

STUDI KASUS: PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK HIPERTENSI DI DESA RENGAS**Abdul Haris¹, Wiwiek Natalya²**harised86@gmail.com¹, wieknatalya@gmail.com²**Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan****ABSTRAK**

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai "the silent killer" karena sering tidak terdeteksi dan tidak disadari oleh penderitanya, meskipun merupakan faktor pemicu penyakit serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Menurut World Health Organization (2021), hipertensi adalah penyebab utama kematian kardiovaskuler di dunia, terutama di negara berkembang, dengan prevalensi global mencapai 1.28 miliar orang usia 30-79 tahun. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada tahun 2018 adalah 34,1%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 (Riskesdas 2018). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan pada tahun 2021 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 60,3% pada populasi usia > 18 tahun. Terapi relaksasi otot progresif telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan mekanisme vasodilatasi, yang memperlebar pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi ini dapat menurunkan tekanan darah sistolik dari rata-rata 150,63 mmHg menjadi 129,81 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari rata-rata 88,03 mmHg menjadi 74,01 mmHg (Fadli, 2018). Penelitian lain juga menunjukkan penurunan signifikan dari 149/89 mmHg menjadi 137/79 mmHg (Rahayu et al., 2020). Terapi relaksasi otot progresif merupakan metode yang mudah, tanpa biaya, dan tidak memiliki efek samping, menjadikannya alternatif yang efektif untuk mengelola hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, the silent killer, penyakit kardiovaskuler.

PENDAHULUAN

Banyak yang menyebut hipertensi atau tekanan darah tinggi sebagai the silent killer karena penyakit hipertensi biasanya tidak terdeteksi, tidak pernah disadari ataupun dirasakan sehingga banyak kasus yang tidak terdiagnosis selama beberapa tahun. Padahal hipertensi merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya beberapa penyakit yang lebih kompleks seperti penyakit jantung, gagal ginjal hingga stroke. Disebutkan bahwa hipertensi adalah suatu penyakit kardiovaskuler penyebab kematian nomor satu di dunia yang setiap tahunnya mengalami kenaikan terutama di negara berkembang (World Health Organization). Secara pengertian, hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes RI).

World Health Organization (2021) merilis angka kejadian hipertensi kurang lebih 1.28 miliar dengan usia 30-79 tahun. Sebagian besar orang yang tinggal di negara-negara yang mempunyai ekonomi menengah sampai rendah, sebesar 46% orang tidak menyadari tanda dan gejala hipertensi seperti pusing kepala. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% atau sekitar 70 juta lebih penduduk. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%.

Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Sedangkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan pada tahun 2021 menunjukkan prevalensi hipertensi pada populasi berusia > 18 tahun sebanyak

193.616 kasus (60,3%). Urutan kasus hipertensi tertinggi di Kabupaten Pekalongan tahun 2021 yaitu di Puskesmas Sragi I 7.659 orang (84,0%), Puskesmas Tirto II 4.930 orang (76,4%), Puskesmas Petungkriyono 3.434 orang (74,0%), Puskesmas Doro I 3.373 orang (71,2%), dan Puskesmas Kedungwuni II orang 2.839 (66,2%).

Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi memberikan manfaat bagi aktivitas otot agar mengurangi ketegangan otot dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis dan juga meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadinya vasodilatasi diameter arteriol. Terapi ini bersifat vasodilator dimana efeknya memperlebar pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah secara langsung. Terapi relaksasi ini adalah metode relaksasi tanpa biaya dan tidak menimbulkan efek samping, dilakukan dengan cara yang mudah dan juga dapat membuat tubuh dan pikiran terasa rileks dan tenang (Ilham et al., 2019).

Penelitiannya terdahulu menunjukkan bahwa perbedaan tekanan darah sistolik sebelum relaksasi otot progresif dalam rata-rata yaitu 150,63 mmHg, sedangkan setelah relaksasi otot progresif dalam rata-rata yaitu 129,81 mmHg tekanan darah diastolik sebelum relaksasi otot progresif dalam rata-rata yaitu 88,03 mmHg, sedangkan setelah relaksasi otot progresif dalam rata-rata yaitu 74,01 mmHg (Fadli, 2018). Hasil penelitian lain menunjukkan terjadi penurunan nilai rata-rata yang sebelumnya 149/89 mmHg menjadi 137/79 mmHg atau terjadi penurunan sebanyak 21,8 mmHg, selain itu setelah dilakukan relaksasi otot progresif tidak ada lansia yang berada dalam rentang nilai tekanan darah $\geq 160/100$ (Rahayu, dkk. 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experimental pre test and post test. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa relaksasi otot progressif (ROP). ROP dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan, dengan durasi 15 sampai 20 menit pada setiap pertemuan. Pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer manual. Tekanan darah yang dibandingkan adalah tekanan darah sebelum dan sesudah tindakan serta perbandingan tekanan darah hari pertama dengan hari terakhir.

Responden pada penelitian ini terdiri dari 10 responden. Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling yaitu mengutamakan kriteria dan tujuan tertentu. Penelitian ini dilakukan di Desa Rengas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama 7 hari pengelolaan kelompok, peneliti telah menerapkan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok khusus hipertensi di RT 01 RW 01 Desa Rengas sebanyak 3 kali perlakuan untuk membantu menurunkan tekanan darah anggota kelompok. Hasil tekanan darah anggota kelompok di ukur 2 kali yaitu sebelum diberikan tindakan dan sesudah diberikan tindakan. Hasil pengukuran tekanan darah anggota kelompok tertulis pada tabel dibawah ini:

Tabel Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pre dan Post

No. (Responden)	Hari Ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1.	170/100	160/90	160/100	155/90	160/100	160/90
2.	168/100	155/90	170/100	160/90	160/100	140/100
3.	160/60	160/90	170/110	170/100	150/90	140/80

4.	170/110	160/100	165/100	160/95	160/90	160/90
5.	170/110	160/100	170/100	160/90	150/80	130/80
6.	170/100	165/100	170/110	160/90	160/100	150/100
7.	180/110	170/100	170/110	160/100	160/100	140/90
8.	190/120	180/100	190/110	180/100	190/120	180/80
9.	170/110	165/100	170//100	160/90	160/90	140/90
10.	160/90	160/80	155/90	150/90	160/90	150/90

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 rileks. Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi otot progresif ini menjadi metode relaksasi yang tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stress, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional, dan kualitas hidup meningkat (Notoadmojo, 2007 disitasi oleh Karang & Rizal, 2017).

Mengajarkan terapi ROP sudah dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Pertama dilakukan pada hari senin tanggal 18 Desember 2023, dari 10 anggota kelompok yang hadir dan mengikuti sampai akhir kegiatan ada 8 orang. Dalam pelaksanaan pertama, anggota kelompok belum bisa mengikuti dengan baik karena masih asing dengan gerakan-gerakan yang diajarkan. Perlakuan yang pertama berjalan \pm 30 menit dari awal pengukuran tekanan darah sebelum perlakuan sampai pengukuran tekanan darah setelah perlakuan. Kedua dilakukan pada hari rabu tanggal 20 Desember 2023, dari 10 anggota kelompok yang hadir dan mengikuti sampai akhir kegiatan ada 7 orang. Pelaksanaan yang kedua ini anggota kelompok sudah mulai terbiasa mengikuti gerakan-gerakan yang di contohkan, beberapa anggota sudah melakkan secara mandiri di rumah masing-masing. Perlakuan kedua dilakukan \pm 30 menit dari awal pengukuran tekanan darah sebelum perlakuan sampai pengukuran tekanan darah setelah perlakuan. Ketiga dilakukan pada hari sabtu 23 Desember 2023, dari 10 anggota kelompok semuanya hadir dan mengikuti sampai akhir kegiatan. Pelaksanaan yang ketiga ini anggota kelompok sudah bisa mengikuti gerakan-gerakan yang di contohkan, beberapa anggota sudah melakkan secara mandiri di rumah masing-masing. Perlakuan ketiga dilakukan \pm 30 menit dari awal pengukuran tekanan darah sebelum perlakuan sampai pengukuran tekanan darah setelah perlakuan.

Setelah dilakukan 3 kali perlakuan ROP didapatkan hasil yang menunjukkan adanya perubahan nilai tekanan darah pre dilakukan ROP dan post dilakukan ROP. Penurunan sistolik 5-20 mmHg dan penurunan diastolik 5-20 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa ROP efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal tersebut juga dibuktikan dalam penelitian yang berjudul penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu 28-37 mmHg pada tekanan sistolik dan 13-14 mmHg pada tekanan diastolik (Handayani dkk, 2022). Penelitian lain yang berjudul pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi menyatakan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata yang sebelumnya

149/89 mmHg menjadi 137/79 mmHg atau terjadi penurunan sebanyak 21,8 mmHg (Rahayu dkk, 2020). Penelitian lain yang berjudul penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pasien hipertensi menyatakan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari, didapatkan bahwa tekanan darah kedua subyek mengalami penurunan (Hasanah & Pakarti, 2021).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pengelolaan kelompok dari tanggal 18-23 Desember 2023 dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan ROP sebanyak 3x menunjukkan adanya perubahan nilai tekanan darah pre dilakukan ROP dan post dilakukan ROP. Penurunan sistolik 5-20 mmHg dan penurunan diastolik 5-20 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa ROP efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Keluarga yang memiliki anggota dengan permasalahan hipertensi dapat melakukan terapi ROP. Motivasi terus keluarga yang mengalami hipertensi untuk melakukan terapi dibarengi dengan obat. Jangan paksaan diri apabila sedang tidak mampu melaksanakan terapi.

Perawat perlu membangun Bina hubungan saling percaya yang harus dilakukan setiap pertemuan untuk mencegah tindakan ketidakooperatif dari responden. Perawat harus memberikan penjelasan mengenai terapi secara sederhana, mudah dimengerti, dan menimbulkan keinginan untuk melakukan tindakan.

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan terapi ROP yang lebih ringkas namun efektif. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan SOP agar tindakan mudah dilakukan oleh semua orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Destiani, A., Isfandiari, M. A., & Fajariyah, R. N. (2021). Risiko Pola Konsumsi Dan Status Gizi Pada Kejadian Hipertensi Masyarakat Migran di Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 194–199.
- Edi Junaedi, S. P. M., Yulianti, I. R. S., Mira Gustia Rinata, S. S. M. S., T, Y., & Michael, S. (2013). Hipertensi Kandas Berkat Herbal (I). *FMedia. Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(3), 249-253.
- Eyet, Hidayat, Zaitun, A. S. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon. *The Soedirman Jurnal of Nursing*, 12(1), 101.
- Fadli, F. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(3), 249-253.
- Handayani, N., Sari, S. A., & Dewi, T. K. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi, *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 255-263.
- Hasanah, U., & tri Pakarti, A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502-511.
- Hepilita, Y., & Saleman, K. A. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Mombok Manggarai timur 2019. *Wawasan Kesehatan*, 4(2), 91-100.
- Huriyati, E., Kandarina, B. J. I., Faza, F., & Press, U. G. M. (2019). Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. UGM Press.
- Karang, M. T. A. J., & Rizal, A. (2017). Efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339-345.
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatinhipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>

- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap tingkat pengetahuan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89-99.
- Mufarokhah, H. (2020). *Hipertensi Dan Intervensi Keperawatan*. Penerbit Lakeisha.
- Nelwan, J. E., & Sumampouw, O. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi di Kota Manado. *Journal PHWB*, 1(2), 1-7.
- Nugroho Eko P., J. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif* (p. 303). Nurarif, & Kusuma. (2016). Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia. *Poltekkes Jogja*, 2011, 8-25.
- Patriot, Soni Wira Atmanegara. 2021. *Relaksasi Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi*. Kediri: Strada Press.
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1).
- Savitri, E. W., & Sius, U. (2021). *Weight Bearing Exercise Dan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Penerbit NEM.
- Sukmadi, A., & Siagian, H. J. (2021). Terapi akupresur menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109-114.
- S. Pikir, B., Aminuddin, M., Subagjo, A., Baktijasa Dharmadjati, B., Rurus Suryawan, I. G., & Pranawa, & Presley, B. (2018). Hipertensi. In A. P. Setiyadi & S. V. Halim (Eds.), *Penyakit Kardiovaskular (I)*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1. Cetakan II. Dewan Pengurus PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Cetakan II. Dewan Pengurus PPNI
- Tyani, E. S., & Hasneli, N. (2015). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Wahyuni, Endah Sri W, I. S. (2018). *Buku Saku Peduli Hipertensi*.
- Yunani, P, A. A., & Jamaluddin, M. (2018). Pengalaman Penderita Hipertensi Mengonsumsi Teh Rosella di Uresos Pucang Gading Semarang. *Jurnal Smart Keperawatan*. 4(2), 99-107. <https://doi.org/10.34310/jskp.v4i2.140>