

Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Tina Muzaenah¹, Okviana Nurhikmah²

¹Program Studi Keperawatan Anesthesiologi D4, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. Letjend Soeparjo Roestam Km.7 Sokaraja Kulon 53181

²Tenaga Laboratorium Keperawatan, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. Letjend Soeparjo Roestam Km.7 Sokaraja Kulon 53181

*Penulis Koresponden, e-mail: 1311020173tina@gmail.com, 085869843984

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Pengobatan hipertensi dapat diberikan dengan pengobatan non farmakologis berupa terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Relaksasi otot progresif adalah teknik yang melibatkan menegangkan kelompok otot tertentu, kemudian membuatnya rileks untuk menciptakan kesadaran akan ketegangan dan relaksasi. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu-ibu anggota Majelis Tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah tentang tehnik relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu-ibu anggota Majelis Tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah yang berjumlah 11 orang. Dalam kegiatan ini tim memberikan penyuluhan kesehatan, dilanjutkan demonstrasi dan diakhiri dengan evaluasi pengetahuan dan kemampuan mempraktekkan latihan relaksasi otot progresif. Hasil kegiatan adalah adanya peningkatan pengetahuan anggota Majelis Tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah tentang latihan relaksasi otot progresif yaitu dari rerata 55,1 menjadi 82,5 dan ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah yaitu rerata sistolik 153 mmHg menjadi 142,5 mmHg dan rerata diastolik 96 mmHg menjadi 90 mmHg. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan latihan relaksasi otot progresif dapat meningkatkan pengetahuan relaksasi otot progresif dan melakukan latihan relaksasi otot progresif secara rutin dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi

Kata Kunci: hipertensi, latihan relaksasi otot progresif, penyuluhan kesehatan, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is the early main cause of death in the world. Treatment of hypertension can be given with non-pharmacological treatment in the form of complementary therapies such as progressive muscle relaxation, meditation, aromatherapy, herbal therapy, nutritional therapy. Progressive muscle relaxation is a technique that involves tensing specific muscle groups, then relaxing them to create an awareness of tension and relaxation. The purpose of this study is to

increase the knowledge of the members of the Tahsin Assembly RW 005 Perum Griya Bantar Indah about progressive muscle relaxation techniques as an effort to reduce blood pressure in patients with hypertension and to determine the effect of progressive muscle relaxation on reducing blood pressure in patients with hypertension. This activity was held by 11 members of the Tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah Assembly. In this activity the team provided health education, continued with demonstrations and ended with evaluation of knowledge and ability to practice progressive muscle relaxation exercises. The results of the activity were an Increase in the knowledge of the members of the Tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah Council about progressive muscle relaxation exercises, from an average of 55.1 to 82.5 and there was an effect of progressive muscle relaxation exercises on decreasing blood pressure, namely the systolic average of 153 mmHg to 142.5 mmHg and a mean diastolic blood pressure of 96 mmHg to 90 mmHg. The conclusion of this activity is that health education on progressive muscle relaxation exercises can increase knowledge of progressive muscle relaxation and doing progressive muscle relaxation exercises on a regular basis can reduce blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: *hypertension, progressive muscle relaxation exercise, health education, blood pressure*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada 2015, 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi hingga 25% pada tahun 2025 (World Health Organization [WHO], 2019).

Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1%

diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2018).

Pengobatan hipertensi dapat berupa terapi farmakologis yakni menggunakan obat anti hipertensi dan pengobatan non farmakologis. Pengobatan non farmakologis ini terdiri dari menghentikan rokok, menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Potter & Perry, 2009, dalam Tyani *et al*, 2015).

Terapi non farmakologis yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi meliputi terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Terapi relaksasi memberikan individu mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri (Susilo & Wulandari, 2011).

Relaksasi otot progresif adalah teknik yang melibatkan menegangkan kelompok otot tertentu dan kemudian membuat mereka rileks untuk menciptakan kesadaran akan ketegangan dan relaksasi. Disebut progresif karena berlangsung melalui semua kelompok otot utama, mengendurkannya satu per satu, dan akhirnya mengarah pada relaksasi otot total (Ramakrishnan & Chandran, 2015). Diharapkan efek rileks yang didapat setelah tindakan relaksasi otot progresif dapat berpengaruh pada tekanan darah individu.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Anggota di majelis tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah Bantarwuni Kembaran Banyumas tentang cara menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tim akan memberikan edukasi dengan metode *demonstrasi* yang menjadi media eksplorasi ilmu secara mendalam dan melakukan latihan tehnik relaksasi otot progresif.

METODE PELAKSANAAN

Sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang cara menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada ibu-ibu anggota Majelis Tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah adalah dengan memberikan edukasi dengan demonstrasi tehnik relaksasi otot progresif yang selanjutnya akan dipantau pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darahnya. Adapun alur kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pengukuran tekanan darah, melakukan pretest terhadap pengetahuan ibu-ibu anggota majelis tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah tentang tehnik relaksasi otot progresif, memberikan edukasi tehnik relaksasi otot progresif dengan menggunakan metode demonstrasi, posttest dan mempraktekkan tehnik relaksasi otot progresif secara langsung dengan baik dan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 12 dan 19 Februari 2020 kepada ibu-ibu anggota majelis tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah di aula masjid Al-Ikhlas yang dihadiri oleh 11 orang. Kegiatan ini diawali dengan pengisian daftar hadir peserta dan pengukuran tekanan darah.



Gambar 1. Pengisian Daftar Hadir dan Pengukuran Tekanan Darah

Kegiatan penyuluhan kesehatan diawali dengan mengkaji pengetahuan peserta (pretest) dan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang tehnik

relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menggunakan media power point yang menarik yang dilanjutkan dengan mendemonstrasikan latihan relaksasi otot progresif dengan melibatkan langsung peserta.



Gambar 2. Pemberian penyuluhan kesehatan dan demonstrasi relaksasi otot progresif

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tim memberikan memberikan edukasi dengan demonstrasi tehnik relaksasi otot progresif. Adapun materi yang diberikan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pengertian, tujuan, manfaat, kontraindikasi dan tata cara pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangandengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks.

Tujuan dari pemberian relaksasi otot progresif adalah untuk membantu menurunkan kadar gula darah dan tekanan darah serta memberikan rasa rileks. Manfaat dari relaksasi otot progresif adalah untuk mengatasi berbagai macam seperti stress, kecemasan, insomnia, menurunkan kadar gula darah, menurunkan tekanan darah tinggi.

Kontraindikasi yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan teknik ini adalah jangan terlalu menegangkan otot berlebihan karena dapat melukai diri, posisi tubuh lebih nyaman dengan mata tertutup jangan berdiri, dan untuk merilekskan otot membutuhkan waktu 5 detik. Terdapat sebelas gerakan dalam teknik ini dan masing-masing gerakan dilakukan 2 kali, setiap gerakan dilakukan selama 5 detik. Tindakan dilakukan 25 - 30 menit, dilakukan sebanyak 6x/hari pagi dan malam. Manfaat akan dirasakan jika dilakukan secara rutin minimal 3 hari.

Setelah pemberian penyuluhan kesehatan, tim mendemonstrasikan latihan relaksasi otot progresif. Kegiatan ini diakhiri dengan mengevaluasi pengetahuan dengan memberikan beberapa pertanyaan dan mengevaluasi kemampuan peserta dalam mempraktekan latihan relaksasi otot progresif. Sebelum mengakhiri kegiatan tim membagikan leaflet kepada peserta sebagai panduan latihan relaksasi otot progresif di rumah dan tim juga menganjurkan peserta untuk melakukan latihan relaksasi otot progresif di rumah 2 kali sehari selama 1 minggu. Pada pekan berikutnya yaitu tanggal 19 Februari 2022 akan dilakukan evaluasi kembali kemampuan peserta melakukan latihan relaksasi otot progresif dan pengukuran ulang tekanan darah peserta untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah.



Gambar 3. Pengisian Daftar Hadir dan Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 4. Evaluasi kemampuan peserta dalam mempraktekan latihan relaksasi otot progresif

Hasil dari dilaksanakannya kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu-ibu anggota anggota majelis tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah tentang tehnik relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi serta mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi latihan realaksasi otot progresif yang ditunjukkan pada Tabel 1 dan Tabel 2 berikut ini:

Tabel 1 Rerata Skor Pengetahuan Sebelum dan sesudah edukasi dan demonstrasi latihan relaksasi otot progresif

Variabel	Sebelum (pre)	Sesudah (Post)
Pengetahuan		
Mean	55,1	82,5
Min-Max	43 - 66	63 - 94

Tabel 2 Perbandingan Tekanan Darah Peserta sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif selama 1 minggu

Variabel	Sebelum ROP	Sesudah ROP
Tekanan Darah	(mmHg)	(mmHg)
Peserta 1	153/109	150/100
Peserta 2	102/66	100/70
Peserta 3	176/92	150/90
Peserta 4	137/93	130/90
Peserta 5	100/80	100/80
Peserta 6	146/90	140/80
Peserta 7	120/80	120/80
Peserta 8	120/80	120/70
Peserta 9	110/75	110/70
Peserta 10	120/83	120/80
Peserta 11	120/80	120/80

Tabel 3 Perbandingan Tekanan Darah (Sistolik dan Diastolik) Peserta yang menderita hipertensi sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif selama 1 minggu

Peserta	TD sebelum tindakan		TD setelah tindakan	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1	153	109	150	100
3	176	92	150	90
4	137	93	130	90
6	146	90	140	80
Mean	153	96	142,5	90

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta tentang relaksasi otot progresif adalah sebesar 55,1 (pretest) dan sebesar 82,5 (posttest). Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa pemberian edukasi atau penyuluhan kesehatan tentang latihan relaksasi otot progresif menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu-ibu anggota anggota majelis tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Metode penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan (Wijayanti, Nuraini, dan Deharja, 2016).

Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan menggunakan media berupa power point yang menarik yang ditampilkan dengan laptop. Media yang menarik dapat meningkatkan minat dan perhatian peserta dalam menyimak pesan kesehatan yang disampaikan pada saat penyuluhan kesehatan. Selain itu yang dapat meningkatkan pengetahuan peserta pada kegiatan ini adalah metode demonstrasi yang melibatkan peserta langsung untuk mempraktekkan latihan relaksasi otot progresif setelah pemberian penyuluhan kesehatan.

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tekanan darah seluruh peserta sebelum dan sesudah melakukan latihan relaksasi otot progresif dan pada tabel tersebut dapat diketahui terdapat 4 peserta yang memiliki tekanan darah yang tinggi (menderita hipertensi) yaitu peserta no.1 (153/109 mmHg), peserta no.3 (176/92 mmHg), peserta no.4 (137/93 mmHg), dan peserta no.6 (146/90). Pada Tabel 3 dapat diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah peserta yang menderita hipertensi sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif secara rutin 2 kali sehari selama 1 minggu yaitu rata-rata sistolik 153 mmHg menjadi 142,5 mmHg dan rata-rata diastolik 96 mmHg menjadi 90 mmHg.

Orang yang memiliki riwayat hipertensi memiliki sensitifitas lebih tinggi terhadap norepinefrin. Sehingga faktor pemicu seperti stres, kecemasan, ketakutan dapat mempengaruhi respon vaskular (Li et al, 2015). Relaksasi otot progresif merupakan metode non farmakologi yang membantu menurunkan stress sehingga otot-otot tubuh menjadi rileks. Relaksasi otot progresif diklaim dapat menurunkan kecemasan stres, ketegangan otot dan sulit tidur. Akibat kondisi tubuh dan pikiran yang rileks, secara otomatis ketegangan otot akan menurun (McCallie et al, 2006 dalam Ain et al, 2018).

Relaksasi otot progresif bertujuan agar individu merasa santai dan tenang. Hal ini terjadi akibat saraf parasimpatis yang terangsang dan mengurangi sebagian kerja tubuh. Akibatnya tekanan darah, detak jantung menurun, disritmia jantung berkurang, mengurangi permintaan dan konsumsi oksigen, berkurangnya ketegangan

otot, menurunkan laju metabolisme, meningkatkan alpha otak gelombang yang terjadi ketika klien sadar, membaiknya kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan kemampuan mengatasi stres (Pender, 1985 dalam Ain *et al*, 2018).

Relaksasi otot progresif dapat merangsang hipotalamus sehingga terjadi penurunan hormon CRH dan CTH, yakni hormon pemicu stres. Akibatnya saraf simpatis menurun dan merangsang saraf parasimpatis untuk menurunkan adrenalin noradrenalin. Hal ini menyebabkan vasodilatasi arteri yang berpengaruh pada sistem kardiovaskuler. Akibatnya terjadi penurunan TD, RR dan nadi serta munculnya rasa rileks (Arisjulyanto, 2018).

KESIMPULAN

Simpulan dituliskan secara kritis, cermat, logis dan jujur berdasarkan fakta yang diperoleh. Saran berkait dengan pelaksanaan atau hasil Pengabdian kepada Masyarakat, Saran jangan terkesan mangada-ada.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut, tim menyarankan pada peserta untuk mempraktekkan dan melakukan latihan relaksasi otot progresif secara rutin minimal 2x sehari setiap pagi dan sore selama 25 - 30 menit. Untuk hasil yang maksimal dianjurkan melakukan latihan relaksasi otot progresif sebanyak 6x/hari pagi dan malam dan manfaat akan dirasakan jika dilakukan secara rutin minimal 3 hari. Upaya lain yang dapat dilakukan agar tekanan darah stabil adalah dengan memperhatikan pola makan dan diet rendah garam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ketua Ta'mir Masjid Al-Ikhlash Perum Griya Bantar Indah Bantarwuni Kembaran Banyumas, Ketua Majelis Tahsin RW 005 Perum Griya Bantar Indah Bantarwuni Kembaran Banyumas dan Tim Pengabdian

Masyarakat Program Studi Keperawatan Anesthesiologi D4 Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membantu hingga berjalannya kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ain, H., Hidayah, N., Marsaid. (2018). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients. *International Journal of Research and Scientific Innovation (IJRSI)*. Vol. 5 (11); 25-30.
- Arisjulyanto, D. (2018). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Decrease Blood Pressure for Patients with Hypertension in Mataram. *Primary Health Care: Open Access*. Vol. 8 (4). DOI: 10.4172/2167-1079.1000309
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Retrieved April 30, 2020, from, [www.kesmas.kemkes.go.id › upload › files › Hasil-riskesdas-2018_1274](http://www.kesmas.kemkes.go.id/upload/files/Hasil-riskesdas-2018_1274)
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”. Retrieved April 30, 2020, from, <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Li, Y., Wang, R., Tang, J., Chen, C., Tan, L., Wu, Z., Yu, F., & Wang, X. (2015). Progressive Muscle Relaxation Improves Anxiety and Depression of Pulmonary Arterial Hypertension Patients. Hindawi Publishing Corporation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, pp. 1-8. Article ID 792895, <http://dx.doi.org/10.1155/2015/792895>
- Ramakrishnan, M., Chandran, K. K. (2015). The Effects of Progressive Muscular Relaxation Exercise among Geriatric Patients with Psychiatric Illness. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. Vol. 4 (1); 963-966.
- Susilo, Y., Wulandari, A. (2011). *Cara jitu mengenal darah tinggi (Hipertensi)*. Yogyakarta: ANDI.
- Tyani, E.S., Utomo, W., Hasneli N, Y. (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*. Vol. 2 (2); 1068-1075.
- Wijayanti, R. A., Nuraini, N., & Deharja, A. (2016). Efektifitas Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dalam Meningkatkan Pengetahuan di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 204.

Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif, Tina Muzaenah, Okviana Nurhikmah_____

World Health Organization (WHO). (2019, Sept 13). Hypertension. Retrieved April 30, 2020, from, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>