (2022).

Hipertensi ialah kondisi non-infeksius yang ditandai dengan kenaikan tensi, yang disebabkan oleh kelainan pada jantung dan arteri darah (Damayanti, 2021). Secara khusus, seseorang dikatakan menderita hipertensi jika, seperti yang ditentukan oleh beberapa tes, tensi sistoliknyanya di atas 140 mmHg dan tensi diastoliknyanya di atas 90 mmHg. Metrik primer yang dimanfaatkan dalam mendiagnosis hipertensi adalah tensi sistolik. (Afriyanti, 2020).

Berlandaskan WHO (*World Health Organization*, 2023), jumlah korban yang diakibatkan penyakit non-infeksius menyentuh 41 juta jiwa di masing-masing tahun setara dengan 74 % dari seluruh kematian global. Sebagian besar kematian prematur akibat penyakit tidak menular terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Berdasarkan data WHO 2023, prevalensi hipertensi di negara berkembang mencapai 66%. WHO mencatat bahwa 32,4% kasus hipertensi terdapat di kawasan Asia Tenggara. Hal tersebut menjadikan Asia Tenggara sebagai kawasan dengan prevalensi hipertensi ketiga didunia, setelah Afrika 27%, dan Eropa 35,6%. Prevalensi terendah di Amerika berjumlah 18 %.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023), persentase individu usia 18 tahun ke atas yang menderita hipertensi adalah 30,8%, turun dari 34,1% pada tahun 2018. Berlandaskan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (SKI, 2023), laki-laki lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan perempuan (32,8%). Pada tahun 2023, diperkirakan warga berumur 15 tahun ke atas yang menderita hipertensi berjumlah 8.554.672 jiwa atau 38,2 persen dari seluruh individu usia 15 tahun ke atas. Berjumlah 6.716.006 jiwa atau 78,51 persen dari jumlah tersebut telah memperoleh pelayanan kesehatan (Dinkes Prov. Jateng, 2023).

Pada tahun 2023 ditemukan 67.355 kasus, lebih sedikit dibandingkan tahun 2022 yang berjumlah 92.614 kasus. Menurut Dinkes Kota Surakarta (2023), Analisis penderita hipertensi ialah hasil dari upaya maksimal layanan kesehatan dalam menganalisis kasus hipertensi baik di dalam maupun di luar fasilitas. Sebuah contohnya adalah dengan mengintegrasikan pelaksanaan PIS-PK, Posbindu PTM, dan sarana kesehatan lainnya. Berikut ini adalah statistik hipertensi dari masing-masing puskesmas di Kota Surakarta. Puskesmas Purwodiningratan dengan jumlah individu 3.226 jiwa menempati peringkat ke-12 dari 17 fasilitas kesehatan di Kota Surakarta berlandaskan data Dinas Kesehatan Surakarta tahun 2023.

Jika hipertensi yang tidak terkontrol tidak ditangani dengan baik, dapat mengakibatkan hipertensi yang sulit dikontrol, terutama karena ketidakpatuhan dalam menjalani terapi. Risiko kelemahan jantung dan saluran darah utama, seperti ginjal dan otak, meningkat seiring dengan kenaikan tensi Dhrik *et al.*, (2023). Hipertensi yang tidak dikelola bisa memicu penyakit saluran darah perifer, kelainan otak, kesulitan saraf, retinopati (kerusakan retina), penyakit jantung, stroke, dan masalah ginjal.

Penanganan hipertensi sering dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Pada pengobatan farmakologis, diberikan beta-blocker, diuretik, simpatomimetik, dan vasodilator dengan mempertimbangkan lokasi pasien, cara kerja, dan tingkat kepatuhan. Efek samping dari terapi farmasi harus diperhatikan karena berpotensi memperburuk kondisi pasien. Pengurangan berat badan, olahraga rutin, diet rendah garam, dan pengobatan alternatif ialah contoh penanganan nonfarmakologis. Masyarakat sering

kali lebih menyukai metode nonfarmakologis karena lebih murah dan lebih praktis. Selain itu, tidak ada efek samping negatif dari terapi nonfarmakologis. Sejumlah penelitian juga memperlihatkan jika terapi nonfarmakologis ialah intervensi penting yang perlu dimasukkan ke dalam rencana penanganan hipertensi. (Ropitasari, 2024).

Latihan relaksasi otot progresif ialah pengobatan nonfarmakologis untuk hipertensi. Telah dibuktikan bahwa pengobatan ini berhasil berkurangkan tensi. Bagi penderita hipertensi, relaksasi otot progresif dapat menjadi teknik yang berguna untuk berkurangkan tensi. Di antara manfaat terapi ini adalah tidak adanya efek samping, terjangkau, sederhana, cepat, aman, mudah digunakan karena tidak memerlukan peralatan mahal, dan mudah dibawa. Otot yang berangsur-angsur rileks menyebabkan vasodilatasi arteri, yang meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan mengurangi aktivitas saraf simpatis. Jaringan saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin, yang menekan aktivitas saraf simpatis, mengurangi kontraktilitas otot jantung, melebarkan vena dan arterioler, dan akhirnya menurunkan ketegangan (Shofiana & Mulyaningsih, 2024).

Berlandaskan penelitian yang dilakukan oleh (Maharani & Astuti, 2024), latihan relaksasi otot progresif memiliki dampak dalam berkurangkan tensi pada pasien hipertensi di Desa Ngrombo, Kecamatan Baki. Latihan relaksasi otot progresif terbukti memiliki dampak terhadap tensi pada warga lansia perumahan Pondok Mutiara Asri, Malang, menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Aldini *et al* (2023), Sepuluh warga hipertensi di RW 10 Desa Purwodiningratan mengikuti pemeriksaan pendahuluan pada tanggal 21 Maret 2025, yang menemukan bahwa empat dari mereka mengalami sakit kepala intermiten dan enam dari mereka mengalami ketidaknyamanan leher. Tujuh dari warga hipertensi tersebut belum melakukan strategi nonfarmakologis apa pun untuk membantu berkurangkan tensi mereka, sedangkan tiga orang sebelumnya telah melakukan praktik nonfarmakologis, khususnya latihan hipertensi. Obat antihipertensi ialah andalan pengobatan bagi pasien hipertensi di wilayah ini, namun beberapa dari mereka tidak meminum obat sesuai resep dokter. Selain itu, warga penderita hipertensi belum pernah menggunakan teknik relaksasi otot progresif sebagai metode pengecilan tensi nonfarmakologis. Latihan relaksasi otot progresif ialah metode yang dapat dilakukan sendiri dengan gerakan yang mudah diikuti dan hanya memerlukan sedikit peralatan. Berlandaskan uraian di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang " Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Joyoraharjan RW 10 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta"

METODE

Desain studi ini menerapkan pendekatan studi kasus dengan metode deskriptif. Penelitian ini mengimplementasikan latihan relaksasi otot progresif untuk berkurangkan tensi pada pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan dengan melibatkan dua subjek melalui tahapan proses keperawatan yang sistematis, dimulai dari pengumpulan data, penetapan diagnosis keperawatan, penyusunan rencana tindakan, implementasi intervensi, hingga evaluasi hasil. Fokus utama tindakan keperawatan mandiri yang diterapkan adalah pemberian latihan relaksasi otot progresif pada kedua responden tersebut.

Proses pengumpulan data yang metodis dimaksudkan untuk menyediakan informasi yang dibutuhkan untuk menjawab pertanyaan penelitian, menguji teori, atau mencapai

tujuan tertentu. Prosedur ini penting untuk penelitian karena menetapkan keandalan dan kualitas produk akhir. (Makbul, 2021).

Pengolahan data penelitian dengan membandingkan hasil pengukuran tensi sebelum dan sesudah pelaksanaan untuk melihat apakah terjadi pengecilan tensi, yang didukung oleh data subjektif dan objektif dari hasil penilaian peneliti terhadap responden penderita hipertensi yang menyetujui dilakukannya penggunaan latihan relaksasi otot progresif untuk berkurangkan tensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Berlandaskan hasil pengukuran tensi kedua responden sebelum dilakukan relaksasi otot progresif, Ibu Y mengalami hipertensi stadium 2 dengan hasil pengukuran 166/95 mmHg, dan Ibu D mengalami hipertensi stadium 1 dengan hasil pengukuran 149/93 mmHg. Tekanan sistolik 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik 90 mmHg, yang diukur pada dua hari yang berbeda, dianggap sebagai tanda hipertensi, yang juga dikenal sebagai tensi tinggi, suatu kondisi medis yang serius, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2023). Arteri manusia cenderung menjadi kurang elastis seiring bertambahnya usia, yang mengganggu aliran darah dan meningkatkan tensi. Kenaikan tensi terkait usia disebabkan oleh tekanan arteri yang tinggi, regurgitasi aorta, dan penyakit degeneratif yang umum terjadi pada lansia. Shofiana & Mulyaningsih, (2024). Perubahan saluran darah yang disebabkan oleh hipertensi dapat menyebabkan tensi meningkat lebih tinggi lagi. Terapi hipertensi ini sangat penting karena dapat menghentikan berkembangnya masalah yang dapat membahayakan jantung, ginjal, otak, dan organ lainnya. Sari *et al* (2021).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi, yaitu diet, obesitas, aktivitas fisik, pola hidup sehat, stress, genetik, usia dan identitas gender Candra *et al* (2022). Laki-laki cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kenaikan tensi dibandingkan perempuan. Namun, setelah usia 65 tahun, risiko hipertensi pada perempuan meningkat, diduga karena perubahan hormonal pasca-menopause. Hipertensi juga berkaitan erat dengan faktor usia. Usia dewasa pertengahan (sekitar 40–60 tahun) ialah fase dengan risiko yang meningkat karena mulai terjadi pengecilan elastisitas saluran darah, serta akumulasi berbagai faktor risiko seperti kebiasaan makan tidak sehat, stres kerja, dan kurangnya aktivitas fisik. Meskipun belum tergolong lansia, orang dewasa sudah mulai mengalami perubahan fisiologis seperti berkurangnya elastisitas arteri, yang dapat menyebabkan kenaikan tensi, terutama tekanan sistolik Saputri, (2023).

Beberapa faktor pencetus hipertensi pada usia dewasa antara lain adalah pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, rendah serat, dan tinggi lemak jenuh. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kenaikan berat badan, yang berujung pada obesitas dan berkontribusi terhadap kenaikan tensi. Kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, stres kronis, serta kadar kolesterol yang tinggi juga memperparah risiko hipertensi karena dapat menyebabkan penyempitan saluran darah Astuti *et al* (2021). Stres dan beban kerja ialah faktor penting yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Ketika seseorang mengalami stres berkepanjangan, tubuh akan melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang

menyebabkan kenaikan tensi melalui mekanisme vasokonstriksi saluran darah. Beban kerja yang berat juga dapat mengganggu waktu istirahat, meningkatkan ketegangan emosional, serta berkurangnya kepatuhan terhadap pola hidup sehat (Febriana, 2024).

Berlandaskan hasil pengkajian, diketahui bahwa Ny. Y dan Ny. D belum memahami cara mengelola dan mencegah hipertensi dengan baik. Hal ini memperlihatkan jika tensi tinggi yang dialami keduanya kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat (seperti konsumsi makanan rendah garam dan kolesterol) serta pengaruh usia dewasa sebagai faktor risiko.

2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Berlandaskan hasil pengukuran tensi dari kedua responden sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 10 – 15 menit dalam 1 minggu 3 kali., didapatkan hasil tensi pada Ny. Y yaitu 157/90 termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dan pada Ny. D yaitu 142/89 termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1.

Banyak orang menggunakan relaksasi otot progresif sebagai pengobatan nonfarmakologis. Relaksasi otot progresif digunakan untuk mengurangi stres dan membantu mengatasi sejumlah penyakit kronis, termasuk hipertensi, sakit kepala, sindrom iritasi usus besar, penyakit jantung koroner, dan nyeri otot. Keadaan umum yang dikenal sebagai respons relaksasi didefinisikan oleh pengecilan kemampuan perilaku, fisiologis, dan kognitif. Serat otot yang lebih panjang, kenaikan transmisi impuls ke otak, dan pengecilan aktivitas di otak dan sistem tubuh lainnya ialah manfaat dari relaksasi Yuniati & Sari, (2022).

Didukung oleh teori Virdiyanti et al., (2024) Relaksasi otot progresif memerlukan kontraksi terlebih dahulu dan kemudian relaksasi otot-otot tubuh. Dengan menghasilkan impuls dari spindel otot dan tendon Golgi, kontraksi ini menyebabkan perlengketan pada jaringan otot terlepas, yang mengurangi ketidaknyamanan dan mendorong relaksasi. Jaringan saraf parasimpatis dipicu saat otot rileks, yang berkurangkan tensi dan detak jantung.

Pengecilan tensi yang terjadi pada kedua responden memperlihatkan perbedaan. Tensi Ny. D mengalami pengecilan yang lebih sedikit dibandingkan dengan Ny. Y. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yang memengaruhi efektivitas latihan relaksasi otot progresif. Ny. Y terlihat lebih kooperatif, serius, dan fokus selama mengikuti terapi. Ia juga lebih cepat masuk dalam kondisi rileks sejak sesi pertama, yang mempercepat aktivasi jaringan saraf parasimpatis sehingga efek relaksasinya menjadi lebih optimal. Ny. Y memiliki waktu istirahat yang cukup dan aktivitas harian yang lebih ringan, sehingga tubuhnya lebih responsif terhadap proses relaksasi. Lingkungan tempat Ny. Y melakukan terapi juga mendukung, karena suasananya lebih tenang, sehingga membantu terciptanya kondisi mental yang lebih stabil dan nyaman. Sebaliknya, Ny. D terlihat masih tegang saat terapi berlangsung, memiliki beban pekerjaan rumah tangga yang tinggi, dan sulit untuk fokus. Tingkat stres yang lebih tinggi serta lingkungan yang kurang mendukung membuat efek relaksasi pada tubuh Ny. D menjadi tidak maksimal, sehingga pengecilan tensinya lebih lambat dan tidak sebesar yang dialami oleh Ny. Y. Beban pikiran yang tinggi dan suasana hati yang negatif dapat mempertahankan

aktivitas jaringan saraf simpatis, sehingga efek relaksasi menjadi kurang optimal (Saleh, 2023).

Dukungan keluarga juga memiliki peranan penting dalam efektivitas relaksasi otot progresif. Keterlibatan keluarga dalam proses relaksasi dapat menciptakan suasana yang mendukung, meningkatkan rasa aman, dan membantu pasien lebih mudah mencapai kondisi relaksasi yang optimal. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat menghambat keberhasilan terapi (Irlu, 2025). Selain faktor individu dan dukungan keluarga, terdapat pula hambatan lain yang dapat mempengaruhi efektivitas terapi, seperti kondisi lingkungan yang kurang kondusif (misalnya, lingkungan yang bising atau tidak nyaman), keterbatasan sarana dan prasarana, serta kesiapan fisik dan mental pasien dalam mengikuti sesi relaksasi.

Berlandaskan penelitian yang dilakukan oleh Maharani & Astuti, (2024), implementasi latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 10 –15 menit dalam satu minggu 3x pada 60 responden memperlihatkan jika adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap pengecilan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Ngrombo Kecamatan Baki. Penelitian lain juga dilakukan oleh Aldini *et al.*, (2023), implementasi latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan kepada 30 responden yang dilakukan berjumlah 2x sehari selama 3 hari didapatkan hasil adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia di perumahan pondok mutiara asri malang.

3. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Berlandaskan hasil pengukuran tensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif didapatkan tensi pada Ny. Y yaitu 166/95 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2 dan setelah dilakukan penerapan selama selama 10 – 15 menit dalam 1 minggu 3 kali didapatkan hasil tensi 157/90 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dengan rata rata pengecilan tensi sebesar 9/5 mmHg. Sedangkan pada Ny. D yaitu 149/93 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat I dan setelah dilakukan selama 10 – 15 menit dalam 1 minggu 3 kali didapatkan hasil tensi 142/89 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dengan rata-rata pengecilan tensi 7/5 mmHg.

Perbedaan pengecilan tensi pada kedua responden dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Sebuahnya adalah perbedaan tingkat respons fisiologis terhadap terapi relaksasi, yang bisa dipengaruhi oleh kebiasaan dan latar belakang masing-masing pasien. Penderita hipertensi yang diberikan latihan relaksasi otot progresif dapat mengalami pengecilan tensi karena terapi ini bekerja dengan berkurangkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan saraf parasimpatis. Saat otot-otot tubuh secara bergantian ditegangkan dan dilemaskan, tubuh akan masuk ke kondisi rileks. Dalam kondisi ini, detak jantung melambat, saluran darah melebar (vasodilatasi), dan tekanan otot jantung berkurang. Semua respon fisiologis ini membantu berkurangkan tensi secara alami. Selain itu, relaksasi juga mengurangi stres dan ketegangan, yang ialah sebuah faktor pemicu naiknya tensi. Terapi ini merangsang aktivasi jaringan saraf parasimpatis yang mampu berkurangkan kontraksi otot, stres, serta tensi secara efektif terutama pada individu dengan kondisi awal yang lebih tegang.

Responden Ny. D yang kemungkinan sudah terbiasa melakukan aktivitas rekreasi seperti jalan santai, atau kegiatan menyenangkan lainnya, mungkin memiliki tingkat stres dan kontraksi otot yang lebih rendah sejak awal. Oleh karena itu, dampak dari latihan relaksasi otot progresif tidak terlalu besar karena tubuhnya telah beradaptasi dengan kondisi relaksasi serupa. Jika dikaitkan dengan tingkat nyeri, pasien yang lebih jarang melakukan aktivitas rekreasi cenderung memiliki kontraksi otot lebih tinggi dan ambang nyeri yang lebih rendah, sehingga relaksasi akan memberikan efek pengurangan nyeri dan tensi yang lebih nyata. Hal ini menjelaskan mengapa Ny. Y, yang diduga memiliki tingkat stres dan nyeri otot yang lebih tinggi, memperlihatkan hasil pengecilan tensi yang lebih besar dibandingkan Ny. D.

Faktor-faktor yang menghambat pelaksanaan terapi juga dapat memengaruhi efektivitas hasil. Beberapa hambatan yang mungkin terjadi seperti responden yang tidak serius, tidak kooperatif, atau kurang memahami pentingnya relaksasi dapat mengurangi keberhasilan terapi. Selain itu, suasana lingkungan yang tidak mendukung seperti terlalu ramai, bising, atau tidak nyaman dapat mengganggu konsentrasi pasien selama melakukan relaksasi, sehingga hasil pengukuran tensi tidak optimal. Oleh karena itu, pelaksanaan terapi perlu dilakukan dalam kondisi tenang, dengan dukungan keluarga dan kesadaran pasien yang baik agar terapi memberikan hasil yang maksimal.

Temuan ini selaras dengan penelitian yang menyatakan bahwa penambahan usia berbanding lurus dengan kenaikan gangguan fungsi tubuh. Kondisi ini terjadi karena elastisitas pembuluh arteri besar mulai berkurang dan mengalami pengerasan seiring bertambahnya usia. Akibatnya, darah yang dipompa jantung terpaksa mengalir melalui ruang pembuluh yang lebih sempit dari kondisi normal, sehingga memicu kenaikan tensi atau hipertensi. (Yuniati & Sari, 2022).

4. Perbandingan Hasil Akhir Antara Dua Responden

Hasil tensi pada responden 1 (Ny. Y) sebelum diberikan latihan relaksasi otot progresif adalah 166/95 mmHg (derajat 2), sedangkan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif didapatkan hasil tensi 157/90 mmHg (derajat 1). Tensi pada responden kedua (Ny. D) sebelum diberikan latihan relaksasi otot progresif adalah 149/93 mmHg (derajat 1), sedangkan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif didapatkan hasil tensi 142/89 mmHg (derajat 1). Dari uraian hasil diatas terjadi pengecilan tensi pada kedua responden, jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap pengecilan tensi. Perbedaan hasil pengecilan tensi antara kedua responden ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat keparahan hipertensi awal, kondisi fisik dan psikologis, usia, serta kepatuhan dalam menjalani terapi.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Maharani & Astuti, (2024) yang menjelaskan bahwa implementasi latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 10 - 15 menit dalam 1 minggu 3 kali pada 60 responden mendapatkan hasil ada pengaruh terapi otot progresif terhadap tensi pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Berlandaskan hasil penetapan dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tensi responden 1 (Ibu Y) dikategorikan sebagai hipertensi stadium 1 setelah penggunaan relaksasi otot progresif. Di sisi lain, setelah relaksasi otot bertahap

- diterapkan, tensi responden 2 (Ibu D) tetap dalam kisaran hipertensi stadium 1.
2. Kedua responden mengalami pengecilan tensi sebelum dan sesudah menggunakan relaksasi otot progresif. Karena tensi awalnya tinggi, pengecilan responden 1 (Ibu Y) lebih terlihat. Responden 2 (Ibu D), di sisi lain, mengalami sedikit pengecilan karena tensi awalnya sudah hampir normal.
 3. Perbandingan antara kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif terjadi pengecilan tensi, perbedaan hasil ini dapat dipengaruhi oleh tingkat keparahan awal hipertensi, respons tubuh terhadap terapi, serta kondisi lingkungan saat pelaksanaan terapi.

DAFTAR RUJUKAN

- Afriyanti, V. (2020). Hubungan Perilaku Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Stikes Insan Cendeia Medika Jombang*.
- Aldini, S. N., Kurniyanti, M. A., & Qodir, A. (2023). Efektivitas Latihan relaksasi otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Perumahan Pondok Mutiara Asri Malang. *Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 8-16.
- Amalia, S. K. M., Ludiana, L., & Dewi, T. K. (2025). Implementasi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(2), 312-319.
- Anggraini, F., & Sari, N. P. (2021). Asuhan Keperawatan Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Dengan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di Rshd Kota Bengkulu. *Stikes Sapta Bakti*.
- Ariyanti, S., Sulistyono, R. E., Rahmawati, P. M., Surtikanti, S., Aristawati, E., Rahmi, C., Huda, N., Kelrey, F., Cahyono, B. D., & Nurcahyaningtyas, W. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Asri, I. P., Salamah, N. P., Putri, A. M., Khairunnisa, A., Afifah, F., & Kusumastuti, I. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kota Depok: Analysis Of Risk Factors For Hypertension In The Depok City Area. *Journal Of Public Health Education*, 1(3), 170-184.
- Astuti, T. B., Indriyati, I., & Widiyono, W. (2021). Efektifitas Senam Hipertensi Lansia Dibandingkan Dengan Latihan relaksasi otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Universitas Sahid Surakarta*.
- Azhari, M. T., Al Fajri Bahri, M. P., Asrul, M. S., & Rafida, T. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Berlianda, V. (2024). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada " Tn. S" Dengan Hipertensi Di Dusun Bendo, Desa Wukirsari, Imogiri, Yogyakarta. *Stikes Notokusumo Yogyakarta*.
- Candra, A., Santi, T. D., Yani, M., & Mawaddah, D. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Baet Lampuot Aceh Besar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 418-423.
- Damayanti, R. P. (2021). Gambaran Pengetahuan Tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Di Rw 02 Ngingas Lor. *Stikes Muhammadiyah Klaten*.
- Dewi, S. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Keluarga "Tn. J" Dengan "Ny. P" yang Mengalami Hipertensi Dusun Bendo, Wukirsari, Imogiri, Bantul, Yogyakarta. *Stikes Notokusumo Yogyakarta*.
- Dhrik, M., Prasetya, A. A. N. P. R., & Ratnasari, P. M. D. (2023). Analisis Hubungan

- Pengetahuan Terkait Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Dan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 9(1), 70–77.
- Ekaputri, M., Susanto, G., Paryono, P., Kusumaningtyas, D. P. H., Aisyah, A., Al Farisi, M. F., Naryati, N., Nur, S., & Kosim, M. Y. (2024). *Proses Keperawatan: Konsep, Implementasi, Dan Evaluasi*. Penerbit Tahta Media.
- Fauzi, P. S., Ciptiasrini, U., & Darmi, S. (2024). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pengecilan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Wilayah Upt Puskesmas Kersamenak Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 2903–2912.
- Febriana, S. J. (2024). *Gambaran Gaya Hidup Dan Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Di Rsi Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Firmanda, L. (2024). *Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Griya Bekam Az-Zahra Tahun 2024*. Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Latihan relaksasi otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. *Nursing Care And Health Technology Journal (Nchat)*, 2(1), 71–77.
- Indrawati, L., Raharja, P., Malik, F. A., & Abi Manyu, F. H. (2022). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posbindu Sartika 2 Bantar Gebang Kota Bekasi Tahun 2020*.
- Irl, A. H. (2025). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Kurnia, A. (2021). *Self-Management Hipertensi*. Jakad Media Publishing.
- Kusumastuti, S. Y., Anggraeni, A. F., Rustam, A., Desi, D. E., & Waseso, B. (2025). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Maharani, D., & Astuti, A. M. (2024). *Pengaruh Latihan relaksasi otot Progresif Terhadap Pengecilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ngrombo Kecamatan Baki*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 6535–6542.
- Mahbengi, T. (2024). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara.
- Mailanda, P. A. (2025). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap kualitas Tidur Pada Lansia (Di Dusun Krajanan Desa Kedungsupit Kecamatan Wonomerto Kabupaten Probolinggo)*. Itskes Insan Cendekia Jombang.
- Makbul, M. (2021). *Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian*.
- Marianita, C. E., Hastutik, S., & Haryani, N. (2024). Penerapan Latihan relaksasi otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rt 02 Rw 09 Petoran Jebres Surakarta. *Indonesian Journal Of Public Health*, 2(4), 656–665.
- Nartin, S. E., Faturrahman, S. E., Ak, M., Deni, H. A., Mm, C. Q. M., Santoso, Y. H., Se, S., Paharuddin, S. T., Suacana, I. W. G., & Indrayani, E. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Nur'ainingsih, N. (2023). *Pengaruh Pemberian Latihan relaksasi otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Dengan Penyakit Kronis*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Nurhafizah, N. I., Buana, C., Almaini, A., & Hernawan, D. (2023). *Asuhan Keperawatan Akut Miokard Infark (Ami) Dengan Implementasi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien*

- Ansietas Di Rsud Rejang Lebong Tahun 2023. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Octavianie, G., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia Di Wilayah Desa Lulut Rt 04 Rw 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(02), 32–38.
- Pancawati, R. H. (2022). Ta: Asuhan Keperawatan Penerapan Pemberian Jus Tomat Terhadap Pengecilan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Ringan. Politeknik Yakpermas Banyumas.
- Permatasari, R. I., & Ningsih, A. D. (2024). Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Akut Menggunakan Penerapan Progressive Muscle Relaxation Pada Pasien Hipertensi. Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi Pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47.
- Ropitasari, C. (2024). Gambaran Upaya Perilaku Pencegahan Kekambuhan Pada Penderita Hipertensi. Stikes Karsa Husada Garut.
- Sabila, E. N. A. (2021). Gambaran Faktor Resiko Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Alkmar Kecamatan Purwosari Pasuruan.
- Saleh, L. M. (2023). Manajemen Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Atc. Deepublish.
- Saputri, W. M. (2023). Studi Kasus Gerontik Pada Pasien Hipertensi Denganintervensi Relaksasi Otot Progresif Untukmengurangi Nyeri Kepala. Repository Universitas Muhammadiyah Kendal Batang.
- Sari, N. P., & Sari, M. (2022). Pengaruh Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Terhadap Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di Rshd Kota Bengkulu. *Journal Of Nursing And Public Health*, 10(2), 31–39.
- Sari, P. M., Hasanah, U., & Ludiana, L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 540–548.
- Shofiana, S., & Mulyaningsih, M. (2024). Penerapan Latihan relaksasi otot Progresif Terhadap Pengecilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Joyotakan. *Indonesian Journal Of Public Health*, 2(3), 426–435.
- Suhadi, R., Virginia, D. M., Setiawan, C. H., Hendra, P., & Wijoyo, Y. (2020). Seluk Beluk Hipertensi: Kenaikan Kompetensi Klinis Untuk Pelayanan Kefarmasian. Sanata Dharma University Press.
- Sulistiana, A., Kep, S. T., Arwani, S. K. M., Hons, B. N., & Ta’adi, S. K. (2024). Swedish Massage Dan Akupresur Dalam Berkurangkan Tekanan Darah. Nas Media Pustaka.
- Sunarta, D. A., & Darwis, A. (2023). Pengantar Metodologi Penelitian. Tohar Media.
- Suryani, N. I. M. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Teupin Kuyun Kecamatan Seunuddon Kabupaten Aceh Utara Tahun 2024. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Sutarmanto, E., Sanjaya, A., & Artamevia, R. (2025). Evaluasi Ketepatan Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Rawat Inap Di Rsud Salatiga Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 9(2), 21–26.
- Tjahyadi, I. (2024). Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori Dan Praktik). Cv Saba Jaya Publisher.
- Tubillah, R., Virda Yuniarti, E., & Meuthia Pratiwi, R. (2024). Efektifitas Latihan Relaksasi

- Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni.
- Udin, M. B. (2021). Buku Ajar Statistik Pendidikan. In Forum Statistika Dan Komputasi (Vol. 8, Issue 1).
- Virdiyanti, R., Maulidah, I., & Harahap, B. I. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pengecilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Makmur Tahun 2023. *Jurnal Profesi Keperawatan (Jpk)*, 11(2), 145–153.
- Wati, R., Safitri, Y., & Erlinawati, E. (2024). Karakteristik Penderita Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tambang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(2), 517–526.
- Widiyono, S. K., Indriyati, S. K., & Tika Budi Astuti, S. K. (2022). Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- 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>