

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Batujajar

Atep Suhendar¹, Ijun Rijwan Susanto², Karwati³

^{1,2}Prodi Pendidikan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budil Luhur Cimahi

³Prodi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Luhur Cimahi

Koresponden: Atep Suhendar

Alamat: Kp.Bunjaya Rt 002/ Rw 003 Girimukti, Kab Garut, Email: suhendaratep9@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is still a health problem in the world, especially in Indonesia. According to WHO (World Health Organization), it is estimated that 1,28 billion people in the world suffer from hypertension, which is treated with pharmacological therapy and carrying out progressive muscle relaxation exercises. Progressive muscle relaxation is a relaxation technique that combines deep breathing exercises and a series of specific muscle contractions and relaxations. The aim of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on reducing blood pressure in the elderly at Batujajar Community Health Center. The experimental method used in this research was a Two group pretest-posttest with control group design, with this control group only being given a pretest and posttest without being given any treatment or intervention which consisted of the independent variable, namely the progressive muscle relaxation technique and the dependent variable, namely blood pressure. The population was 116 people and the sample consisted of 10 intervention group respondents and 10 control group respondents. The sampling technique used proportional random sampling, data analysis for the control group used the paired T-test and for the intervention group used the Wilcoxon statistical test. The results of this study show that blood pressure before being given the progressive muscle relaxation technique in the elderly is around 170/100MmHg and blood pressure after being given the progressive muscle relaxation technique in the elderly is around 140/80MmHg. The results of the analysis can be concluded that if the progressive muscle relaxation technique is given, there is a significant effect on reducing blood pressure.

Keywords: progressive muscle relaxation technique; blood pressure; paired t-test; wilcoxon.

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di dunia terutama di Indonesia. Menurut WHO (*World Health Organization*) diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, penanganannya dengan terapi farmakologi dan melakukan latihan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di puskesmas batujajar. Metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two group pretest-posttest with control group desain*, dengan kelompok control ini hanya diberikan pretest dan posttest tanpa diberikan perlakuan atau intervensi yang terdiri dari variabel bebas yaitu teknik relaksasi otot progresif dan variabel terikat yaitu tekanan darah. Populasinya berjumlah 116 orang dan sampel berjumlah 10 responden kelompok intervensi dan 10 responden kelompok control. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*, analisis data untuk kelompok kontrol menggunakan uji *paired T-test* dan untuk kelompok intervensi menggunakan uji *statistic Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada lansia yaitu berkisar 170/100MmHg dan tekanan darah setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada lansia berkisar 140/80MmHg. Hasil analisis dapat disimpulkan dengan diberikan teknik relaksasi otot progresif terdapat pengaruh penurunan tekanan darah secara signifikan.

Kata kunci: teknik relaksasi otot progresif; tekanan darah; paired t-test; wilcoxon

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang dialami oleh penduduk dunia terutama di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastole >90 mmHg saat dilakukan pemeriksaan sebanyak 2 kali dengan rentang waktu 5 menit dalam keadaan tenang. Oleh karena itu, hipertensi perlu di deteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala [1]

Menurut WHO (*World Health Organization*) (2021) diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi orang dewasa yang tidak menyadari kondisi mereka mencapai 46%. [1] Menurut Riskesdas tahun 2018 penyakit tertinggi yang di derita lansia usia 55-64 tahun adalah hipertensi dengan prevelensi 55,2%. Hipertensi juga merupakan penyakit tertinggi yang terjadi pada usia 55-64 tahun di Jawa Barat (21,26%) (Kemenkes RI, 2018). Prevelensi hipertensi di kabupaten Bandung menduduki peringkat ke-3 (11,54) setelah kota Sukabumi (12,53%) dan kota Bandung (11,71) [2]

Berdasarkan hasil penelitian Sutamiyanti et al., 2020 melaporkan bahwa relaksasai otot progresif yang dilakukan 3 kali seminggu selama 30 menit pada lansia dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 136,09 mmHg dan rata-rata tekanan darah distolik 89,35 mmHg. Sejalan dengan penelitian Naufal & Khasanah, 2020 yang menunjukan bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 137,81 mmHg dan rata-rata tekanan darah distolik 84,37 mmHg. Relaksasi otot progresif yang dilakukan akan mengurangi ketegangan otot, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah yang tinggi dan mengurangi frekuensi jantung.

Oleh karena itu, akan terjadi penurunan tekanan darah karena tubuh kembali pada perasaan rileks, tenang, tidak terlalu banyak beban pikiran dan keadaan inilah yang membuat tekanan darah dapat menurun pada lansia yang menderita hipertensi dan bahwa ada hubunian antara olahraga dan stress pada kejadian hipertensi pada lansia. Lansia yang melakukan relaksasi otot progresif dengan serius akan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic yang sangat baik. Relaksasi otot progresif yang di kombinasikan dengan terapi musik dan dilakukan selama 10 hari dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 14,79 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 4,04 mmHg [1]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Praseyanti, (2019) bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 150,06 mmHg dan tekanan darah diastolik 89,83 mmHg. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wazwaldi et al., (2021) bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 130,00 mmHg dan tekanan darah diastolik 80,00 mmHg.

Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu gerakan menegangkan dan melepaskan secara beruntun 10 kelompok otot tubuh, dimulai dari kelompok otot pada kaki, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas, perut, dada, punggung, bahu, leher dan wajah [1]

Berdasarkan data yang diperoleh dari puskesmas Batujajar pada tabel diatas angka kejadian hipertensi sepanjang tahun 2023 mencapai 1713 kasus dan menjadikan hipertensi sebagai penyakit ketiga yang banyak tersebar di wilayah Puskesmas Batujajar. Masalah hipertensi diantaranya obesitas, gagal jantung, struk dll. Maka dari itu saya tertarik melakukan program teknik relaksasi otot progresif dikarenakan belum ada penelitian yang serupa dan tidak di ajarkan teknik relaksasi otot progresif di wilayah Puskesmas Batujajar tersebut.

Dari 1713 yang memiliki hipertensi pada tahun 2023 khususnya terjadi pada usia 60-70/lansia. Kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh lansia tersebut berjalan kaki, senam lansia namun senam lansia hanya dilakukan seminggu sekali jika ada leader yang meminpinnya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Batujajar?

TUJUAN PENELITIAN.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di puskesmas Batujajar

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian *Experiment* dengan desain *Two group pretes-posttest with control group desain* Dengan kelompok kontrol dan intervensi, dimana kelompok kontrol ini hanya diberikan *pretest* dan *posttest* tanpa diberikan perlakuan atau intervensi. Sebagai perbandingan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi., dengan responden masing-masing kelompok 10 responden. Metode yang digunakan uji *Paired Simple T Test* untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistol dan diastol dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Batujajar.

HASIL

Tabel 1. Rerata Tekanan Darah Sistol Sebelum Dan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Tekanan Darah		Mean (mmHg)	Standar Deviasi (mmHg)	Min – Maks (mmHg)	n
Sistole	<i>Pretest</i>	148,50	8,835	140 – 170	10
	<i>Posttest</i>	125,50	6,852	120 – 140	10

Sumber: Data Primer Hasil Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 1. didapatkan hasil bahwa rerata tekanan darah sistol dari 10 orang sebeum diberikan tehnik relaksasi otot progresif rata-rata 148,5 dengan sistol minimal 140 dan sistol maksimal 170 dengan standar deviasi 8,835, sedangkan tekanan darah sistolik setelah diberikan tehnik relaksasi otot progresif rata-rata 125,5 dengan sistol minimal 120 dan maksimal 140 dengan standar deviasi 6,852

Tabel 2. Rerata Tekanan Darah Diastol Sebelum Dan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Tekanan Darah		Mean (mmHg)	Standar Deviasi (mmHg)	Min – Maks (mmHg)	n
Diastol	<i>Pretest</i>	93	8,233	80 – 110	10
	<i>Posttest</i>	84	5,164	80 – 90	10

Sumber: Data Primer Hasil Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil bahwa rerata tekanan darah diastole dari 10 orang sebeum diberikan tehnik relaksasi otot progresif rata-rata 93 dengan diastol minimal 80 dan diastol maksimal 110 dengan standar deviasi 8,233, sedangkan tekanan darah diastol setelah diberikan tehnik relaksasi otot progresif rata-rata 84 dengan diastol minimal 80 dan maksimal 90 dengan standar deviasi 5,164

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistol

Variabel	Mean Rank	Sum of Ranks	p Value	Z	N
Sistol Pre	5,50	55,00	0,004	-2,859	10
Sistol Post	0,00	0,00			

Sumber: Data Primer Hasil Penelitian 2024

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan

Darah Diastol

	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean	p Value
Diastol Pre - Diastol Post	9,00	7,379	2,333	0,004

Sumber: Data Primer Hasil Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil analisis uji statistik pada *pre* dan *post* tekanan darah sistol yang menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $\text{value} = 0,004 < \alpha (0.05)$, maka H_0 ditolak. Dan pada hasil uji statistik *pre* dan *post* tekanan darah diastole menggunakan uji *Paired Simple T test* diperoleh nilai $= 0,004 < \alpha (0.05)$, maka H_0 ditolak, dengan demikian disimpulkan terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif penderita hipertensi pada lansia dipuskesmas Batujajar bahwa rerata tekanan darah diastole dari 10 orang sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif rata-rata 93 dengan diastol minimal 80 dan diastol maksimal 110 dengan standar deviasi 8,233, sedangkan tekanan darah diastol setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif rata-rata 84 dengan diastol minimal 80 dan maksimal 90 dengan standar deviasi 5,164

PEMBAHASAN**Tekanan Darah Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Batujajar.**

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif diperoleh hasil yaitu rata rata tekanan darah sistol 148,50 mmHg, dengan standar deviasi 8,835 mmHg, tekanan darah terendah 140 mmHg dan tekanan darah tertinggi 170 mmHg. Sedangkan pada data hasil tekanan darah diastol pada lansia penderita hipertensi sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif diperoleh hasil yaitu rata rata 93 mmHg, dengan standar deviasi 8,233 mmHg, tekanan darah terendah 80 mmHg dan tekanan darah tertinggi 110 mmHg.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti lapangan, bahwa penderita hipertensi yaitu berusia >60 tahun. Salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi yaitu usia. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katup jantung yang membuat kaku, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Novita Aryani (2023) dengan hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar responden yang menderita hipertensi memiliki usia diatas 60 tahun (45%)[16]

Seiring bertambahnya usia maka tekanan darah akan meningkat setelah usia 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur angsur menyempit dan menjadi kaku. Tekanan darah sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun, sedangkan tekanan darah diastolic terus meningkat sampai usia 55-65 tahun kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis [16]

Salah satu faktor yang telah dijelaskan diatas menurut peneliti sesuai dengan teori yang ada bahwa responden yang semakin tua akan mengalami penurunan fungsi dan kinerja organ dan jaringan tubuh termasuk pembuluh darah, ketika arteri besar kehilangan elastisitasnya dan menjadi kaku sehingga tidak dapat mengembang saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat.

Tekanan Darah Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Batujajar.

Setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah sistol menurun rerata tekanan darah menjadi 125,50 mmHg, dengan standar deviasi 6,852 mmHg, tekanan darah terendah 120 mmHg dan tekanan darah tertinggi 140 mmHg. Dan pada tekanan darah diastol rerata menjadi 84 mmHg, dengan standar deviasi 5,164 mmHg, tekanan darah terendah 80 mmHg dan tekanan darah tertinggi 90 mmHg.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Waryantini, ddk (2021) menunjukkan hasil tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada kelompok treatment rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu 152.17 mmHg dan 92.22 mmHg, sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada kelompok treatment rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu 150.06 mmHg dan 89.83 mmHg[16]

Hal yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Nainggolan dan M Sitompul (2023) menunjukkan selisih rata – rata tekanan darah sistole sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif sebesar 19,15 mmHg dan selisih rata – rata tekanan darah diastole sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif sebesar 10 mmHg pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Advent Tahun 2023[17]

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologi yang saat ini banyak di gunakan. Relaksasi otot progresif digunakan untuk mengurangi stress dan membantu untuk berbagai penyakit kronis seperti sakit kepala, sindroma iritasi pencernaan, penyakit jantung koroner, nyeri otot dan hipertensi. Respon relaksasi merupakan suatu keadaan umum dimana terjadi penurunan kognitif, fisiologis dan perilaku. Proses relaksasi dapat memanjangkan serabut otot, impuls pengiriman ke otak dan penurunan aktifitas pada otak dan system tubuh lainnya. Penurunan frekuensi jantung dan nafas, tekanan darah, konsumsi oksigen serta meningkatnya aktifitas otak dan temperature kulit perifer merupakan beberapa respon dari relaksasi. Relaksasi otot progresif sangat diintervensikan pada lansia penderita hipertensi dikarenakan relaksasi dapat membantu lansia untuk mengembangkan keterampilan kognitif untuk menurunkan energi negatif serta berespon sesuai lingkungan sekitar[18]

Relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini disebabkan oleh aktivitas sistem saraf parasimpatis dan manipulasi hipotalamus melalui latihan relaksasi otot progresif. Dengan mengarahkan pikiran pada pembinaan pola pikir positif, rangsangan stres pada hipotalamus berkurang sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah. Teknik relaksasi otot progresif bekerja dengan cara mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis sekaligus meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Hal ini menyebabkan pelebaran diameter arteri melalui vasodilatasi. Asetilkolin, neurotransmitter yang dilepaskan oleh sistem saraf parasimpatis, menghambat aktivitas saraf simpatis dengan mengurangi kontraktilitas otot jantung, melebarkan arteri dan vena, yang pada akhirnya mengakibatkan penurunan tekanan darah [18]

Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan manfaat pada pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Meskipun ini tidak secara khusus dikembangkan sebagai pengobatan untuk penurunan tekanan darah, namun relaksasi otot progresif dapat memiliki dampak positif pada tekanan darah dan kesejahteraan umum pada lansia [19]

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Batujajar.

Hasil analisis statistic pengaruh pemberian Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batujajar didapatkan rata rata tekanan darah sistol sebelum intervensi yaitu 148,50 mmHg dan setelah diberikan tehnik relaksasi otot progresif tekanan darah sistol menurun rata ratanya menjadi 125,50 mmHg. Sedangkan pada data hasil tekanan darah diastol pada lansia penderita hipertensi sebelum diberikan tehnik relaksasi otot progresif diperoleh hasil yaitu rata rata 93 mmHg dan setelah diberikan perlakuan tekanan darah diastol rata ratanya menjadi 84 mmHg.

Perubahan ini menunjukan bahwa terapi pemberian Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dibuktikan dengan hasil uji statistic pada *pre* dan *post* tekanan darah sistol yang menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $value = 0,004 < \alpha (0.05)$, maka H_0 ditolak. Dan pada hasil uji statistic *pre* dan *post* tekanan darah diastole menggunakan uji *Paired Simple T test* diperoleh nilai $= 0,004 < \alpha (0.05)$, maka H_0 ditolak, dengan demikian disimpulkan terdapat pengaruh pemberian tehnik relaksasi otot progresif penderita hipertensi pada lansia dipuskesmas Batujajar.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairani dan Fadhila (2021) dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Yayasan Babusalam Nurul Hikmah dengan hasil penelitian $p\text{ value } 0,0001 < 0,005$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara mean hipertensi pretest dan posttest setelah diberikan tehnik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi[19]

Begitupula hasil ulasan jurnal yang dilakukan oleh Prasetyanti, (2019) bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 150,06 mmHg dan tekanan darah diastolik 89,83 mmHg. Upaya yang dapat dilakukan selain mengkonsumsi obat adalah dengan melakukan latihan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu [20]

Pendekatan relaksasi otot progresif berfokus pada aktivitas otot tertentu dengan mengidentifikasi otot yang kaku dan kemudian mengendurkannya dengan teknik relaksasi. Metode relaksasi progresif dapat dilakukan untuk melepaskan stres. Metode relaksasi otot progresif adalah

latihan yang telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode ini berfokus pada suatu tindakan otot, mengidentifikasi otot yang kaku, dan kemudian menggunakan teknik relaksasi untuk melepaskan ketegangan sehingga Anda merasa lebih tenang [19]

Terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) yang dikembangkan oleh Dr. Edmund Jacobson pada tahun 1920-an bertujuan untuk mengurangi stres dan kecemasan dengan mengajarkan individu untuk secara sadar merilekskan otot-otot mereka secara bertahap. Penurunan tekanan darah adalah salah satu manfaat yang dapat diperoleh dari terapi relaksasi otot progresif, terutama jika tekanan darah tinggi (hipertensi) terkait dengan stres atau kecemasan. Ini karena ketika seseorang rileks, tekanan darahnya cenderung menurun. [18]

Menurut peneliti efek relaksasi otot progresif pada penurunan tekanan darah dapat bervariasi antara individu. Beberapa lansia mungkin merasakan penurunan tekanan darah yang signifikan setelah berlatih teknik ini secara teratur, sementara yang lain mungkin mengalami dampak yang lebih ringan. Selain itu, hasil yang dicapai juga bisa dipengaruhi oleh frekuensi dan konsistensi praktik relaksasi otot progresif. Penerapan terapi relaksasi tidak dilaksanakan secara terus menerus mengakibatkan tekanan darah pada lansia tetap atau bahkan meningkat sehingga memperlambat proses penurunan tekanan darah [21]

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa ada perbedaan selisih tekanan darah secara statistik antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan perlakuan maka, dapat dikatakan bahwa pemberian teknik relaksasi otot progresif efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah.

Konsep model keperawatan yang terkait dengan penelitian ini yaitu teori Watson karena pada teori keperawatan ini berfokus pada promosi kesehatan, pencegahan penyakit, merawat yang sakit dan pemulihan keadaan fisik. Hal ini dapat menunjang tersedianya perawatan kesehatan yang holistik. Salah satu asumsi Watson mengatakan bahwa ilmu pengetahuan sangat berkontribusi terhadap kondisi kesehatan manusia dan masyarakat salah satunya dengan dukungan diberikannya edukasi mengenai Teknik relaksasi otot progresif pada responden, sehingga responden ataupun keluarganya dapat berkomitmen terhadap pemberian asuhan kesehatan yang ideal melalui kajian teori saat pemberian edukasi, praktek dalam melakukannya, dan didukung oleh riset keperawatan yang ada.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa setelah dilakukan Teknik relaksasi otot progresif, terjadi penurunan tekanan darah, serta dapat mempengaruhi perubahan derajat hipertensi pada lansia. Hal tersebut dikarenakan Teknik relaksasi otot progresif dapat memberikan perasaan tenang yang dapat menurunkan hormon penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah.

KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan pembahasan dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia tahun 2024” yang dilaksanakan pada bulan Januari hingga Juni 2024 pada 20 responden dengan tujuan umum mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia dapat disimpulkan bahwa, Gambaran distribusi tekanan darah sebelum diberikan pemberian teknik relaksasi otot progresif pada lansia di puskesmas batuajajar didapatkan data tekanan darah sebelum diberikan intervensi berkisar antara 140/90mmHg-170/100mmHg, Gambaran distribusi tekanan darah setelah diberikan pemberian teknik relaksasi otot progresif pada lansia di puskesmas batuajajar didapatkan data setelah dilakukan intervensi berkisar 120/80mmHg-140/80mmHg, maka hasilnya terjadi penurunan tekanan darah, Hasil analisis dapat disimpulkan dengan diberikan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah secara signifikan

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Basri, S. Rahmatia, B. K, and N. A. Oktaviani Akbar, “Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, pp. 455–464, Dec. 2022, doi: 10.35816/jiskh.v11i2.811.
- [2] M. Karya Kesehatan, S. Mulyati Rahayu, N. Intan Hayati, S. Lantika Asih Fakultas Keperawatan, and U. Bhakti Kencana, “Sri Mulyati Rahayu: Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi,” 2020.

- [3] M. Basri, S. Rahmatia, B. K, and N. A. Oktaviani Akbar, "Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, vol. 11, pp. 455–464, 2022, doi: 10.35816/jiskh.v11i2.811.
- [4] S. M. Rahayu, N. I. Hayati, and S. L. Asih, "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi," *Media Karya Kesehatan*, vol. 3, no. 1, pp. 91–98, 2020, doi: 10.24198/mkk.v3i1.26205.
- [5] M. T. Sari and M. E. Putri, "Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Perilaku Patuh dan Teknik Relaksasi Otot Progresif," *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, vol. 5, no. 1, p. 145, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.483.
- [6] R. Raziansyah and M. Sayuti, "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Puskesmas Martapura 2," *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, vol. 10, no. 2, pp. 93–99, 2022, doi: 10.54004/jikis.v10i2.96.
- [7] J. Pengabdian *et al.*, "LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION EXERCISE TO REDUCE ANXIETY IN ELDERLY WITH HYPERTENSION".
- [8] C. O. Azizah, U. Hasanah, A. T. Pakarti, A. K. Dharma, and W. Metro, "PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TO BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS," *Jurnal Cendikia Muda*, vol. 1, no. 4, 2021.
- [9] W. Kirana, Y. D. Anggreini, F. Yousriatin, and D. Safitri, "Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi," vol. 3, 2023.
- [10] "96-Article Text-720-1-10-20221231".
- [11] C. O. Azizah, U. Hasanah, and A. T. Pakarti, "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi," *Jurnal Cendikia Muda*, vol. 1, no. 4, pp. 502–511, 2021.
- [12] N. F. Yanti, "Aplikasi Teori Model Jean Watson Denagn Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tapus Kabupaten Lebong Tahun 2022 Application Of Jean Watson ' s Model Theory With The Application Of Progressive Muscle Relaxation In Hypertens," *Application Of Jean Watson's Model Theory With Application Of Progressive Muscle Relaxation In Hypertensive Patients At The Tapus Health Center, Lebong Regency*, vol. 1, no. 2, pp. 117–122,
- [13] S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rinke Cipta, 2018.
- [14] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R7D*, Bandung; Alfabeta, 2019, 2019.
- [15] *Buku Panduan STIKES BUDILUHUR CIMAHI* 2024.