

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIULAK MUKAI KABUPATEN KERINCI

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION EXERCISES TOWARD LOWERING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORK AREA OF THE SIULAK MUKAI PUBLIC HEALTH CENTER, KERINCI REGENCY IN 2021

Vino Rika Nofia¹, Meldafia idaman², Andika Herlina³, Idelni⁴
^{1,2,3,4}STIKES SyedzaSaintika

Email : Vinorikanofia1511@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan terapi farmakologis dengan menggunakan obat kimia sering menimbulkan efek samping, mahal dan penggunaan seumur hidup bagi penderita hipertensi. Sedangkan terapi nonfarmakologi diyakini rendah efek samping, mudah dan murah. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu upaya penanganan penderita hipertensi secara nonfarmakologis yaitu terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experimental* dengan rancangan *equivalent two groups design*, Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 9 sampai 16 September 2021, dengan populasi adalah semua penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai dan sampel yaitu 10 orang untuk kelompok kontrol dan 10 orang untuk kelompok intervensi diambil dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui lembar observasi. Data dianalisa dengan komputerisasi, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan Uji Independen Sample T-Test. Hasil penelitian didapatkan rerata tekanan darah kelompok kontrol adalah 158/100 mmHg, rerata tekanan darah kelompok intervensi adalah 137/ 88.00 mmHg. Hasil Uji Independen Sample T-Test didapatkan *p-values* sistolik = 0,030 dan diastolik = 0,040. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rerata tekanan darah antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi pemberian latihan otot progresif pada penderita hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2021. Dukungan dari pihak puskesmas dengan mengadakan penyuluhan dan demonstrasi terapi non farmakologis Latihan Otot Progresif sebagai alternatif pengobatan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Latihan Otot Progresif

ABSTRACT

Used of pharmacological therapy using chemical drugs often causes side effects, expensive and lifelong use for people with hypertension. While non-pharmacological therapy is believed to be low in side effects, easy and inexpensive. Progressive muscle relaxation therapy is one of the non-pharmacological therapy to treat hypertension patients, that is therapy that centered on a muscle

activity to reduce muscle tension by doing relaxation techniques to relax. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation exercises toward Lowering blood pressure in hypertensive patients in the Work Area of the Siulak Mukai Public Health Center, Kerinci Regency in 2021. The type of this research is Quasy Experimental with equivalent two groups design. This research was conducted on 9 to 16 September 2021, with the population being all people with hypertension in the Siulak Mukai Health Center Working Area and a sample of 10 people for the control group and 10 people for the intervention group taken by accidental sampling technique. Data was collected through observation sheets. The data was analyzed by computerization, then analyzed univariately and bivariately with the Independent Sample T-Test. The results showed that the average blood pressure of the control group was pre test 158/100 mmHg, the average blood pressure of the intervention group 137/88.00 mmHg. Independent Sample T-Test Results obtained p -value systolic = 0.030 and diastolic = 0.040. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a difference in the average blood pressure between the control group and the intervention group providing progressive muscle relaxation exercises in patients with hypertension in the Siulak Mukai Health Center Work Area, Kerinci Regency in 2021. Support from the health center by holding non-pharmacological therapy counseling and demonstration for Progressive Muscle Exercise as alternative treatment of hypertension.

Keywords : Hypertension; Progressive Muscle Exercise

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31 - 44 tahun (31,6%), umur 45 - 54 tahun (45,3%), umur 55 - 64 tahun (55,2%) (Kemenkes 2018). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jambi meningkat dalam lima tahun terakhir. Dalam laporan Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Provinsi Jambi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun 28,99%, sedangkan prevalensi menurut Riskesdas tahun 2013 yaitu 24,6%. (Kemenkes 2019)

Hipertensi menempati peringkat kedua dari sepuluh penyakit terbanyak yaitu sebanyak 4.184 kasus. Sejak tahun 2016 kasus hipertensi selalu tercatat sebagai sepuluh penyakit terbanyak Kabupaten Kerinci sampai tahun 2020, dimana pada tahun 2016 ditemukan sebanyak 3.480 kasus, tahun 2017 sebanyak 5.128 kasus, tahun 2018 mengalami peningkatan yang signifikan menjadi 7.670 kasus, sedangkan tahun 2019 ditemukan sebanyak 4.896 kasus.

Di Puskesmas Siulak Mukai selama beberapa tahun terakhir penyakit hipertensi selalu masuk sepuluh penyakit terbanyak yang

ditemukan di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai. Data penyakit hipertensi tahun 2019 menunjukkan bahwa hipertensi menempati peringkat kedua dari sepuluh penyakit terbanyak di Puskesmas Siulak Mukai yaitu sebanyak 1.250 kasus, kemudian pada tahun 2020 masih termasuk sepuluh penyakit terbanyak yaitu sebanyak 1.018 kasus. Data tiga bulan terakhir yakni mulai bulan Januari sampai Maret tahun 2021 sudah ditemukan sebanyak 190 kasus hipertensi. (Puskesmas Siulak Mukai 2021)

Hipertensi apabila tidak diobati dan ditanggulangi, maka dalam jangka panjang akan menyebabkan berbagai komplikasi. Oleh sebab itu, tekanan darah harus diturunkan sampai dengan batas normal agar komplikasi tidak terjadi. Komplikasi penderita hipertensi yaitu gagal ginjal, penyakit jantung, timbulnya plak aterosklerosis di arteri serebral dan arteriol, yang dapat menyebabkan oklusi arteri, cedera iskemik dan stroke apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama. (Notoatmodjo 2012)

Tingginya kejadian hipertensi mengindikasikan bahwa hipertensi harus segera ditangani. Penanganan yang telah dilakukan puskesmas pada pasien hipertensi

meliputi terapi farmakologi seperti pemberian obat anti hipertensi, penyuluhan tentang diet rendah garam dan kontrol teratur yang dilaksanakan dengan kegiatan prolanis. (Rahayu 2020) Terapi non farmakologis terdiri dari menghentikan merokok, menurunkan berat badan berlebih, menurunkan konsumsi alkohol berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak, relaksasi otot progresif, meditasi aromaterapi, terapi herbal. (Triyanto E. 2014)

Penggunaan terapi farmakologis dengan menggunakan obat kimia sering menimbulkan efek samping, mahal dan penggunaan seumur hidup bagi penderita hipertensi. Penatalaksanaan nonfarmakologis dilakukan dengan cara mengatur pola hidup dan terapi nonfarmakologi pada penderita hipertensi diyakini rendah efek samping, mudah dan murah.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu upaya penanganan penderita hipertensi secara nonfarmakologis yaitu terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks. 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. Dalam keadaan relaks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Selain itu dalam keadaan relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernapasan dan tekanan darah. (Sulistyarini 2013)

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia menyatakan bahwa ada pengaruh antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan latihan relaksasi

otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Akcaya. Rata-rata tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif adalah 147,22 mmHg untuk sistolik dan 96,11 mmHg untuk diastolik, dan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi tekanan darah menjadi 138,41 mmHg untuk sistolik dan 87,37 mmHg untuk diastolik.

Berdasarkan hasil penelitian (Rahayu 2020) yang berjudul pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi menyatakan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik diperoleh nilai 0,000 ($<0,05$), yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Bojong Soang Kabupaten Bandung.

Berdasarkan hasil survey awal peneliti terhadap pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siulak Mukai didapatkan bahwa dari 10 orang pasien yang diwawancarai, semuanya mengatakan bahwa mereka menderita hipertensi sudah sejak lama dan sudah berbagai macam upaya telah mereka lakukan agar tekanan darah kembali normal mulai dari meminum obat-obatan kimia, jamu dan juga obat-obatan herbal. Dari 10 orang pasien yang diwawancarai semua pasien mengatakan belum pernah mendengar tentang teknik relaksasi otot progresif dan belum pernah melakukannya. "Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2021".

METODE

Penelitian ini menggunakan design *Quasi Experiment* dengan rancangan penelitian *post test only non equivalent two groups design*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci. Penelitian ini dilakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak

Mukai. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 9 sampai 16 September 2021. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *Accidental Sampling* yaitu suatu teknik pengambilan

sampel yang dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. (Notoatmodjo 2012)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Rerata Tekanan Darah Kelompok Kontrol pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai

Tekanan Darah	Mean	SD	N	Min	Max
Sistolik	158.00	11.353	10	140	180
Diastolik	100.00	7.817	10	90	120

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan rerata tekanan darah kelompok kontrol pada penderita hipertensi di Puskesmas Siulak

Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2021 adalah sistolik 158.00 mmHg dan diastolik 100.00 mmHg.

Tabel 2 Rerata Tekanan Darah Kelompok Intervensi pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci

Tekanan Darah	Mean	SD	N	Min	Max
Sistolik	137.00	9.487	10	120	150
Diastolik	88.00	6.749	10	80	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan rerata tekanan darah kelompok intervensi pemberian latihan otot progresif pada penderita hipertensi

di Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2021 adalah sistolik 137.00 mmHg dan diastolik 88.00 mmHg.

Perbedaan Rerata Tekanan Darah Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2021

Berdasarkan hasil analisis didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 3
Uji Independent Sampel T Test

Variabel	Pengukuran	Mean Difference	t-hitung	t-tabel	Sig	Level of Significan
Tekanan Darah	Sistolik	10.000	2.357	2.101	0.030	0.05
	Diastolik	6.500	2.204	2.101	0.040	0.05

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik (10.000) dan diastolik (6.500). Dan didapatkan t -hitung $>$ t -tabel, untuk tekanan darah sistolik ($2.357 > 2.101$), untuk tekanan darah diastolik ($2.204 > 2.101$). Didapatkan juga nilai Sig $<$ 0,05, untuk tekanan darah sistolik Sig ($0,030 < 0,05$), untuk tekanan arah diastolik Sig ($0,040 < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata tekanan darah antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi pemberian latihan otot progresif padapenderitahipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian (Ekarini 2019) yang berjudul pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap respon fisiologis pasien hipertensi menyatakan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah diastolic antara kelompok intervensi dan kelompok control ($p=0,000$).

Perbedaan tekanan darah antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi pemberian latihan otot progresif disebabkan oleh keadaan rileks dan tenang serta otot-otot menjadi rileks pada kelompok intervensi yang membuat responden menjadi nyaman sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap hasil pengukuran tekanan darah pada kedua kelompok, peneliti menyimpulkan bahwa penurunan tekanan darah lebih banyak pada kelompok intervensi dengan pemberian latihan otot progresif yang disertai dengan konsumsi obat hipertensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mengkonsumsi obat hipertensi saja tanpa disertai pengobatan non farmakologis lain. Menurut peneliti, perbedaan penurunan tekanan darah ini juga dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan obat-obat yang dilakukan oleh responden.

Diharapkan kepada pihak puskesmas untuk dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang terapi non farmakologis

seperti pemberian Latihan Otot Progresif sebagai alternatif pengobatan hipertensi di rumah disamping pemberian terapi farmakologi dan penatalaksanaan yang lain.

SIMPULAN

1. Rerata tekanan darah kelompok kontrol pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2021 adalah sistolik 158.00 mmHg dan diastolik 100.00 mmHg,
2. Rerata tekanan darah kelompok intervensi pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2021 adalah sistolik 137.00 mmHg dan diastolik 88.00 mmHg.
3. Ada perbedaan rerata tekanan darah kelompok kontrol dan kelompok intervensi latihan otot progresif pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekarini. 2019. "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi." *ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online)*, 10: 47-52.
- Kemendes, RI. 2018. "Hasil Utama RISKESDAS 2018. Online Diakses Dari [http://www. Depkes. Go. Id/Resources/Download/Info-Terkini/Materi_rakorpop_2018/Hasil % 20Risksdas, 202018](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/hasil_20Risksdas_202018). Pada Tanggal 2 Mei 2021."
- . 2019. "Laporan Provinsi Jawa Barat RISKESDAS 2018, Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta."
- Notoatmodjo, S. 2012. "Metode Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta."



- Puskesmas Siulak Mukai. 2021. "Laporan Tahunan Puskesmas Siulak Mukai Kecamatan Siulak Mukai Kabupaten Kerinci."
- Rahayu, et al. 2020. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi,," *Jurnal Media Karya Kesehatan* 3: 91-98.
- Sulistyarini, I. 2013. "Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi." *Jurnal psikologi* 40(1): 28-38.
- Triyanto E. 2014. "Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu, Graha Ilmu, Yogyakarta."