

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI GAMpong BLANG KRUENG KECAMATAN BAITUSSALAM ACEH BESAR

Eri Riana Pertiwi¹, Wahyuni²

^{1,2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email : eri.rianapertiwi@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi sebagai penyakit silent killer dengan gejala yang bersifat asimtomatik yang dapat mengakibatkan kerusakan pada organ-organ vital. Penyakit hipertensi yang tidak ditangani sedini mungkin akan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti terjadinya penyakit jantung, stroke, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non-farmakologis, salah satunya dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif membantu menimbulkan rasa nyaman atau relaks, tubuh memproduksi endorphin serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran penurunan tekanan darah setelah pemberian relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi. Jenis penelitian ini digunakan adalah deskriptif dengan desain studi kasus dengan teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 18 - 23 Maret 2020 dengan jumlah subjek 2 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dimana tekanan darah pada subjek I dari 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg, dan pada subjek II dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Dengan demikian relaksasi otot progresif dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologi untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan darah

ABSTRACT

hypertension as a silent killer disease with asymptomatic symptoms that can cause damage to vital organs. Hypertension disease that is not treated as early as possible will cause dangerous complications such as heart disease, stroke, vision problems, and kidney disease. The treatment of hypertension can be done by pharmacological non-pharmacological, one of them is the application of progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation therapy helps create a feeling of comfort of relaxation, the body produce endorphin and activate the parasympathetic nervous system which functions to reduce heart rate, respiratory rate and blood pressure. The aim of this study was to describe the decrease in blood pressure after giving progressive muscle relaxation to hypertensive patients. This type of research used is descriptive with a case study design with data collection techniques in the form of observation and interviews. This research was conducted from March 18-23 2020 with 2 subject I from 150/100 mmHg to 130/80 mmHg, and in subject II from 150/90 mmHg to 130/80 mmHg. Thus, progressive muscle relaxation can be applied as a non pharmacological therapy for lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure.

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat disebut dengan silent killer. Penyakit ini sebagai penyakit yang dapat menyebabkan kematian setelah penyakit jantung dan kanker. Penyakit ini sangat terkait dengan pola hidup seseorang (Adib, 2009). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik yang menetap yaitu 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih berdasarkan pemeriksaan minimal tiga kali dalam waktu yang berbeda (Lemon & Burke, 2008).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur Selatan menderita hipertensi.

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di indonesia yang di dapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), diikuti di jawa barat (39,9%), dan kalimantan timur (39,8%). Sedangkan di aceh berada di urutan ke 29 dari

33 provinsi di indonesia dengan prevalensi (22,7%) (Riskesdas 2018).

Prevalensi kasus hipertensi di Aceh meningkat, berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun sebesar 26,45%, sementara berdasarkan diagnosis dokter sebanyak 9,32% dan yang minum obat antihipertensi sebanyak 9,52% (Riskesdas 2018). Penyakit hipertensi akan menjadi masalah yang serius, jika tidak ditangani sedini mungkin akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti terjadinya penyakit jantung, stroke, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal.

Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari faktor penyebab terjadinya hipertensi dengan pengaturan pola makan, gaya hidup yang benar, hindari kopi, merokok, dan alkohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebihan dan aktivitas yang cukup seperti olahraga yang teratur (Dalimartha, 2008). Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis, penanganan secara farmakologis dengan pemberian obatobatan yang dapat menimbulkan masalah baru. Sedangkan penanganan nonfarmakologis salah satunya dengan relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot merupakan terapi yang memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Purwanto, 2013). Terapi relaksasi otot

progresif ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran terasa tenang dan tubuh menjadi rileks (Maryam, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian Tyani, Utomo & Hasneli (2015) menyatakan dalam penelitiannya didapatkan rata-rata tekanan darah pada kelompok eksperimen sebelum diberikan relaksasi otot progresif dengan sistole 156,60 mmHg dan diastole 94,47. Sedangkan hasil rata-rata tekanan darah setelah diberikan relaksasi otot progresif yaitu sistole 146,53 mmHg dan diastole 88,20 mmHg, dari hasil tersebut didapatkan rata-rata tekanan darah pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebanyak sistole 10,07 mmHg dan diastole 6,27 mmHg.

Penelitian Irawan, Hasballah & Kamil (2018) dari analisis latihan hari keempat relaksasi otot progresif didapatkan tekanan sistolik sebelum dan sesudah latihan, 17 responden (77,27%) memperoleh nilai positif, dengan nilai meanrank test 9,00, hasil uji Z, dimana Z dihitung $-3,873 <$ dari Z table 0,0002, dengan nilai (p value = 0,000). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stress dan tekanan darah. Berdasarkan penelitian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Peneliti menggunakan lembar pengkajian, SOP, format observasi, stetoskop dan sphygmomanometer.

Subjek dalam penelitian studi kasus ini adalah dua orang subjek hipertensi di Gampong Blang Krueng dengan kriteria:

1. Pasien yang kooperatif dan bersedia dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
2. Pasien dengan hipertensi ringan (Sistolik 140-159 dan Diastolik 90-99 mmHg).
3. Pasien yang berumur (18 s/d 40 tahun).
4. Pasien tidak mengalami komplikasi jantung kronik, peningkatan tekanan intrakranial, dan cedera akut muskuloskeletal.
5. Pasien tidak mendapatkan terapi non-farmakologis lainnya.

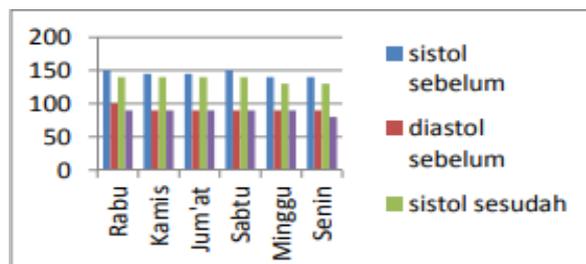
HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif maka hasil tekanan darah pada subjek I dan II yaitu, sebagai berikut:

Diagram 1

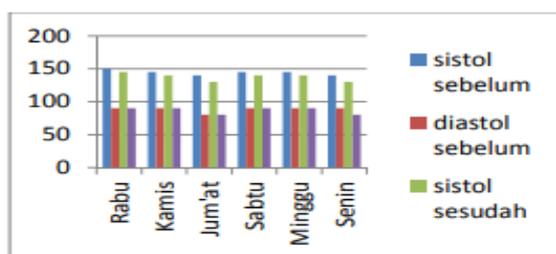
Hasil evaluasi tekanan darah subjek I setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif



Berdasarkan Diagram 1 diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada subjek I, setelah diberikan relaksasi otot progresif, hari pertama, kedua, dan ketiga mengalami terjadi penurunan tekanan darah namun di hari keempat terjadi peningkatan mencapai 150/90 mmHg akan tetapi setelah dilakukan terapi terjadi penurunan tekanan darah mencapai 140/90 mmHg, kemudian di hari kelima dan keenam terjadi penurunan menunjukkan 130/80 mmHg.

Diagram 2

Hasil Evaluasi Tekanan Darah Subjek II Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif



Berdasarkan diagram 2 diatas dan hasil evaluasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada

subjek II, secara bertahap dari hari pertama sampai hari ke enam dengan tekanan darah yang didapatkan pada subjek II yaitu 130/80 mmHg.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada subjek yang menderita hipertensi diperoleh hasil adanya perubahan/ 0 50 100 150 200 Rabu Kamis Jum'at Sabtu Minggu Senin sistol sebelum diastol sebelum sistol sesudah 0 50 100 150 200 Rabu Kamis Jum'at Sabtu Minggu Senin sistol sebelum diastol sebelum sistol sesudah penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kedua subjek penelitian.

Pada subjek I dari 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Pada subjek II dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Purwanto, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shinde, KJ, SM, dan Hande (2013) subjek penelitian berjumlah 105 orang yang menderita hipertensi primer dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg dalam rentang usia 25-55 tahun. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang

signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa pada subjek II lebih cepat proses penurunan tekanan darah daripada subjek I. Hal ini dikarenakan subjek II sering melakukan terapi relaksasi otot progresif pada pagi dan malam hari dan subjek tidak memikirkan masalahnya lagi. Ada faktor lainnya yang dilakukan subjek II untuk menjaga tekanan darahnya yaitu dengan aktivitas dan penggunaan obat herbal seperti daun seledri.

Hal ini sesuai dengan (Davis, 2010) menyatakan bahwa aktifitas fisik yang teratur dapat menurunkan atherosclerosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Menurut Oktadoni & Triola, (2016) menyatakan salah satu cara mengatasi hipertensi adalah dengan obat herbal seperti daun seledri, seledri memiliki efek yang baik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan diatas diketahui bahwa setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif ini dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dimana tekanan darah pada subjek I dari 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan subjek II terjadi penurunan tekanan darah dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Penerapan relaksasi otot progresif ini dapat memberikan hasil yang optimal untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi apabila pasien menjaga pola hidup yang sehat dan tidak banyak pikiran pada penderita hipertensi.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran di antaranya:

1. Bagi Pasien Melakukan relaksasi otot progresif secara rutin dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
2. Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan Relaksasi Otot Progresif dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
3. Penulis Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam membuat penelitian yang lebih kompleks.
4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh Dapat menjadikan referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan Medikal Bedah.

KEPUSTAKAAN

- Adib, M. (2009). Cara mudah memahami dan menghindari hipertensi, jantung, dan stroke, Yogyakarta: Dianloka.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (2018).

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Jakarta.http://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d418cd98f00/files/Hasilriskesdas2018_1274.pdf&ved=2ahUKEwiuv eC5s7rAhWiyjgGHSqwAL0QFjAAeg QIBxAC&usg=AOvVawoadbXeYunH XSv27VAqsBZ.
- Lemon, P., Burke, K., (2008). Medical Surgical Nursing: Critical Thinking in Client Care, 4th Ed. New Jersey: Persone Prentice Hall.
- Purwanto, B. (2013). Herbal dan keperawatan komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Shinde, KJ, dan SM, Hande. (2013). Immediate effect of jacobson's progressive muscular relaxation in hypertension. Iran J Nurs Midwifery Res. 2016 May-Jun; 21(3): 331–336.
- Triyanto E. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu. .
- WHO. (2015). A Global Brief on Hypertension. Geneva: World Health Organization.