

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MOYO HULU

Nurmansyah*¹, Gita Sasmita², Abdul Latief³

¹²³ Universitas Samawa, Sumbawa, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

*Email corresponden: mas.omand@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan untuk mencegah komplikasi kardiovaskular. Selain terapi farmakologis, intervensi nonfarmakologis dapat digunakan sebagai terapi pendamping, salah satunya relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Moyo Hulu. Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental one-group pretest-posttest*. Sebanyak 30 pasien hipertensi dipilih menggunakan *purposive sampling*. Intervensi relaksasi otot progresif diberikan selama dua minggu sebanyak enam sesi dengan durasi 20–30 menit setiap sesi. Tekanan darah diukur sebelum dan setelah periode intervensi. Hasil menunjukkan rerata tekanan darah sistolik menurun dari $156,47 \pm 10,28$ mmHg menjadi $143,20 \pm 9,16$ mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari $94,73 \pm 6,82$ mmHg menjadi $86,40 \pm 5,97$ mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah intervensi ($p < 0,001$). Relaksasi otot progresif berpotensi digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping untuk membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

KEYWORDS

hipertensi; tekanan darah; relaksasi otot progresif; terapi komplementer; keperawatan

ARTICLE HISTORY

Received : Mei 2025

Accepted: Juni 2025

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan faktor risiko penting penyakit jantung, stroke, serta penyakit ginjal. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala sehingga pengukuran tekanan darah secara berkala menjadi penting untuk deteksi dan pengendaliannya. Pengelolaan hipertensi membutuhkan kombinasi terapi farmakologis dan perubahan gaya hidup untuk mencapai tekanan darah yang terkontrol (World Health Organization [WHO], 2023).

Selain pengobatan farmakologis, pendekatan nonfarmakologis dapat digunakan sebagai pendamping dalam pengelolaan hipertensi. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR) atau relaksasi otot progresif, yaitu teknik yang dilakukan dengan menegangkan kemudian merelaksasikan kelompok otot secara sistematis. Teknik relaksasi bertujuan membantu individu mengurangi

ketegangan fisik dan mencapai kondisi yang lebih rileks (National Center for Complementary and Integrative Health [NCCIH], 2024).

Kondisi relaksasi dapat membantu menurunkan respons stres dan ketegangan yang berhubungan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis. Oleh karena itu, terapi relaksasi berpotensi digunakan sebagai salah satu pendekatan pendamping dalam pengendalian tekanan darah. *Systematic review* dan *network meta-analysis* menunjukkan bahwa beberapa teknik relaksasi berpotensi memberikan efek terhadap penurunan tekanan darah, meskipun kualitas dan kepastian bukti berbeda antarintervensi (Kassymova et al., 2025).

Relaksasi otot progresif memiliki kelebihan karena relatif sederhana, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat diajarkan oleh perawat kepada pasien. Intervensi ini dapat menjadi bagian dari pendekatan keperawatan yang mendukung pengelolaan hipertensi tanpa menggantikan obat antihipertensi maupun modifikasi gaya hidup yang telah direkomendasikan tenaga kesehatan (WHO, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Moyo Hulu, Kabupaten Sumbawa.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Moyo Hulu, Kabupaten Sumbawa. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Sampel yang digunakan 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi pasien yang telah terdiagnosis hipertensi, berada dalam kondisi stabil, mampu mengikuti instruksi, mendapatkan terapi hipertensi rutin, dan bersedia mengikuti penelitian. Pasien dengan kondisi akut atau keterbatasan yang menyebabkan tidak dapat mengikuti latihan dikeluarkan dari penelitian.

Terapi relaksasi otot progresif diberikan selama dua minggu sebanyak enam sesi, yaitu tiga kali setiap minggu dengan durasi sekitar 20–30 menit per sesi. Responden diarahkan menegangkan kemudian merelaksasikan kelompok otot secara sistematis disertai pengaturan pernapasan.

Tekanan darah diukur menggunakan alat ukur tekanan darah yang telah dikalibrasi dan prosedur pengukuran yang sama pada *pretest* dan *posttest*. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan tekanan darah. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu. Apabila data berdistribusi normal digunakan *paired t-test*, sedangkan data yang tidak berdistribusi normal dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Nilai $p < 0,05$ ditetapkan sebagai batas kemaknaan statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik	n	%
Usia		
36–45 tahun	5	16,7
46–55 tahun	10	33,3
56–65 tahun	11	36,7
>65 tahun	4	13,3
Jenis kelamin		

Laki-laki	12	40,0
Perempuan	18	60,0
Lama menderita hipertensi		
<1 tahun	5	16,7
1–5 tahun	16	53,3
>5 tahun	9	30,0

Sebagian besar responden berusia 56–65 tahun (36,7%), berjenis kelamin perempuan (60,0%), dan telah menderita hipertensi selama 1–5 tahun (53,3%).

Tabel 2. Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Relaksasi Otot Progresif

Tekanan darah	Pretest Mean $\pm$ SD	Posttest Mean $\pm$ SD	Penurunan
Sistolik (mmHg)	156,47 $\pm$ 10,28	143,20 $\pm$ 9,16	13,27
Diastolik (mmHg)	94,73 $\pm$ 6,82	86,40 $\pm$ 5,97	8,33

Hasil menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif. Rerata sistolik menurun sebesar 13,27 mmHg, sedangkan rerata diastolik menurun sebesar 8,33 mmHg.

Tabel 3. Hasil Analisis Perbedaan Tekanan Darah

Variabel	Pretest	Posttest	Mean Difference	p-value
Sistolik	156,47	143,20	13,27	<0,001
Diastolik	94,73	86,40	8,33	<0,001

Hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,001$ pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Dengan demikian, terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rerata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 156,47 mmHg menjadi 143,20 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 94,73 mmHg menjadi 86,40 mmHg setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif. Penurunan tersebut menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah intervensi. Pengendalian tekanan darah penting karena hipertensi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal (WHO, 2023).

Penurunan tekanan darah setelah PMR dapat berkaitan dengan kondisi relaksasi yang terbentuk ketika pasien secara sistematis menegangkan dan melemaskan kelompok otot. Relaksasi dapat membantu mengurangi ketegangan dan respons stres sehingga memberikan kondisi fisiologis yang lebih mendukung penurunan tekanan darah. Bukti dari penelitian mengenai teknik relaksasi menunjukkan adanya potensi efek terhadap tekanan darah, meskipun besarnya manfaat dapat berbeda berdasarkan jenis intervensi dan karakteristik pasien (Kassymova et al., 2025).

Hasil juga menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 13,27 mmHg dan diastolik sebesar 8,33 mmHg, dengan $p < 0,001$. Temuan tersebut mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik sebelum dan setelah intervensi. Namun, karena desain penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, perubahan tersebut belum dapat sepenuhnya dianggap sebagai efek PMR saja. Faktor pengobatan antihipertensi, aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dan stres selama penelitian juga dapat memengaruhi tekanan darah.

Dalam praktik keperawatan, relaksasi otot progresif memiliki kelebihan karena relatif sederhana, tidak membutuhkan peralatan khusus, dan dapat diajarkan kepada pasien untuk dilakukan secara mandiri setelah memperoleh latihan yang benar. PMR dapat ditempatkan sebagai intervensi keperawatan pendamping, bukan sebagai pengganti terapi antihipertensi maupun perubahan gaya hidup yang direkomendasikan dalam pengelolaan hipertensi (WHO, 2023).

KESIMPULAN

Terapi relaksasi otot progresif diikuti oleh penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Moyo Hulu. Rerata tekanan darah sistolik menurun dari $156,47 \pm 10,28$ mmHg menjadi $143,20 \pm 9,16$ mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari $94,73 \pm 6,82$ mmHg menjadi $86,40 \pm 5,97$ mmHg. Hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah intervensi ($p < 0,001$).

Relaksasi otot progresif dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping dalam membantu pengendalian tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol agar pengaruh intervensi dapat dinilai dengan lebih kuat.

REFERENSI

- Brauer, A. P., Horlick, L., Nelson, E., Farquhar, J. W., & Agras, W. S. (1979). Relaxation therapy for essential hypertension: A Veterans Administration outpatient study. *Journal of Behavioral Medicine*, 2(1), 21–29.
- Cottier, C., Shapiro, K., & Julius, S. (1984). Treatment of mild hypertension with progressive muscle relaxation: Predictive value of indexes of sympathetic tone. *Archives of Internal Medicine*, 144(10), 1954–1958.
- Hughes, J. W., Fresco, D. M., Myerscough, R., van Dulmen, M. H. M., Carlson, L. E., & Josephson, R. (2013). Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction for prehypertension. *Psychosomatic Medicine*, 75(8), 721–728.
- Kassymova, G., et al. (2025). Effectiveness of stress management and relaxation interventions for management of hypertension and prehypertension: Systematic review and network meta-analysis. *BMJ Medicine*.
- Shetty, P., et al. (2023). Effect of slow breathing exercise and progressive muscle relaxation technique in the individual with essential hypertension: A randomized controlled trial. *Medicine*, 102, e35792.
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. World Health Organization.