

Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Siti Aisah Kudadiri¹, Armi Mawaddah²

STIKes Malahayati Medan, Indonesia

Alamat : JL. Cendrawasih No.161, Sei Sikambing B, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera utara 20123

Email: armimawaddah513@gmail.com

Abstract. Hypertension is a condition where blood pressure increases beyond normal limits, with various variations according to age. Various trigger factors cause hypertension, although most (90%) of the causes of hypertension are unknown. The aim of this writing is to be able to understand the concept of hypertension and study nursing care for hypertensive patients as well as to provide the author with an understanding so that he can think logically and scientifically in accordance with the existing reality. The method used was to carry out progressive muscle relaxation therapy for 10 days in 5 visits, namely on 29-07 January 2024. The place for this activity was carried out at the Amplas Community Health Center. Based on the evaluation results, it was found that there was an influence of Progressive Muscle Relaxation therapy to help lowers blood pressure in hypertension patients whose pain scale goes from 6 down to pain scale 3. The conclusion of this paper shows that patients are able to carry out progressive muscle relaxation therapy and can reduce pain in the head and nape of the neck. It is hoped that the results of this research can be used as a medical intervention to reduce acute pain in hypertensive patients in the community.

Keyword : Hypertension , progressive muscle relaxation therapy, blood pressure, pain

Abstrak. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal, berbagai macam variasi sesuai dengan usia. Berbagai faktor pemicu untuk terjadinya hipertensi, walaupun sebagian besar (90%) penyebab hipertensi tidak diketahui. Tujuan penulisan ini agar mampu memahami konsep penyakit hipertensi dan mempelajari asuhan keperawatan pada pasien hipertensi serta memberikan pemahaman pada penulis agar dapat berfikir secara logis dan ilmiah sesuai dengan kenyataan yang ada. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan pelaksanaan terapi progressive muscle relaxation selama 10 hari dalam 5 kali kunjungan, yakni pada tanggal 29-07 januari 2024. Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Amplas. Berdasarkan hasil evaluasi, ditemukan adanya pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* untuk membantu menurunkan tekanan darah Pada pasien Hipertensi yang mana dari skala nyeri 6 menurun hingga skala nyeri 3. Simpulan dari penulisan ini menunjukkan bahwa pasien mampu untuk melakukan terapi progressive muscle relaxation dan dapat mengurangi rasa nyeri pada kepala dan tengkuk. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu intervensi medis untuk menurunkan nyeri akut pada pasien hipertensi di masyarakat.

Keyword : Hipertensi , terapi otot progresif , tekanan darah , nyeri

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf,

ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah makin besar risikonya (Nurarif , 2017). Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah meningkat secara persisten (WHO , 2019). Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejalanya sangat bermacam macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat di tengkuk. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging atau titinnus dan mimisan (Kemenkes , 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2021 di perkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah.. Sedangkan di Indonesia jumlah penderita hipertensi dapat dibedakan berdasarkan usia. Pada usia 31-33 tahun , Indonesia memiliki 31,6% penderita , 45-54 tahun Indonesia memiliki 45,3% , dan 55-64 tahun Indonesia memiliki 55,2% penderita (Kementerian Kesehatan RI,2019). Berdasarkan data Kementerian kesehatan (2018) menyatakan bahwa di indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 25,8% tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Di indonesia penyakit hipertensi dan komplikasinya merupakan peringkat kelima dari sepuluh besar penyebab kematian tertinggi dihitung dari 41.590 kematian dari Januari sampai Desember 2018. Kenaikan prevalensi ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktifitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur (Riskesdas,2018). Berdasarkan data di Puskesmas Amplas tahun 2022 sebanyak 1.413 orang terkena penyakit hipertensi. Sebanyak 33.49 % orang yang rutin berobat secara teratur di Puskesmas Amplas Medan (Profil Puskesmas Amplas Medan, 2022).

Tanda dan gejala hipertensi yang sering dirasakan adalah pusing , gangguan pola tidur , pandangan kabur, dan nyeri di kepala atau daerah oksipital. Namun karena tidak sedikit juga yang menderita hipertensi tanpa gejala, penyakit ini bisa disebut *The Silent Killer* , Kemenkes RI, 2020 dalam (Harsismanto *et al.*,2020).

Salah satu penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan terapi dalam bentuk gerakan yang tersusun sistematis sehingga pikiran dan tubuh akan

kembali ke kondisi yang lebih rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasanah & Tri Pakarti, 2021). Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Yunding *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan diatas , maka penulis tertarik untuk menulis penerapan intervensi terapi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah makin besar resikonya (Nurarif , 2017). Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah meningkat secara persisten (WHO , 2019). Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejalanya sangat bermacam macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat di tengkuk. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging atau titinnus dan mimisan (Kemenkes , 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2021 di perkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah.. Sedangkan di Indonesia jumlah penderita hipertensi dapat dibedakan berdasarkan usia. Pada usia 31-33 tahun , Indonesia memiliki 31,6% penderita , 45-54 tahun Indonesia memiliki 45,3% , dan 55-64 tahun Indonesia memiliki 55,2% penderita (Kementerian Kesehatan RI,2019). Berdasarkan data Kementerian kesehatan (2018) menyatakan bahwa di indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari

25,8% tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Di Indonesia penyakit hipertensi dan komplikasinya merupakan peringkat kelima dari sepuluh besar penyebab kematian tertinggi dihitung dari 41.590 kematian dari Januari sampai Desember 2018. Kenaikan prevalensi ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktifitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur (Riskesdas,2018). Berdasarkan data di Puskesmas Amplas tahun 2022 sebanyak 1.413 orang terkena penyakit hipertensi. Sebanyak 33.49 % orang yang rutin berobat secara teratur di Puskesmas Amplas Medan (Profil Puskesmas Amplas Medan, 2022).

Tanda dan gejala hipertensi yang sering dirasakan adalah pusing , gangguan pola tidur , pandangan kabur, dan nyeri di kepala atau daerah oksipital. Namun karena tidak sedikit juga yang menderita hipertensi tanpa gejala, penyakit ini bisa disebut *The Silent Killer* , Kemenkes RI, 2020 dalam (Harsismanto *et al.*,2020).

Salah satu penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan terapi dalam bentuk gerakan yang tersusun sistematis sehingga pikiran dan tubuh akan kembali ke kondisi yang lebih rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasanah & Tri Pakarti, 2021). Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran *CRH (Corticotropin Releasing Hormone)* dan *ACTH (Adrenocorticotropin Hormone)* dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Yunding *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka penulis tertarik untuk menulis penerapan intervensi terapi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. METODE PENELITIAN

Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus, subyek salah satu pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Amplas Medan. Instrumen penelitian data menggunakan *Sphygnomanometer*, *stethoscope*, dan SOP Terapi Progressive Muscle Relaxation. Lembar dokumentasi yaitu lembar evaluasi yang berisi skala nyeri, tekanan darah pasien. Subyek yang digunakan adalah pasien perempuan berusia 59 tahun. Pelaksanaan penerapan terapi *progressive muscle relaxation* selama 10 hari dengan 5 kali kunjungan. Waktu penerapan pada 29 Januari 2024 s.d 07 februari 2024. Dalam terapi *progressive muscle relaxation* dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah pasien melakukan terapi progressive muscle relaxation.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengkajian awal pada tanggal 29 Januari 2024 dengan metode wawancara penulis mendapatkan data yaitu seorang ibu rumah tangga yang di diagnosa hipertensi keluhan utama saat dilakukan pengkajian adalah pasien mengeluh nyeri di bagian kepala dan tengkuk. Keluhan tambahan yang dikeluhkan pasien adalah pasien mengatakan badannya terasa lemas dan mudah lelah saat melakukan aktivitas jika nyeri kepala tidak kunjung hilang . Dari hasil observasi pada tanggal 29 januari 2024 penulis mendapatkan data yaitu pasien terlihat lemah dan pasien tampak meringis dengan memegang bagian tengkuk. Adapun data yang didapatkan pasien tampak meringis dan memegang bagian kepala dan tengkuk, dengan tanda-tanda vital : TD : 160/90 mmHg, RR : 20x/i, HR : 92x/i, T : 36.5°C skala nyeri 6, pada pemeriksaan paru suara nafas vesikuler. Tahap implementasi dilakukan dengan menggunakan SOP Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Puskesmas Amplas Medan. Yaitu dengan Persiapan alat dan lingkungan : kursi, bantal serta lingkungan yang tenang dan sunyi. Pahami tujuan, manfaat, prosedur, memposisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk dikursi dengan kepala ditopang , hindari posisi berdiri, Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu ,Longgarkan ikatan dasi , ikat pinggang, atau hal lain sifatnya mengikat. Selanjutnya dilakukan evaluasi pada pasien yaitu dengan menanyakan bagaimana perasaan pasien setelah dilakukan teknik terapi otot progresif. Pasien tampak

lebih segar dan nyaman serta nyeri berkurang menjadi 3 dengan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 140/90 mmHg.

Sering dikatakan bahwa gejala terlahim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataannya ini merupakan gejala yang sering dialami pasien yang mencari pertolongan medis. Beberapa pasien yang menderita hipertensi yaitu mengeluh sakit kepala, pusing ,berat di tengkuk leher belakang ,lemas , kelelahan. Penyebabnya adalah stres , genetik, obesitas dan pola hidup.

Menurut penelitian Syamsurina Bahar dan Ayu Lestari (2020) dalam jurnal yang berjudul Efektivitas latihan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar yang dilakukan selama 5 hari dengan jumlah 18 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol , menunjukkan hasil bahwa setelah dilakukan latihan *Progressive Muscle Relaxation* diperoleh penurunan tekanan darah sistolik sebesar 22 mmHg dan tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 5,34 mmHg. Menurut penelitian Dyan Ananda, Janu Purwono, dan Ludiana (2021) dalam jurnal yang berjudul Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Purwosari menunjukkan bahwa setelah dilakukan selama 7 hari terjadi penurunan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi.

Menurut penelitian Diah Khoirunisah, Destiawan Eko Utomo, dan Rina Puspitasari (2022) dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi menunjukkan bahwa ditemukan 30 puluh jurnal terkait dan di inklusi menjadi 6 jurnal yang telah penulis review didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dengan melakukan tindakan 5-10 menit dan dilakukan sebanyak 3 kali sehari.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 29 Januari sampai 07 Februari 2024 pada Ny.S Menunjukkan adanya tanda dan gejala yang dirasakan oleh pasien yaitu pasien mengeluh nyeri di bagian kepala dan tengkuk. Keluhan tambahan

yang dikeluhkan pasien adalah pasien mengatakan badannya terasa lemas dan mudah lelah saat melakukan aktivitas jika nyeri kepala tidak kunjung hilang dan terjadi peningkatan tekanan darah 160/90 mmHg. Intervensi keperawatan yang di fokuskan kepada penerapan terapi *progressive muscle relaxation* untuk menurunkan tekanan darah yang dilakukan selama 10 hari dengan 5 kali kunjungan terhadap pasien hipertensi di Puskesmas Amplas dapat menurunkan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 140/90 mmHg, dan mengurangi nyeri. Dengan ini didapatkan bahwa tekanan darah menurun dan dapat meredakan nyeri.

DAFTAR REFERENSI

- Asikin, M, M, nuralamsyah, & Susaldi, (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular*, Jakarta: Erlangga.
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas latihan progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*,9(01),19.
- Khoirunisah, D., Eko, D., & Puspitasari, R. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nusantara Hasana Journal*, 2(3),113120.
- Ananda, D., Purwono, J., & Ludiana, L. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda* , 1 (1).
- Zainaro, M. A., Tias, S. A., & Elliya, R. (2021). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjarsari Serang Banten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 819-826.
- Nugroho, YW (2020). Efektivitas Tindakan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sompok Kecamatan Manyaran Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas* , 2 (1).