

Studi Kasus Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Marsyah Chaerun Nisa¹, Dian Kartikasari^{2*}, Noor Faizah³

^{1,2}Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

³RS Roemani Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Corresponding autor, email: dian.kartikasari1989@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu yang lama. Penanganan untuk menurunkan tekanan darah yang tidak menimbulkan efek samping, yaitu dengan terapi non farmakologis berupa pemberian terapi relaksasi otot progresif.. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada satu pasien hipertensi.

Metode: Penelitian dilakukan dalam bentuk studi kasus pada 1 pasien hipertensi di ruang Sulaiman RS Roemani Muhammadiyah Semarang.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mempunyai hasil yang positif terhadap penurunan tekanan darah awal 182/102mmHg menjadi 175/94mmHg setelah dilakukan latihan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut.

Kesimpulan: Latihan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi non farmakologis dapat dilakukan oleh pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi.

Case Study on the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients

Abstract


Background: Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal for a long period of time. Treatment to lower blood pressure without causing side effects is non-pharmacological therapy in the form of progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on blood pressure reduction in one hypertensive patient.

Methods: This study was conducted as a case study on one hypertensive patient in the Sulaiman Room at Roemani Muhammadiyah Hospital in Semarang.

Results: The results of this study indicate that progressive muscle relaxation has a positive effect on lowering blood pressure from an initial reading of 182/102 mmHg to 175/94 mmHg after three consecutive days of progressive muscle relaxation therapy.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy as a non-pharmacological therapy can be performed by hypertensive patients to lower blood pressure.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Hypertension.

	Received : 7 Juli 2025
	Revised : 4 Agustus 2025
	Accepted : 29 Agustus 2025
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License .	

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “*the silent killer*” karena terjadi sering tanpa adanya keluhan. Hipertensi menjadi masalah utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Seseorang didiagnosis hipertensi apabila hasil pengukuran $140 \geq 90$ mmHg pada lebih dari satu kali kunjungan (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi menjadi masalah jika terjadi secara persisten, karena dengan tingginya tekanan darah akan mengakibatkan sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah menjadi tegang termasuk jantung dan otak (Mufarokhah, 2019).

Tingginya kasus hipertensi dipengaruhi beberapa faktor diantaranya, faktor risiko yang dapat diubah seperti pola makanan yang tidak sehat, mengkonsumsi makanan tinggi lemak, kurang aktivitas fisik, obesitas. Faktor risiko yang tidak dapat diubah riwayat penyakit hipertensi, penyakit penyerta seperti diabetes dan penyakit ginjal. Selain mendapatkan pengobatan secara medis pasien hipertensi juga memerlukan pendampingan keluarga dalam pemeliharaan kesehatan dengan cara merubah merubah lifestyle seperti menjaga pola makan, gaya hidup dan cara mengelola stress sehingga pasien hipertensi didampingi keluarga tentang cara perawatan hipertensi dengan cara pemantauan tekanan darah oleh keluarga membantu pasien meningkatkan kualitas hidupnya sehingga dapat mengurangi penyakit komplikasi yang berbahaya (Maryati & Praningsih, 2019).

Prevelensi hipertensi menurut Riskesdas 2018 berdasarkan pengukuran secara nasional yaitu diperoleh data sebesar 34,1%, sedangkan untuk penderita hipertensi di Provinsi Jawa Tengah ialah 89,648 jiwa (Kemenkes RI, 2018). Kota Semarang penderita hipertensi menjangkau 138 ribu jiwa sedangkan di RS Roemani Muhammadiyah Semarang dari 1 Januari-31 Desember 2023 sebanyak 192 pasien yang mengalami hipertensi.

Manajemen hipertensi yang menyeluruh dengan tujuan untuk menurunkan darah tinggi dengan penatalaksanaan farmakologis maupun non farmakologis, pengobatan menggunakan obat yaitu pengobatan yang mengikutsertakan obat seperti obat tensi darah, untuk penatalaksanaan non-farmakologis seperti relaksasi otot progresif (Ardiansyah dan Huriyah, 2019).

Relaksasi otot progresif bekerja lebih dominan pada sistem parasimpatis, sehingga mengendorkan saraf yang tegang. Saraf simpatik berfungsi untuk mengendalikan pernapasan dan denyut jantung untuk menjadi rileks. Ketika respon relaksasi dirasakan oleh tubuh, maka akan memperlambat detak jantung sehingga dalam mempompa darah ke seluruh tubuh menjadi efektif dan tekanan darah menjadi menurun. Latihan relaksasi otot progresif akan menghasilkan respon yang memerangi stres ketika responden melakukan latihan relaksasi otot progresif maka hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadi penurunan aktifitas sistem saraf simpatis sehingga

dapat mengurangi ketegangan otot, menurunkan frekuensi jantung dan menurunkan tekanan darah (Permadi & Arifiyanto, 2021).

Relaksasi otot progresif dilakukan secara bertahap dan dipraktekan dengan cara berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang pada bantal. Otot otot ditegangkan selama 5-7 detik dan direlaksasikan selama 10-20 detik. Prosedur teknik relaksasi otot progresif diulang paling tidak satu kali (Karang, 2018). Penelitian sebelumnya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas watu alo pada tahun 2017 dengan hasil analisi menggambarkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Penanganan hipertensi dengan pendekatan non farmakologi yang komprehensif dan intensif dapat mencapai pengontrolan darah secara optimal, salah satu terapi non farmakologis dengan teknik relaksasi otot progresif. Dari penjelasan diatas penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pasien yang mengalami hipertensi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Studi kasus dipilih untuk menggambarkan secara mendalam penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di RS Roemani Muhammadiyah Semarang sebagai lokasi penelitian. RS Roemani Muhammadiyah Semarang dipilih karena merupakan salah satu rumah sakit, sehingga menjadi tempat yang relevan untuk menerapkan teknik relaksasi progresif dalam upaya penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi langsung dari pasien mengenai persepsi tanda gejala yang dialami dan respons terhadap intervensi relaksasi progresif. Observasi digunakan untuk mengamati kondisi fisik pasien, nilai tekanan darah serta perubahan kondisi selama penerapan teknik relaksasi otot progresif. Studi dokumentasi dilakukan dengan meninjau rekam medis pasien guna memperoleh data terkait riwayat penyakit, diagnosis medis. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk memberikan gambaran terperinci mengenai kondisi pasien sebelum dan setelah intervensi relaksasi otot progresif, sehingga dapat diketahui pengaruh terapi teknik ini. Latihan dilakukan selama 30 menit dengan standar operasional prosedur/SOP yang urut, gerakan dimulai dari tangan, wajah, bahu sampai kaki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diagram Garis 3.1

Tensi Darah Sistolik Pre-Post Terapi Relaksasi Otot Progresif

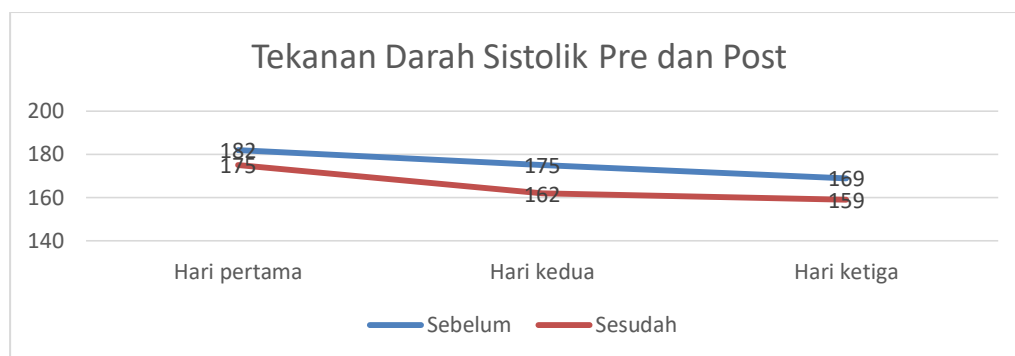
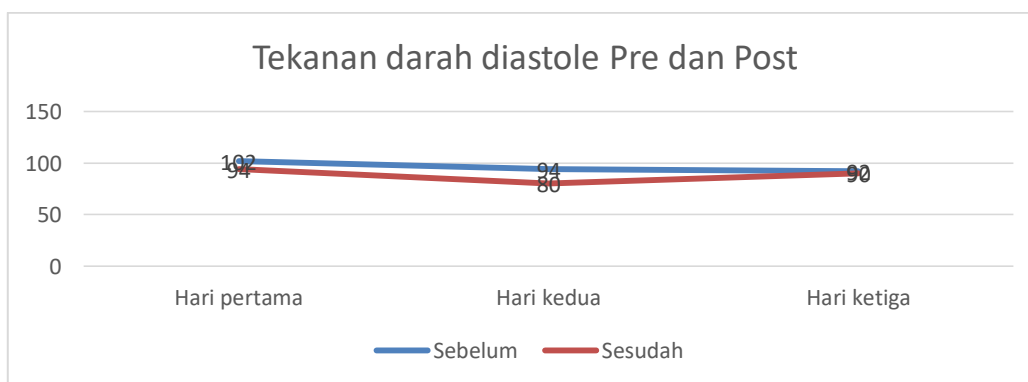


Diagram Garis 3.2

Tensi Darah Diastolik Pre Post Terapi Relaksasi Otot Progresif



Dari grafik diatas terdapat pengaruh pemberian terapi non farmakologis relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah, dengan angka penurunan tekanan sistolik hari pertama 7mmHg hari kedua 13mmHg, hari ketiga 10mmHg sedangkan angka penurunan diastolik pada hari pertama 8mmHg hari kedua 14mmHg dan hari ketiga 2mmHg.

Hal ini terjadi karena pemberian terapi relaksasi otot progresif memberikan efek relaks serta berirama untuk meningkatkan ketenangan meningkatkan sirkulasi dengan memberikan aksi mekanis langsung berupa tekanan dan gerakan ritmis, sehingga merangsang reseptor saraf serta menyebabkan refleks pelebaran pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah.

Penelitian ini sejalan dengan (Masruroh & Setianingsih, 2019) dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di IGD RSUD Dr . Soedirman Kebumen” mengatakan terjadi perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 6,7-10,7 mmHg, intervensi ini sesuai dengan

penelitian yang dilakukan (Azizah et al., 2021) relaksasi otot progresif akan menurunkan denyut nadi dan tekanan darah serta frekuensi pernapasan. Tekanan darah sistolik dsalah satuna dipengaruhi oleh psikologis sehingga dengan relaksasi otot progresif akan mendapatkan ketenangan dan tekanan sistolik menurun, selain itu tekanan darah sistolik juga dipengaruhi sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal sehingga dengan terapi ini yang dibantu dengan pengaturan pernafasan akan terjadi penurunan tekanan darah sistolik. Sedangkan tekanan darah diastolic terakit dengan sirkulasikoroner, jika arteri koroner mengalami aterosklerosis akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah diastolik, sehingga dengan terapi relaksasi otot progresif mengalami sedikit penurunan tekanan darah diastolik.

KESIMPULAN

Terjadi penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik) pasien setelah pasien melakukan latihan terapi relaksasi otot progresif yang dipandu oleh perawat selama tiga hari. Tekanan darah pasien sebelum dilakukan relaksasi otot progresif hari pertama 182/102 mmHg. Pada hari ketiga (30 menit) setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif tekanan darah pasien 159/90mmHg. Berdasarkan grafik tersebut didapatkan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan inervensi bahwa ada penurunan systole dan dyastole. Disimpulkan bahwa ada pengaruh penurunan tekanan darah setelah dilakukan latihan terapi relaksasi otot progresif selama tiha hari (rutin) selama 30 menit waktu latihan di ruang Sulaiman RS Roemani Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Candra, W. F., & Cecep, T. (2013). *Trend Disease “ Trend Penyakit Saat Ini”* (M. Ari (ed.)). CV. Trans Info Media.
- Deno, M. K., Bratajaya, C. N. A., & Hidayah, A. J. (2022). Efektifitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di Paupire, Ende. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(2), 169-176.
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2020). *Management Terapi Pada Penyakit Degneratif*. Gresik : Graniti.
- Fikriana, R. (2018). *Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta : Deepublish.
- 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.
- Hendra, P., Virginia, D. M., & Setiawan, C. H. (2021). *Teori Dan Kasus Manajemen Terapi Hipertensi*. Yogyakarta : Sanata Dharma University Press.
- Karang, M. T. A. J. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339–345. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.71>
- Kemendes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*.
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemendagri Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Khoirunisah, D., Eko, D., & Puspitasari, R. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nusantara Hasana Journal*, 2(3), 113-120.
- Listiana, E., & Faradisi, F. (2021, December). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 799-805).
- Mahardhini, A., & Wahyuni, W. (2018). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Begal Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi Ambarizka Mahardhini. *Proceeding of The URECOL*, 148–154.
- Marni, Soares Domingos, Ulkhasanah Muzaroh Ermawati, Rahmasari Ikrima, F. I. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi* (N. D. Anggraeni (ed.)). PT Nasya Expanding Management NEM-Anggota IKAPI.
- Maryati, H., & Praningsih, S. (2019). Efektifitas Pendampingan Keluarga Dalam Perawatan Diri Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Journal of Ners Community*, 10(1), 53–66.
- Masruroh, E. N., & Setianingsih, E. (2019). Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di IGD RSUD Dr . Soedirman Kebumen. *Jurnal Keperawatan*, 368–372.
- Masykur, A., Pujiastuti, S. E., & Ta'adi. (2022). *Intervensi Pemberian Sirup Bunga Rosella Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Kediri: Lembaga Omega Medika.
- Mufarokhah, H. (2019). *Hipertensi Dan Intervensi Keperawatan*. Jawa Tengah : Penerbit Lakeisha.

- Murhan, A., & Purbianto, P. (2020). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Nurafif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc Edisi Revisi Jilid 2*. Yogyakarta : Percetakan Mediaction Publishing Jogjakarta.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. *Jurnal Ners*, 1(2), 108–126. <https://doi.org/10.31004/jn.v1i2.122>
- Nursasih, N., Jumaiyah, W., Fajarini, M., & Fatriani, F. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13, 88-092.
- Permadi, F. K., & Arifiyanto, D. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekaj*. 413–420.
- 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).
- Shofiana, S., & Mulyaningsih, M. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Joyotakan. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 426-435.
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37-44.
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(2), 72-82.