

Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Paupire, Ende

Maria Karolina Deno¹, Cicilia Nony Ayuningsih Bratajaya², Ainum Jhariah Hidayah¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Jakarta, Indonesia

²Universitas Medika Suherman, Cikarang, Indonesia

Alamat Korespondensi: mariakarolinadeno110470@gmail.com

Abstrak

Seiring bertambahnya usia, lansia mulai mengalami penurunan elastisitas dinding pembuluh darah yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Salah satu upaya penanganan menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dapat memunculkan respon relaksasi yang merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif dalam penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di Paupire, Ende. Metode penelitian menggunakan *quasi eksperimen* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *one group comparison pre dan post-test design*, dengan teknik Total Sampling. Sampel berjumlah 41 responden, masing-masing responden mendapat latihan relaksasi otot progresif selama 15 menit, dilakukan selama 6 hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah latihan relaksasi otot progresif. Hasil penelitian menunjukkan setelah latihan relaksasi otot progresif terjadi penurunan tekanan darah sistolik dari 157,56 mmHg menjadi 133,17 mmHg dan tekanan darah diastolik mengalami penurunan dari 91,95 mmHg menjadi 78,29 mmHg. Uji statistik menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif secara bermakna menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik ($p \text{ value} = 0.000; \leq \alpha 0.005$) artinya terapi relaksasi otot progresif efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Maka, terapi ini secara mandiri dapat dilakukan oleh lansia sebagai terapi non-farmakologi untuk mendukung upaya komplementer perawatan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi otot progresif

Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on Reducing High Blood Pressure among Elderly in Paupire, Ende

Abstract

The elderly faces decrease in blood vessels elasticity due to aging, which may cause hypertension. One of the strategy to reduce blood pressure is progressive muscle relaxation therapy. This therapy can elicit relaxation response that stimulates sympathetic and parasympathetic nerves activity, resulting in reduce high blood pressure. The purpose of this study was to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation to reduce high blood pressure among elderly in Paupire, Ende. This study used a quasi-experimental method without a control group, with one group compare pre and post-test design approaches. The total sampling technique was conducted to 41 respondents, each respondent received progressive muscle relaxation exercise for 15 minutes carried out for 6 days consecutively. The measurement of blood pressure was taken before and after therapy. The results showed there was decrease in blood pressure from 157.56 mmHg to 133.17 mmHg and diastolic blood pressure was decrease from 91.95 mmHg to 78.29 mmHg after progressive muscle relaxation therapy. Statistical analysis showed that progressive muscle relaxation exercises significantly reduced systolic and diastolic blood pressure ($p \text{ value} = 0.000; \leq \alpha 0.005$). Therefore, elderly may implement progressive muscle relaxation exercises independently as non-pharmacological therapy to support hypertension complementary treatment.

Keywords: Hypertension, Elderly, Progressive muscle relaxation

How to Cite :

Deno, M. K., Bratajaya, C. N. A. ., & Hidayah, A. J. . Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Paupire, Ende. J Kdoks Meditek, 2022: 28(2), 169–176. Available from:

<http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/2309/version/2299> DOI: <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v28i2.2309>

Pendahuluan

Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, penuaan merupakan satu fase kehidupan yang akan dialami setiap manusia. Smith dalam Ilham dkk. (2019) mendapatkan bahwa kelompok usia yang paling banyak terkena hipertensi adalah kelompok usia 50 tahun ke atas. Di usia ini tentunya seseorang akan mengalami berbagai macam kemunduran fisik, mental dan sosial.¹ Menurut Undang-undang No.13 tahun 1998 lanjut usia adalah sekelompok individu yang berusia 60 tahun keatas.²

Berdasarkan data Sensus Ekonomi Nasional Badan Pusat Statistik (2017), jumlah lansia di Indonesia sebesar 23,4 juta jiwa atau 8,97% dari total penduduk di Indonesia. Persentase lansia pada tahun 2025 diperkirakan meningkat sampai 33,7 juta (11,8%).³

Jumlah penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2025 menurut Kemenkes RI (2017) diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dengan komplikasinya. Hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun.⁴

Menurut Riskesdas (2018) hipertensi merupakan penyakit yang paling sering dialami lansia di Indonesia.⁶ Namun mengenai perawatan akan penyakit hipertensi, Kemenkes RI (2017) mencatat dari jumlah penderita hipertensi yang ada hanya 0,7% yang minum obat hipertensi.⁴ Hal ini menunjukkan penderita hipertensi tidak menyadari pentingnya perawatan hipertensi. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Bratajaya & Rejeki (2020) pada lansia di Jakarta menunjukkan perawatan hipertensi dipengaruhi pengetahuan dan sikap untuk mau melakukan perawatan hipertensi.⁶

Berdasarkan Profil Kesehatan Nusa Tenggara Timur (NTT) (2017), di NTT diperkirakan persentase penduduk lansia di tahun 2019 sebesar 7,99% dan 2020 sebesar 8,13%. Artinya ada perkiraan peningkatan jumlah lansia di provinsi Nusa Tenggara Timur dalam kurun waktu satu tahun berjumlah 0,14%. Dan khusus di kabupaten Ende persentase penduduk lansia pada tahun 2019 (9,48%) dan 2020 (9,65%). Perkiraan peningkatan jumlah lansia di Kabupaten Ende dalam kurun waktu satu tahun berjumlah 0,2%.⁷

Tekanan darah sistolik meningkat seiring bertambahnya usia. Menurut Lewis (2017) tekanan darah diastolik naik hingga sekitar usia 55 tahun. Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak dan

ginjal. Gejala-gejala akibat hipertensi biasanya muncul pada hipertensi berat. Gejala-gejala yang mudah diamati diantaranya adalah gejala-gejala ringan seperti pusing, sakit kepala, sering gelisah, wajah merah, tengkuk terasa pegal, mudah marah, telinga berdengung, susah tidur, rasa berat dibagian tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, mual, muntah, cemas, hingga epistaksis. Lebih lanjut, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi antara lain penyakit arteri koroner, hipertrofi ventrikel kiri, penyakit serebro vaskuler, penyakit pembuluh darah perifer dan gagal jantung.⁸

Terapi hipertensi menurut Black & Hwaks (2014) terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah pasien, sedangkan terapi non farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan dalam proses terapinya. Pemberian terapi non farmakologi diantaranya modifikasi diet lemak, berolahraga, pembatasan alkohol, kafein, menghentikan kebiasaan merokok dan teknik relaksasi.⁹

Salah satu jenis teknik relaksasi yang merupakan bagian dari terapi komplementer bertujuan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan relaksasi otot progresif. Setyoadi & Kushariyadi (2011) menyatakan teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks.¹⁰ Terapi komplementer tidak menggantikan terapi farmakologi, terapi ini melengkapi rangkaian perawatan hipertensi.

Hasil penelitian Gaudensius & Ilham dkk. (2019) menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dan ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sebelum dan setelah terapi relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti.¹¹ Setyoadi & Kushariyadi (2011) menyebutkan teknik relaksasi otot memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan tegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks.¹⁰

Berdasarkan data dari petugas kesehatan di Kelurahan Paupire Kabupaten Ende, masih banyak

lansia yang menderita hipertensi. Disalah satu RW Kelurahan Paupire terdapat 41 orang lansia yang menderita hipertensi dan aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia. Terapi farmakologi yang biasanya diberikan pada lansia di lokasi penelitian adalah captopril, banazepril HCl, enapril maleat, lisinopril, trandolapril, ditiagem dan metropolol) tetapi menurut laporan puskesmas, lansia jarang konsumsi obat secara teratur. Upaya promosi kesehatan yang sudah dilakukan adalah pemberian penyuluhan tentang bagaimana gaya hidup yang sehat, konsumsi obat secara teratur, dan rutin monitor tekanan darah. Sejauh ini belum ditekankan terapi komplementer berupa aktivitas terapi penurunan tekanan darah. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Paupire Kabupaten Ende. Dengan harapan hasil penelitian ini dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metodologi

Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *one group comparison pre-test and post-test design*. Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan *Total sampling* yaitu seluruh lansia yang menderita hipertensi di salah satu RT dalam sebuah RW di Kelurahan Paupire Kabupaten Ende yang berjumlah 41 orang. Dengan kriteria inklusi lansia usia pertengahan 45-59 tahun dan usia lanjut 60-74 tahun, memiliki riwayat hipertensi lebih dari 5 tahun, tekanan darah lebih atau sama dengan 140/90 mmHg, tidak mengalami penurunan kesadaran, tidak mengalami infeksi atau inflamasi pada muskuloskeletal, trauma leher, penyakit jantung berat, dan fraktur, dapat melihat dan mendengar, memiliki jaminan kesehatan nasional, dan bersedia menjadi responden. Penelitian ini memiliki sudah lolos uji etik dengan nomor surat 065/KEPPKSTIKSC/XII/2019.

Penelitian dilaksanakan pada minggu pertama bulan Januari 2020. Penelitian dilakukan selama 6 hari berturut-turut. Fasilitas yang disediakan adalah kursi dimana setiap partisipan melaksanakan gerakan terapi relaksasi otot progresif pada posisi duduk. Disiapkan mobil siaga yang diperuntukkan mengantar lansia ke fasilitas kesehatan terdekat jika terjadi masalah kesehatan pada saat intervensi dilakukan, selain itu turut hadir satu orang perawat Puskesmas Kelurahan dan dua orang kader. Pada saat pelaksanaan penelitian, partisipan dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum terapi relaksasi otot progresif dilakukan. Setelah tekanan darah dicatat pada lembar observasi, selama 30 menit dilakukan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 15 gerakan. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan tekanan darah sesudah terapi relaksasi otot progresif dilakukan. Dalam pelaksanaan penelitian tidak terjadi masalah kesehatan atau efek samping yang ditimbulkan dari gerakan relaksasi otot progresif. Seluruh partisipan dapat mengikuti intervensi dari awal hingga akhir selama 6 hari sehingga tidak ada yang mengundurkan diri atau *drop out*.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat bantu ukur tekanan darah *sphygmomanometer*, lembar observasi, dan kuesioner riwayat merokok dan pola makan. Sebelum kuesioner digunakan, peneliti melakukan uji reliabilitas terlebih dahulu. Untuk kuesioner riwayat merokok didapatkan nilai cronbach alpha 0.89 dan kuesioner pola makan nilai cronbach alpha 0.75. Analisa hasil penelitian dilakukan dengan analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan analisa bivariat dengan uji statistik yang diolah dengan menggunakan uji Wilcoxon Test ($p\ value = \leq \alpha\ 0.005$).

Hasil

Hasil analisa univariat dan analisa bivariat pada 41 partisipan ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan berdasarkan usia, jenis kelamin indeks masa tubuh, riwayat merokok dan pola makan (N=41)

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Usia		
45-59 tahun	19	46,3
60-74 tahun	22	53,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	34,1
Perempuan	27	65,9
Indeks Masa Tubuh		
BB Normal: 18,5-22,9 kg/m ²	22	53,7
BB Berlebih: >23 kg/m ²	19	46,3
Pernah Merokok		
Ya, Merokok	14	34,1
Tidak, Merokok	27	65,9
Masih Merokok		
Ya, Merokok	9	22,0
Tidak, Merokok	32	78,0
Kebiasaan makan teratur		
Ya	37	90,2
Tidak	4	9,8
Kebiasaan mengkonsumsi satu sendok teh garam per hari		
Ya	39	95,1
Tidak	2	4,9
Kebiasaan penggunaan penyedap rasa pada makanan		
Ya	38	92,7
Tidak	3	7,3
Kebiasaan mengkonsumsi sayuran		
Ya	35	85,4
Tidak	6	14,6

Berdasarkan Tabel 1. data menunjukkan sebanyak 22 responden (53,7%) berada pada rentang usia 60-74 tahun. Data ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang paling besar pada lanjut usia (*elderly*) yaitu rentang usia 60-74 tahun. Dimana mayoritas responden adalah sebanyak 27 (65,9%) perempuan. Indeks Masa Tubuh (IMT) responden sebagian besar pada klasifikasi IMT Berat Badan ideal. Selanjutnya, mengenai riwayat merokok yaitu pengalaman merokok responden yang pernah dan masih dilakukan, data menunjukkan 27 (65,9%) atau sebagian besar

responden tidak pernah merokok. Dari responden yang memiliki pengalaman pernah merokok terdapat 9 (22%) responden masih merokok. Kajian mengenai pola makan pasien menunjukkan 37 (90,2%) makan teratur tiga kali sehari, konsumsi garam sebagian besar responden 39 (95,1%) sebanyak satu sendok teh garam per hari dan hampir semua responden atau 38 (92,7%) menggunakan penyedap rasa pada makanan, selain itu sebagian besar responden atau 35 (85,4%) memiliki kebiasaan mengkonsumsi sayuran.

Tabel 2. Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah latihan relaksasi otot progresif

	TD Sistolik (Pre)	TD sistolik (Post)	TD Diastolik (Pre)	TD Diastolik (Post)
Mean	157,56	133,17	91,95	78,29
Standar Deviasi	14,103	12,337	7,816	6,672
<i>p-Value</i>	0,000	0,000	0,000	0,000
N	41	41	41	41

Berdasarkan tabel 2 didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 157,56 mmHg dengan standar deviasi 14,103 dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu 133,17 mmHg dengan standar deviasi 12,337 sedangkan rata-rata untuk tekanan darah diastolik

sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu 91,95 mmHg dengan standar deviasi 7,816 dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif 78,29 mmHg dengan standar deviasi 6,672. Dari hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan *p-Value* = 0,000 ≤ (0,05) pada tekanan darah sistolik maupun diastolik

Tabel 3. Uji Analisis Wilcoxon Ranks tekanan darah sebelum dan setelah latihan relaksasi otot progresif

		N	Mean Ranks	Sum of Ranks
Tekanan Darah Sistolik (Pre dan Post)	<i>Negative Ranks</i>	41 ^a	21,00	861,00
	<i>Positive Ranks</i>	0 ^b	0,00	0,00
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	Total	41		
Tekanan Darah Diastolik (Pre dan post)	<i>Negative Ranks</i>	32 ^d	17,31	554,00
	<i>Positive Ranks</i>	1 ^e	7,00	7,00
	<i>Ties</i>	8 ^f		
	Total	41		

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada tabel 3. didapatkan data tekanan darah sistolik setelah intervensi terdapat 41 data tekanan darah sistolik setelah intervensi yang lebih rendah dari data sebelum intervensi dan tidak ada kesamaan antara data sebelum dan setelah intervensi dengan mean ranks 21,00 selanjutnya untuk tekanan darah

diastolik terdapat 32 data setelah intervensi yang lebih rendah dari data sebelum intervensi, terdapat 1 data setelah intervensi yang lebih tinggi dari data sebelum intervensi, terdapat 8 kesamaan data antara sebelum dan setelah intervensi dengan mean ranks 17,31.

Tabel 4. Uji Analisis Wilcoxon Signifikansi tekanan darah sebelum dan setelah latihan relaksasi otot progresif

	Tekanan darah sistolik (Pre dan Post)	Tekanan darah diastolik (Pre dan post)
Nilai Z Hitung	-5,671 ^b	-4,982 ^b
Asymp.Sig.(2-tailed)	0,000	0,000

Tabel 4 menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik ditandai dengan Z hitung pada tekanan darah pre dan post sistolik hari ke- 1 dan hari ke- 6 sebesar (-5,671^b) dan mengalami penurunan yang signifikan (p -Value = 0,000) dan diketahui Z hitung pada tekanan darah pre dan post diastolik hari ke- 1 dan hari ke- 6 sebesar (-4,982^b) dan mengalami penurunan yang signifikan (p -Value = 0,000).

Pembahasan

Hasil analisa data penelitian menunjukkan bahwa nilai p -Value = 0,000 ($\alpha \leq 0,05$), yang berarti ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang menyatakan ada penurunan pada tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Hasil penelitian ini berbanding lurus dengan teori yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan ketegangan otot, kecemasan dan tekanan darah tinggi. Pada penelitian ini ditemukan adanya penurunan tekanan darah pada lansia. Penurunan tekanan darah terjadi karena pada saat kondisi tubuh seseorang yang merasakan rileks, tenang, istirahat pikiran, otot-otot rileks mata tertutup dan pernapasan teratur maka keadaan inilah yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Sehingga lansia yang secara rutin melakukan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan tekanan darah.

Menurut Akriansyah, dkk. (2019) saat melakukan terapi relaksasi otot progresif selama 30 menit dengan tenang dan penuh konsentrasi maka sekresi CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) di hipotalamus menurun.¹² Penurunan kedua sekresi hormon ini menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun sehingga pengeluaran adrenalin dan noradrenalin berkurang, akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tekanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah arterial jantung menurun.¹²

Pembahasan di atas didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Karang (2018) yang menunjukkan hasil penurunan tekanan darah, sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif, pada lansia dengan hipertensi atau ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.¹³ Penelitian yang dilakukan oleh

Gaudensius, dkk. (2019) menunjukkan hasil bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan hipertensi pada lansia yang dibuktikan dengan nilai p -Value 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) dan nilai t hitung lebih besar dari t tabel (7,216 $\geq 1,812$).¹¹ Penelitian yang dilakukan oleh Akhriansyah, dkk. (2019) menunjukkan hasil bahwa tekanan sistolik lansia yang mendapatkan intervensi menurun secara bermakna (p Value $\leq 0,05$), sehingga hipertensi tingkat I menjadi masuk kedalam kategori prehipertensi. Selain itu, tekanan diastolik juga menurun secara bermakna.¹²

Menurut Dina (2018), Manik dkk (2020) dan Tendean dkk (2019), terapi relaksasi otot progresif juga harus didukung dengan pola makan untuk menjaga Indeks Masa Tubuh (IMT) yang ideal. Selain untuk IMT yang ideal perlu diperhatikan juga kandungan dari makanan terutama kandungan natrium dan lemak. Asupan Natrium yang tinggi menyebabkan tubuh menahan air secara berlebihan, sehingga dapat meningkatkan volume darah dan selanjutnya meningkatkan tekanan darah. Tingginya asupan natrium dapat menyebabkan hipertropi sel adipose akibat dari proses lipogenik pada jaringan lemak putih. Jika hal ini terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan penyempitan saluran pembuluh darah oleh lemak dan akan mengakibatkan peningkatan pada tekanan darah.¹⁴⁻¹⁶ Bucher (2017) mengatakan IMT sangat berpengaruh pada kejadian hipertensi primer. Orang yang memiliki IMT tinggi lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang memiliki IMT normal.¹⁸

Ricky Zainudin (2018) menyatakan bahwa jika dilakukan secara rutin, terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Ketika relaksasi otot progresif dilakukan dalam keadaan tenang dan konsentrasi terhadap ketegangan akan terjadi penurunan sekresi CRH dan ACTH di hipotalamus. Menurunnya hormon ini akan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena. Sifat vasodilator berefek terhadap melebarnya pembuluh darah dan sehingga dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Maka tekanan darah akan mengalami penurunan apabila dilakukannya relaksasi otot progresif secara rutin dan didukung dengan pola makan dan gaya hidup yang sehat.¹⁷

Melalui studi ini, latihan relaksasi otot progresif memberi pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia. Tekanan darah yang dialami lansia sudah berlangsung secara kronis, sehingga selain terapi farmakologi diperlukan dukungan terapi non farmakologi yang salah satunya adalah dengan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 30 menit selama 6 hari berturut-turut. Pada penelitian ini, ketika latihan relaksasi otot progresif dilakukan dengan rutin dan teratur maka memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah.

Keterbatasan penelitian ini adalah ada beberapa variabel yang cukup menjadi perhatian sehingga mempengaruhi tekanan darah pada partisipan yaitu tidak dilakukan cek kolesterol, asam urat dan penyakit komorbid lain seperti diabetes melitus.

Simpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah latihan relaksasi otot progresif. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri. Artinya, lansia dapat melakukan gerakan relaksasi otot progresif tanpa bantuan orang lain setelah diberikan pelatihan mengenai terapi relaksasi otot progresif. Penting untuk lansia mengetahui manfaat dan cara melakukan terapi ini dengan baik dan benar sehingga mendapatkan hasil yang diharapkan yaitu penurunan tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif merupakan bentuk terapi nonfarmakologi yang mengedepankan aktivitas fisik dengan meregangkan dan menegangkan otot disertai pola pernapasan yang teratur.

Keterlibatan seorang perawat puskesmas dan dua orang kader pada saat intervensi pada penelitian ini dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat peningkatan wawasan mengenai terapi nonfarmakologi yang dapat dikembangkan. Petugas kesehatan dapat melakukan monitoring terhadap penerapan kebiasaan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu sarana terapi non farmakologi yang dapat mendukung perbaikan tekanan darah seiring dengan pemberian terapi farmakologi. Selain itu, diharapkan kader kesehatan dapat semakin menambah wawasan mengenai terapi relaksasi otot progresif melalui pelatihan yang diberikan petugas

kesehatan. Dimana petugas kesehatan juga dibekali pelatihan maupun seminar ilmiah dengan tujuan meningkatkan pemahaman pentingnya salah satu terapi nonfarmakologi pada lansia dengan hipertensi. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan *evidence based practice* pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perbaikan tekanan darah.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Kepala Kelurahan Paupire, Ketua RW dan Ketua RT setempat yang telah memberikan izin lokasi penelitian. Apresiasi juga diberikan kepada petugas kesehatan puskesmas setempat yang telah memfasilitasi kegiatan penelitian ini terlaksana dengan teratur dan lancar.

Daftar Pustaka

1. Iham M, Armina A, Kadri H. Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan hipertensi pada lansia. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2019;8(1):58.
2. Akbar M. Kajian terhadap revisi undang-undang no.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan sosial lanjut usia. *J Mimb Kesejaht Sos* [Internet]. 2019;2(2):30–9. Available from: <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/jmks/article/viewFile/10605/7130>
3. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2017 [Internet]. 2017. p. 06200.2201.[dikutip tanggal 4 Agustus 2019] Available from: <https://www.bps.go.id/publication/2018/04/13/7a130a22aa29cc8219c5d153/statistik-penduduk-lanjut-usia-2017.html>
4. Kemenkes RI, Hipertensi di Indonesia [Internet]. [15 Agustus 2019] Available from: <http://www.depkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
5. Riskesdas.(2018) [Internet]. 2018. [dikutip 15 Agustus 2019] Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil Riskesdas 2018.pdf
6. Bratajaya CN, Rejeki GS. Hubungan pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang perawatan hipertensi pada lansia yang menderita hipertensi di Johar Baru Jakarta Pusat. *Jurnal Medika Cendikia*. 2020;7(02):87-93.

7. Profil Kesehatan Nusa Tenggara Timur. [Internet]. 2017. [15 Agustus 2019] Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2017/19_NTT_2017.pdf
8. Lewis SL. Medical surgical nursing. Oxford: Elsevier; 2017.
9. Black, J. M., & Hawks JH. Keperawatan medikal bedah. Indonesia: Elsevier; 2014.
10. Setyoadi & K. Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatik. Jakarta: TIM; 2011.
11. Gaudensius & Ilham (2019). Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Tlogomas. Nurs News Jurnal Ilmiah Keperawatan. 2019;4:1.
12. Akhriansyah M, Fernandes F. Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap perubahan insomnia dan kemampuan relaksasi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bungo. Jurnal Kesehatan Medika Sainatika. 2019 Dec 9;10(2):33-44.
13. Karang MTAJ. Efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. J Ilm Ilmu Keperawatan Indones. 2018;7(04):339-45.
14. Dina Andesty FS. Lansia di unit pelayanan terpadu (Uptd) Griya Werdha Kota Surabaya. Public Health. 2018;13(2):170-80.
15. Manik A. Laura, Wulandari ISM. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis di wilayah kerja puskesmas Parongpong. CHMK Nurs Sci J [Internet]. 2020;4:2. Available from: <https://doi.org/10.37792/thenursing.v4i2.785>
16. Tendean AF. Korelasi indeks masa tubuh (imt) dengan tekanan darah. Nutr J. 2019;3(2):11.
17. Bucher L. Medical surgical nursing. America: Elsevier.; 2017.
18. Lewis SL. Medical surgical nursing. Oxford: Elsevier; 2017.
20. Hasil Riskesdas 2013- Departemen Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. 2013. [dikutip 15 Agustus 2019] Available from: <https://id.scribd.com/doc/162685921/usia-menurut-depkes>
21. Situasi lansia di indonesia Tahun 2017 [Internet]. 2017. [15 Agustus 2019] Available from: <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/lain-lain/Analisis Lansia Indonesia 2017.pdf>.
22. Pusdatin 2014, Situasi lanjut usia di Indonesia [Internet]. 2014. [dikutip 10 Agustus 2019] Available from: <http://www.pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>.
23. Statistik penduduk lanjut usia. (2014) [Internet]. 2014. [10 Agustus 2019]. Available from: https://www.bappenas.go.id/files/data/Sumber_Daya_Manusia_dan_Kebudayaan/Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2014.pdf