

## Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Shisca Octavia Maharani<sup>1\*</sup>, Rahayu Winarti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Profesi Ners, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [shiscaoctaviamaharani@gmail.com](mailto:shiscaoctaviamaharani@gmail.com)

**Abstract.** *Background Hypertension, or high blood pressure, is a condition in which blood pressure exceeds the normal limit, with systolic readings >140 mmHg or diastolic readings >90 mmHg. Several therapeutic approaches can be used to control blood pressure, including non-pharmacological progressive muscle relaxation therapy. Objective this therapy is beneficial for lowering blood pressure. This study aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on lowering blood pressure in hypertensive patients in the Amarilis room at the PKU Muhammadiyah Pekajangan Islamic Hospital (RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan). Method the case study method used in this paper was a quasi-experimental design with a pre-test and post-test design on four patients in the Amarilis room. Blood pressure measurements were taken before and after progressive muscle relaxation therapy using a digital sphygmomanometer. Result the results showed that before progressive muscle relaxation therapy was carried out, all respondents still experienced an increase in blood pressure with an average value of 148/92 mmHg, after progressive muscle relaxation therapy was carried out, namely with an average of 135/83 mmHg. Conclusion of administering progressive muscle relaxation therapy were very influential in the process of reducing blood pressure in patients with hypertension and progressive muscle relaxation therapy can be carried out independently at home after hospital treatment.*

**Keywords:** *Blood Pressure; Hypertension; Non-Pharmacological Therapy; Progressive Muscle Relaxation; Relaxation Therapy.*

**Abstrak.** Latar belakang Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana keadaan tekanan darah melewati batas normal, sistolik > 140 mmHg atau diastolik > 90 mmHg. Beberapa proses terapi yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah pada tubuh salah satunya dengan terapi non farmakologi, dengan terapi relaksasi otot progresif. Tujuan Terapi ini bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi rileksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan di ruang amarilis. Metode studi kasus yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah *quasi experiment* dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada 4 pasien di ruang Amarilis. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan terapi rileksasi otot progresif menggunakan tensimeter digital. Hasil menunjukan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif, seluruh responden masih mengalami peningkatan tekanan darah dengan nilai rata-rata responden 148/92 mmHg, setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu dengan rata-rata 135/83 mmHg. Kesimpulan pemberian terapi relaksasi otot progresif sangat berpengaruh dalam proses penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi dan terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri dirumah pasca perawatan di rumah sakit.

**Kata Kunci:** Hipertensi; Relaksasi; Tekanan Darah; Terapi Nonfarmakologis; Terapi Relaksasi Otot Progresif.

### 1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit pada sistem kardiovaskuler yang menjadi salah satu penyebab utama kematian dini. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah seseorang berada di atas level batas normal dengan diartikan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Febriani et al., 2025).

Hipertensi sering kali diartikan sebagai salah satu penyakit degeneratif yang dapat di akibatkan oleh tekanan darah yang abnormal yang telah mengalami peningkatan pada

pembuluh darah arteri yang sudah berkelanjutan lebih dari awal periode dan hingga pada akhirnya mencapai periode dimana terjadi penyempitan pada pembuluh darah arteri dimana darah tidak dengan mudah mengalir (Mufidah et al., 2022)

Hipertensi atau sering dikenal dengan tekanan darah tinggi cukup menjadi perhatian serius di kalangan masyarakat, penyebabnya merupakan dampak besar yang ditimbulkan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang dalam kehidupan, sehingga memerlukan penanganan yang terintegrasi dan berkesinambungan. Kondisi ini muncul ketika tekanan darah seseorang melampaui batas normal sehingga berpotensi meningkatkan risiko morbiditas (penyakit) dan mortalitas (kematian) (Mufidah et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2023), menjelaskan bahwa hipertensi merupakan faktor utama penyebab kematian prematur secara global, dengan sekitar 10,4 juta orang meninggal akibat hipertensi. Diseluruh dunia, lebih dari 972 juta orang atau sekitar 26,4% populasi mengalami hipertensi, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% dalam beberapa tahun kedepan. Di wilayah Asia, hipertensi menyebabkan sekitar 1,5 juta kematian setiap tahunnya. Di Asia Tenggara, prevalensi hipertensi tercatat dengan presentase sebagai berikut, Thailand 23,6%, Myanmar 21,5%, Indonesia 21,3%, Vietnam 21,5%, Malaysia 19,0%, Filipina 18,6%, Singapura 18,0% dan Brunei Darussalam 17,9%.

Prevalensi hipertensi di Indonesia menempati urutan pertama jenis penyakit kronis tidak menular. Berdasarkan survei kesehatan Indonesia 2023 dan penelitian kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2022, Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang menjadi penyebab kematian keempat, dengan presentase 10,2%. Proporsi individu berusia 18-59 tahun yang mengalami hipertensi, pada wilayah Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi tertinggi di seluruh Indonesia yang memiliki kejadian hipertensi sebesar 13.4%. (Julistyanissa & Chanif, 2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi apabila tidak segera di tangani akan berdampak pada sistem kardiovaskular, sistem saraf, dan ginjal. Kondisi ini mempercepat proses aterosklerosis (proses penumpukan zat lemak, kolesterol, kalsium, dan sisa sel di dinding arteri) sehingga resiko terkena penyakit jantung koroner dan stroke lebih tinggi. Peningkatan tekanan pada ventrikel kiri jantung menyebabkan terjadinya penebalan otot jantung (hipertrofi ventrikel kiri) yang dapat memicu penyakit jantung koroner, gangguan irama jantung (aritmia), serta gagal jantung. Pada tahap awal hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala (asimtomatik) dan hanya terlihat dari meningkatnya tekanan darah. Awalnya tekanan darah bisa naik secara sementara, namun lama kelamaan menjadi menetap. Jika gejala mulai dirasakan, biasanya bersifat ringan atau tidak spesifik. Salah satu keluhan umum yang dirasakan pada awal

hipertensi adalah sakit kepala, terutama dibagian belakang (tengkuk) dan leher (S. Handayani et al., 2024).

Secara umum penatalaksanaan terapi hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis pada hipertensi adalah penggunaan obat antihipertensi seperti diuretik, betabloker, dan vasodilator yang berperan dalam menurunkan tekanan darah. Namun penggunaan jangka panjang obat-obatan ini akan memiliki efek samping berupa kondisi yang tidak diinginkan dan dapat menghambat pencapaian tujuan terapi. Penatalaksanaan non farmakologis merupakan bentuk terapi pendukung yang diberikan untuk melengkapi terapi farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologis dapat berupa perubahan gaya hidup (*life style modification*), dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi ini membantu untuk menimbulkan rasa nyaman dan relaks, terapi relaksasi ada beberapa jenis yaitu relaksasi kesadaran indera, relaksasi melalui hipnosa, dan relaksasi otot progresif (S. Handayani et al., 2024).

Relaksasi otot progresif (*Progresive Muscle Relaxation*) merupakan metode relaksasi yang menggabungkan latihan napas dengan beberapa kontraksi dan relaksasi otot. Relaksasi otot progresif ini dilakukan dengan cara menegangkan dan kemudian melemaskan otot-otot tubuh secara bertahap guna menciptakan sensasi rileks secara fisik. Proses ini dilakukan secara berurutan dimulai dari satu kelompok otot ke kelompok otot lainnya (Margiyati & Setiawan, 2023)

Relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, mengurangi distimia jantung, kebutuhan oksigen, meningkatkan rasa kebugaran, mengatasi insomnia dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress (Firmansyah & Kurdaningsih, 2025)

Relaksasi otot progresif membantu untuk menimbulkan rasa nyaman atau relaks. Dalam keadaan relaks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Saat tubuh berada dalam kondisi rileks, sistem saraf parasimpatis akan aktif. Sistem ini berperan dalam menurunkan denyut jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah. Relaksasi otot progresif melibatkan kontraksi dan pelepasan kelompok otot tertentu sambil memusatkan perhatian pada sensasi rileks (Khasanah et al., 2025).

Tujuan dari metode ini adalah untuk mencapai relaksasi menyeluruh secara fisiologis, yang turut merangsang hipotalamus agar mengaktifkan kelenjar pituitari dalam menenangkan pikiran. Relaksasi otot progresif berguna untuk menurunkan resistensi pembuluh darah tepi dan meningkatkan elastisitasnya. Selain itu, otot dan sistem peredaran darah akan lebih efisien

dalam menyerap serta mendistribusikan oksigen, relaksasi ini juga memiliki efek vasodilatasi, yakni melebarkan pembuluh darah, sehingga dapat secara langsung membantu menurunkan tekanan darah (Tarigan et al., 2025).

Hasil penelitian Pristya & Sartika, (2021), menjelaskan bahwa penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan Pre eskperimental dengan desain penelitian one group prepost-test. Total sampel yang digunakan yaitu sebanyak 35 responden dengan hipertensi, selama 10-15 menit dalam pelaksanaannya. Hasil analisis bivariat didapatkan hasil tekanan darah sistole sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif nilai P Value 0,000 ( $\leq 0,05$ ) dan tekanan darah diastole sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif nilai P Value 0,016 ( $\leq 0,05$ ). Penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah melakukan relaksasi otot progresif karena hasilnya menunjukkan nilai  $\leq 0,05$ .

Hasil penelitian Winarti et al. (2023) menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress psikososial, dimana terapi ini akan ketika didapatkan otot-otot tubuh akan di stimulus untuk rileks dan membantu tubuh akan lebih rileks dan tenang, sehingga dengan demikian akan membantu memperbaiki aspek kesehatan fisik terutama pada tekanan darah pasien. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat perbedaan bermakna tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah (nilai  $p=0,051$ ), dengan selisih nilai rata-rata sebesar 4,432, Sedangkan pada kelompok control tidak ada perbedaan bermakna tekanan darah diastolik (nilai  $p=0,564$ ). Perbedaan bermakna kelompok intervensi menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif cukup efektif menurunkan tekanan darah pada saat terjadi kontraksi melewati katub atrioventrikuler trikuspidalis dan bikuspidalis

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di ruang rawat inap RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, ditemukan bahwa pasien dengan diagnosa hipertensi masih sering mengalami tekanan darah yang fluktuatif selama masa perawatan. Hasil observasi terhadap beberapa pasien menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pasien umumnya berada di atas batas normal yaitu 158/95 mmHg – 165/80 mmHg, meskipun telah mendapatkan terapi farmakologis sesuai advis medis. Hasil wawancara singkat dengan perawat pelaksana menunjukkan bahwa penatalaksanaan hipertensi di ruang rawat inap masih didominasi oleh pemberian terapi farmakologis, sementara intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi belum diterapkan secara terstruktur dalam asuhan keperawatan. Perawat umumnya hanya memberikan edukasi umum terkait istirahat dan kepatuhan minum obat, tanpa adanya penerapan teknik relaksasi khusus yang dilakukan secara sistematis. Kondisi tersebut

menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan pasien akan pengendalian tekanan darah secara holistik dengan intervensi keperawatan yang telah diberikan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis guna membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi selama menjalani perawatan di RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Berdasarkan data diatas peneliti akan melakukan asuhan keperawatan “Penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi “. Penelitian ini akan dilakukan pada penderita hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi, untuk menunjang keberhasilan maka akan diajarkan teknik atau cara melakukan terapi relaksasi otot progresif.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi merupakan salah satu penyakit pada sistem kardiovaskuler yang menjadi salah satu penyebab utama kematian dini. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah seseorang berada di atas level batas normal dengan diartikan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Febriani et al., 2025).

Tekanan darah yaitu tekanan yang di hasilkan oleh aliran darah yang dipompa oleh jantung terhadap dinding arteri. Jantung akan memompa darah melalui dua sistem sirkulasi yang berbeda, dua sistem itu yaitu sirkulasi pulmonal dan sirkulasi sistemik. Ventrikel kanan jantung memompa darah yang rendah oksigen ( $O_2$ ) ke paru-paru melalui sirkulasi pulmonal, di mana karbondioksida ( $CO_2$ ) dilepaskan dan oksigen ( $O_2$ ) masuk ke dalam darah. Darah yang kaya oksigen kemudian kembali ke sisi kiri jantung dan di pompa keluar dari ventrikel kiri menuju aorta melalui sirkulasi sistemik, dimana oksigen akan didistribusikan ke seluruh tubuh, sedangkan darah yang rendah oksigen mengalir melalui vena dari jaringan tubuh kembali ke jantung (Bahtiar et al., 2021).

Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan rileks (nyaman) tidak ada rasa takut dan tenang, dimana metode yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap berkeseimbangan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot sehingga otot menjadi rileks dan mengurangi kecemasan (Rachmawati & Aisah, 2024).

### 3. METODE PENELITIAN

Karya ilmiah akhir ners ini menggunakan desain studi kasus deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena atau peristiwa secara sistematis, faktual, dan akurat sesuai dengan kondisi yang terjadi tanpa ada yang di manipulasi. Studi kasus dilakukan secara mendalam dan intensif terhadap satu unit penelitian, yang dapat berupa individu, keluarga, kelompok, komunitas, maupun institus (Sahir & Syafrida, 2022). Rancangan studi kasus dalam karya ilmiah ini menggambarkan “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan”

Studi kasus ini dilakukan di ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pelaksanaan studi kasus ini dilakukan pada tanggal 08 Mei 2026 sampai dengan 10 Mei 2026. Responden penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi yang bersedia menjadi responden sebanyak 4 orang dengan pemberian terapi relaksasi otot progsrif, Responden diberikan penjelasan lebih dulu dan selanjutnya pasien di berikan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 1 kali peretemuan dengan durasi 10-15 menit setiap sesi pemberian terapi relaksasi otot progresif dan dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukanya terapi relaksasi otot progresif. Peneliti melakukan pengamatan terhadap proses terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan masing-masing responden di lembar observasi.

**Tabel 1.** Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi.

| Responden | Tekanan Darah (mmHg) |         |         |
|-----------|----------------------|---------|---------|
|           | Tanggal              | Sebelum | Sesudah |
| Tn. M     | 08/05/2026           | 148/92  | 137/86  |
| Tn. T     | 09/05/2026           | 143/90  | 134/82  |
| Ny. H     | 09/05/2026           | 152/92  | 138/80  |
| Ny. R     | 10/05/2026           | 149/93  | 131/86  |

Berdasarkan tabel 1 Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dari semua responden. Kategori dari semua responden yaitu tekana darah hipertensi derajat 1 dan 2, dengan nilai rentang sistolik dan diastolik (sistolik 140-179 mmHg) (diastolik 90-109 mmHg) dengan rincian sebagai berikut : pada responden Tn. M sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada tanggal 08 Mei 2026 yaitu 148/92 mmHg, dan setelah di lakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu 137/86 mmHg, pada Tn. T sebelum di lakukan terapi yaitu 143/90 mmHg, setelah dilakukan terapi 134/82 mmHg, pada Ny. H sebelum dilakukan terapi yaitu 152/92 mmHg, setelah dilakukan terapi yaitu 138/80 mmHg, pada Ny. R sebelum dilakukan terapi yaitu 149/93 mmHg, setelah dilakukan terapi yaitu 131/86 mmHg.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi Relaksasi otot Progresif Pada Pasien Hipertensi di Ruang Amarillis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan.

| Responden | Tekanan Darah (mmHg) |                  | Keterangan |
|-----------|----------------------|------------------|------------|
|           | <i>Pre test</i>      | <i>Post test</i> |            |
| Tn. M     | 148/92               | 137/86           | Penurunan  |
| Tn. T     | 143/90               | 134/82           | Penurunan  |
| Ny. P     | 152/92               | 138/80           | Penurunan  |
| Ny. R     | 149/93               | 131/86           | Penurunan  |
| Rata-rata | 148/92               | 135/83           |            |

Berdasarkan tabel 2 setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil penurunan tekanan darah pada setiap responden dengan kategori prehipertensi dengan hasil rentang sistol penurunan yaitu 13 dan diastol 9 (mmHg).

Dari hasil studi kasus tersebut, dari 4 pasien, semua mengalami penurunan tekanan darah dengan nilai penurunan tekanan darah berbeda-beda. Hal ini sesuai dengan terori (Mira & Rejeki, 2022), yang mana menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang bersumber pada diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek sebagai stimulus diri yang akan menghasilkan pola pikir menjadi tenang, dan terapi relaksasi otot progresif ini dapat mengendalikan fungsi tubuh seperti tekanan darah, denyut jantung dan aliran darah menjadi stabil, pada setiap pasien akan mendapatkan penurunan tekanan darah yang berbeda-beda

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Tekanan Darah Pasien Hipertensi sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel 1 dimana tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dengan nilai rata-rata 148/92 mmHg, dan nilai tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dengan nilai rata-rata mengalami penurunan yaitu 135/83 mmHg. Hal ini disebabkan hipertensi bersifat multifaktorial dan secara umum dibagi menjadi dua kelompok besar penyebab, yaitu hipertensi primer (esensial) yang mana penyebab tidak diketahui melainkan dipengaruhi oleh beberapa kombinasi berbagai faktor meliputi, faktor genetik, riwayat keluarga dengan hipertensi, usia, obesitas, konsumsi garam berlebih, asupan natrium tinggi, stres psikologi dan kurang aktivitas fisik pada hipertensi sekunder menurut (Mahendra et al., 2022), dijelaskan bahwa dimana pasien dengan hipertensi ini merupakan dampak dari suatu penyakit tertentu meliputi, glomerulonefritis akut, sindrom nefrotik, pielonefritis, kimmelt stiel wilson, hipertensi renovaskuler (Adillah, 2025).

Dari hasil studi kasus tersebut, dari 4 pasien, semua mengalami penurunan tekanan darah dengan nilai penurunan tekanan darah berbeda-beda. Hal ini sesuai dengan terori (Mira & Rejeki, 2022), yang mana menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang bersumber pada diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek sebagai stimulus diri yang akan menghasilkan pola pikir menjadi tenang, dan terapi relaksasi otot progresif ini dapat mengendalikan fungsi tubuh seperti tekanan darah, denyut jantung dan aliran darah menjadi stabil, pada setiap pasien akan mendapatkan penurunan tekanan darah yang berbeda-beda.

Tekanan darah diukur dalam satuan milimeter merkury (mmHg) dan direkam dalam dua angka, yaitu tekanan sistolik (ketika jantung berdetak) terhadap tekanan diastolik (ketika jantung relaksasi). Tekanan darah sistolik merupakan jumlah tekanan terhadap dinding arteri setiap waktu jantung berkontraksi atau menekan darah keluar dari jantung. Tekanan diastolik merupakan jumlah tekanan dalam arteri sewaktu jantung beristirahat. Pengukuran tekanan darah pada 4 pasien dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah sebagai sumber awal mengetahui klasifikasi tekanan darah, dan menunjukan bahwa 4 pasien masuk dalam kategori tekanan darah hipertensi derajat 1 dan 2. Teori ini diperjelas dengan sumber dari Word Health Organization 2023, bahwa klasifikasi tekanan darah anatara lain : kategori tekanan darah Hipotensi, Normal, prehipertensi, hipertensi derajat 1, hipertensi derajat 2, hipertensi derajat 3 (Tambunan & Fitri, 2025).

Pengukuran tekana darah arteri dapat diukur baik secara langsung maupun tidak langsung, pada penelitian ini dilakukan pengukuran tekanan darah secara tidak langsung dengan sphigmomanometer dan stetoskop, Manset yang dapat dikembangkan dipasang melingkar pada lengan bagian atas (lebarnya minimal 40% dari lingkaran lengan) dibawah kontrol manometer, dipompa kira-kira 30 mmHg diatas nilai saat pulsasi radialis yang teraba menghilang. Stetoskop diletakkan di atas arteri brakialis pada lipat siku, di bawah sisi manset, dan tekan manset kemudian diturunkan perlahan-lahan (2-4 mmHg/detik). Terjadinya bunyi pertama yang sinkron dengan nadi bunyi ketukan yang jelas, (fase 1) korotkof adalah tekanan darah sistolik. Normalnya bunyi ini awalnya lemah (fase 2) sebelum menjadi keras (fase 3) kemudian menjadi redup pada (fase 4) dan seluruhnya menghilang pada (fase 5). Fase 5 ini digunakan sebagai tekanan darah diastolik (Noufal, 2025).

### **Tekanan Darah Pasien Hipertensi sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif**

Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada 4 pasien dengan nilai masing-masing yang berbeda, sesuai dengan konsep yang menjelaskan bahwa terapi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber pada diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek sebagai stimulus diri

yang mana akan menghasilkan pola pikir menjadi tenang, terapi autogenik ini dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, denyut jantung dan aliran darah menjadi lebih stabil,

Terapi relaksasi otot progresif dikategorikan sebagai relaksasi mental atau relaksasi fisik, orang dengan riwayat hipertensi mempunyai faktor risiko yang bervariasi bisa dari faktor usia, gaya hidup, pola makan sampai stres psikologis. Salah satu respon yang umum terjadi adalah adanya rasa cemas. Cemas merupakan pengalaman subyektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Efek dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual dan muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin (Brigita & Wulansari, 2022).

Pada tahapan manfaat terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada tubuh, dengan meningkatkan aliran hormon baik ke seluruh tubuh dan dengan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga menyebabkan otak mengatur renin-angiotensin di ginjal, dan dapat mengontrol tekanan darah (Mahendra et al., 2022).

### **Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di ruang Matahari RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan didapatkan hasil bahwa adanya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Proses terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 30 menit dalam waktu satu kali pertemuan dengan pemberlakuan terapi yang sama dan di catat sebagai hasil observasi dengan dilakukan pemeriksaan tekanan darah setelah terapi.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan relaksasi yang bersumber pada diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek sebagai stimulus diri yang mana akan menghasilkan pola pikir menjadi tenang, relaksasi autogenik ini dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, denyut jantung dan aliran darah menjadi lebih stabil (Adillah, 2025).

Terapi relaksasi otot progresif membawa perintah tubuh melalui autosugesti untuk rileks sehingga pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh dapat di kendalikan. Standar latihan relaksasi autogenik bersumber pada imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang menyebabkan tubuh merasa hangat, dan santai. sensasi hangat dan berat ini disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari pusat tubuh ke daerah tubuh yang diinginkan) yang menyejukan dan merelaksasi otot-otot sekitar (Ripaldi & Haryanto, 2025).

Menurut Winarti et al. (2023), menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress psikososial, dimana terapi ini akan menimbulkan efek psikologi pada setiap tubuh pasien yang melakukannya, ketika didapatkan otot-otot tubuh dengan keadaan tegang, terapi ini akan memberikan stimulus dan membantu tubuh akan lebih rileks serta tenang, sehingga dengan demikian akan membantu memperbaiki aspek kesehatan fisik terutama pada tekanan darah pasien.

Pada tahapan manfaat terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada tubuh, dengan meningkatkan aliran hormon baik ke seluruh tubuh dan dengan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga menyebabkan otak mengatur renin-angiotensin di ginjal, dan dapat mengontrol tekanan darah (Mahendra et al., 2022).

Dalam edukasi kesehatan dan modifikasi gaya hidup menjadi sebuah penawaran penting pada masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan sebuah pendidikan kesehatan, baik dengan cara memotivasi pasien untuk mengubah perilaku dan mendampingi proses adaptasi pasien terhadap gaya hidup sehat, proses menurunkan tekanan darah sangat banyak cara, bisa dengan menggunakan farmakologi ataupun non farmakologi, salah satu kegiatan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu terapi autogenik (Andika & Graharti, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang terkait, meskipun waktu dan lama penelitian berbeda, akan tetapi terdapat pengaruh terapi autogenik dalam penurunan tekanan darah pasien hipertensi, diantaranya hasil penelitian Brigita & Wulansari (2022), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik yang diberikan relaksasi autogenik, selain itu penelitian.

Dari hasil penelitian ini ada 4 responden yang menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi dengan dilakukan terapi autogenik, hal tersebut di dukung adanya penatalaksanaan hipertensi, penatalaksanaan tersebut di bagi menjadi dua yaitu, secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi merupakan pengobatan dilakukan tanpa obat-obatan yang diterapkan pada penderita hipertensi, cara ini dilakukan untuk upaya menurunkan tekanan darah dan disertai dengan pola hidup sehat seperti halnya menjaga pola makan sehat agar mendapatkan berat badan ideal dengan membatasi atau mengurangi makanan berlemak, mengurangi konsumsi garam, alkohol, kopi, tidak merokok, mengelola stress dan melakukan olahraga yang tidak terlalu berat secara teratur (Fatmasari, 2025).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil studi kasus ini di dapatkan kesimpulan Tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif di ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan 1 kali yaitu 148/92 mmHg, 143/90 mmHg, 152/92 mmHg, 149/93 mmHg, Tekanan darah pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di ruang Amarilis RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan selama 1 kali yaitu, 137/86 mmHg, 134/82 mmHg, 138/82 mmHg, 131/86 mmHg, Sehingga hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Saran dari studi kasus ini, Bagi Peneliti, hasil karya ilmiah ini dapat digunakan sebagai dasar untuk peneliti maupun peneliti lain sehingga dapat mengeksplor lebih dalam terkait dengan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi, bagi Institusi Pendidikan, hasil karya ilmiah ini dapat meningkatkan kapasitas dan kualitas pendidikan agar informasi hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, Tenaga Kesehatan hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi tenaga kesehatan untuk menerapkan pemberian terapi relaksasi otot progresif di ruangan karena dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## DAFTAR REFERENSI

- Adillah, M. L. (2025). *Penerapan edukasi kesehatan dan modifikasi gaya hidup pada pasien hipertensi* (1st ed.).
- Amalia, N., Hasanuddin, I., & Purnama, J. (2024). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif dan dzikir terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Amparita. *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.214>
- Andika, A. G., & Graharti, R. (2025). Panduan terbaru hipertensi: Sebuah tinjauan literatur *Update on hypertension guidelines: A literature review. Medula*, 15(3), 580–585.
- Bahtiar, H., Ariyanti, M., & Supriyadi. (2021). Promosi kesehatan tentang COVID-19, pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia. *Lentera Jurnal*, 1(1), 74–80. <https://doi.org/10.57267/lentera.v1i1.89>
- Brigita, M., & Wulansari, S. (2022). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 175–179. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.452>
- Fatmasari, D. (2025). *Penerapan senam hipertensi pada lansia untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi*.

- Febriani, I., Lestari, I., & Erma, I. (2025). Implementasi keperawatan teknik relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi dengan masalah nyeri. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 5, 31–35. <https://doi.org/10.36086/jkm.v5i1.2830>
- Firmansyah, M., & Kurdaningsih, S. (2025). Relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Babul Ilmi: Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 17(2).
- Handayani, N., Sari, S., & Dewi, T. (2022). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 255–263. <https://doi.org/10.47701/ovum.v2i2.2365>
- Handayani, S., Surani, V., Keristina, A., & Pranata, L. (2024). The relationship of self-care with compliance with medication in hypertension patients. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 7(1), 174–179. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.164>
- Julistyanissa, D., & Chanif. (2022). Penerapan *brisk walking exercise* terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi. *Ners Muda*, 3, 1–11. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10535>
- Khasanah, A., Imamah, I., & Sugito. (2025). Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar. *Indonesian Journal of Public Health*, 3(2), 293–302. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1258>
- Mahendra, R., Nurhayati, S., & Purwono, J. (2022). Penerapan relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di UPTD Rawat Inap Banjarsari Kecamatan Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 399–406.
- Margiyati, & Setiawan, A. (2023). Penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di keluarga wilayah binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1), 27–33.
- Mira, L. A., & Rejeki, H. (2022). Penerapan relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi di Desa Nyamok. *URECOL*, 486–491.
- Muchtar, F., Effendy, D. S., Sakti, E., & Kohali, O. (2025). Edukasi pencegahan dan pengendalian hipertensi menggunakan leaflet Kemenkes pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mokoau. *Indonesia Berdaya*, 3, 577–586. <https://doi.org/10.47679/ib.2022249>
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & Farid, D. A. M. F. (2022). Urgensi efikasi diri: Tinjauan teori Bandura. Dalam *Penguatan pelayanan bimbingan dan konseling dalam kurikulum Merdeka* (hlm. 30–35).
- Noufal, F. (Ed.). (2025). *Penatalaksanaan lansia hipertensi*.
- Pristya, J., & Sartika, A. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Annisa Bogor tahun 2021.
- Rachmawati, A. R., & Aisah, S. (2024). Penerapan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan musik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 5, 227–236. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14442>
- Rimadia, A., & Khoiriyah. (2023). Penurunan tekanan darah tinggi pada penerapan terapi relaksasi otot progresif pasien hipertensi. *Ners Muda*, 4. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.10450>
- Ripaldi, D., & Haryanto, M. (2025). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi di RW 005 wilayah kerja

Puskesmas Sindangkerta Bandung Barat 2025. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(3), 1583–1593.  
<https://doi.org/10.62335/sinergi.v2i3.1058>

- Sahir, & Syafrida. (2022). *Metodologi penelitian* (M. S. Dr. Ir. Try Koryati, Ed.; 1st ed.).
- Shofiana, S., & Mulyaningsih. (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.
- Tambunan, R. N., & Fitri, L. N. (2025). Implementasi relaksasi autogenik terhadap nyeri pasien pasca apendiktomi. *Jurnal Cendikia Muda*, 5, 436–443.
- Tarigan, H., Arianto, A., & Surya, A. (2025). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Deli Tua. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 7(2), 7–19. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v7i2.2301>
- Winarti, R., Saifudin, M., Pranawati, M., Handayani, R., Griyaningsih, W., Sakti, T., Sukes, N., & Wahyuningsih. (2023). Pelatihan manajemen stres pada penderita penyakit kronis di Kelurahan Beringin Semarang. *Compromise Journal*, 1(4), 74–81. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v1i4.154>