

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Status Kenyamanan Pada Pasien Hipertensi

Sulasri¹, Alamsyah², Fitriani Tull Hijjah³

Institut Ilmu Kesehatan Pelamoni

Lastry.wseet85@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang, Hipertensi atau tekanan darah merupakan kondisi medis serius yang secara signifikan dapat menyebabkan terjadinya peningkatan risiko jantung. WHO 2021 saat ini 1,28 milyar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. 46% orang dewasa dengan hipertensi yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah dewasa 42% dengan hipertensi diagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa 21% dengan hipertensi dapat mengontrolnya. Prevelensi Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar pada tahun 2021 saat ini yaitu 343 orang kebanyakan yang mengalami penyakit hipertensi pada perempuan sebanyak 185 dan laki-laki sebanyak 141. Tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap status kenyamanan pada pasien hipertensi di Ruang Instalasi Gawar Darurat (IGD) Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus pada penelitian ini 2 pasien yang sama pada pasien dengan gangguan rasa nyaman. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2022. Hasil dievaluasi setelah 30 menit didapatkan hasil pada Ny.Nh merasa nyaman, rileks, tekanan darah 170/105mmHg. Pada Ny.Nl merasa nyaman, rileks, dan tekanan darah 153/92mmHg. Kesimpulan penggunaan terapi relaksasi otot progresif efektif sehingga dapat dijadikan salah satu intervensi mandiri perawat dalam mengatasi ketidaknyamanan pada saat tiba di IGD.

Kata kunci: Hipertensi, Gangguan Rasa Nyaman, Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif.

ABSTRACT

Background or blood pressure is a serious medical condition that can significantly increase that risk of heart disease. WHO 2021 currently 1.28 billion adult aged 30-79 years worldwide suffer from hypertension. 45% of adult with hypertension are unaware that they have the condition. Less than half of adult 42% with hypertension diagnosis and treated. About 1 in 5 adult 21% with hypertension can control it. The prevalence of hypertension at Bhayangkara Hospital Makassar in 2021 is currently 343 people, mostly 185 women with hypertension and 141. Destination to find out how the description of the the application of progressive muscle relaxation therapy to the comfort status of hypertensive patients in the Emergency Room Installation (IGD) Bhayangkara Hospital Makassar. Method this research is a type of descriptive observational research with a case study approach. Subjects in the case study in this study were the same 2 patients in patients with comfort disorders. Data collection tools using observation sheet. The time of research was carried out in April-May 2022. Result the duration given to Mrs Nh was 48 minutes and Mrs Nl was 27 minutes. It was done once in 1 day and the evaluated after 30 minutes, the results were that Mrs.Nh felt comfortable, relax, and her blood pressure was 153/92 mmHg. Conclusion the use of progressive muscle relaxation therapy is effective so that it can be used as one of the nurses' independent intervention in overcoming discomfort when arriving at the IGD.

Keyword: hypertension, disturbance of comfort, application of progressive muscle relaxation

Pendahuluan

Berdasarkan data *World Health Organization* (2021), hipertensi atau tekanan darah merupakan kondisi medis serius yang secara signifikan dapat menyebabkan terjadinya peningkatan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Saat ini 1,28 milyar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa 42% dengan hipertensi diagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa 21% dengan hipertensi dapat mengontrolnya. Hipertensi merupakan penyebab yang utama dalam kematian dini di seluruh dunia.

Prevelensi Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar pada tahun 2021 saat ini yaitu 343 orang kebanyakan yang mengalami penyakit hipertensi pada perempuan sebanyak 185 dan laki-laki sebanyak 141. Pada usia yang rentang terkena penyakit hipertensi dari usia 45-65 tahun.

Tanda dan gejala yang sering muncul yang dapat mengakibatkan hipertensi atau biasa disebut dengan tekanan darah tinggi yaitu seperti nyeri kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, penglihatan kabur, gelisah, pusing, kelelahan dan pendarahan di hidung (Alamsyah, Sulasri, Hasbullah, A.Fahira Nur, Vidyanto and Wandira 2019; Alamsyah et al. 2020). Dapat terjadi pada penderita hipertensi ataupun seseorang dengan tekanan darah yang normal. Penderita hipertensi yang berat dapat juga mengalami adanya penurunan kesadaran dan koma diakibatkan adanya pembengkakan dibagian otot. Keadaan yang tidak dapat disebut yaitu *esenfalopati hipertensif*, sehingga memerlukan penanganan segera (Utaminingsih 2015).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi mempunyai dampak yang berisiko apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan penyakit seperti stroke, gagal jantung, tumor, gagal ginjal, dan dapat pula menyebabkan kematian (Widyanto and Tiwibowo 2021).

Relaksasi otot progresif merupakan intervensi non farmakologis yang dapat diimplementasikan untuk mempertahankan kenyamanan dan meringankan terjadinya nyeri, ketegangan otot, dan kecemasan sehingga dapat menurunkan tekanan darah, dapat melancarkan frekuensi jantung, sehingga dapat terjadi peringan laju metabolisme (Handayani, Sari, Atika, and Dewi 2021)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zainuddin et al. (2018) relaksasi otot progresif merupakan keterampilan sehingga dapat dipelajari digunakan untuk mengurangi dan menghilangkan ketegangan dan rasa nyaman sehingga tidak terganggu terhadap hal subjek diluar dirinya. PMR yaitu suatu teknik pengelolaan yang didasarkan terhadap bagaimana cara kerja pada sistem simpstis dan parasimpatis. Teknik relaksasi otot progresif dapat menghasilkan respon fisiologis sehingga terintegrasi dapat mengganggu bagian dari suatu kesadaran yang dapat dikenal sebagai respon relaksasi dapat diperkirakan sebagai hambatan sistem saraf otonom, sistem saraf pusat dan dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga dikarakteristikan dengan terjadinya penurunan otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu terhadap fungsi neuroendokrin

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dapat merupakan jenis penelitian deskriptif observasional. Penelitian ini dilaksanakan di rumah sakit Bhayangkara Makassar. Pengambilan data penelitian akan ini akan dilakukan pada bulan April 2022. Kriteria inklusi (1) Klien dengan hipertensi derajat I dan II TDS: 140-180 TDD: 90-110 (2) Usia 40-54 tahun (3) Berjenis kelamin perempuan (4) Pasien hipertensi dengan gangguan rasa nyaman Klien dengan gangguan kriteria eksklusi (1) sistem indera (1) Pasien yang tidak kooperatif (3) Klien dengan komplikasi instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: lembar observasi, pengkajian dalam keperawatan gawat darurat dengan menggunakan alat seperti: sarung tangan, tetoskop, tensi.

Hasil

Studi kasus ini dilakukan di ruangan Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Bhayangkara Makassar pada tanggal 24 April 2022 pada responden Ny.Nh. dan tanggal 10 Mei 2022 pada responden Ny.NI. berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data responden pada table berikut.

Table 1. data pengkajian pada kedua responden hipertensi

Data	Responden 1	Responden 2
Nama	Ny.Nh	Ny.NI
Uusia	51 Tahun	52 Tahun
Agama	Islam	Islam
Pendidikan	SMA	SMA
Alamat	Tamanroya	Tamanroya
Diagnosis	Hipertensi	Hipertensi
Medis	Sakit Kepala	Sakit Kepala
Keluhan	TD: 170/105	TD: 153/92
Utama	MmHg	MmHg
Tanda-Tanda	Nadi: 83 X/M	Nadi: 80 X/M
Vital	Pernapasan: 20 X/M	Pernapasan: 20 X/M
	Suhu: 36,1 °c	Suhu: 36,7 °c

Hasil penelitian setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada pasien Ny.Nh mengatakan sakit kepala berkurang, ketegangan di bagian leher berkurang, pasien merasa nyaman dan tekanan darah 170/105 mmHg. Pada pasien Ny.NI mengatakan sakit kepala berkurang, tegang di bagian leher berkurang, pasien mengatakan merasa nyaman, rileks, dan tekanan darah 153/92 mmHg.

PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini, peneliti akan membahas tentang gambaran hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien Ny.Nh dan Ny.NI dengan diagnose medis hipertensi pada tanggal 24 April sampai dengan 10 Mei 2022 di Ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Bhayangkara Makassar.

Responden pertama Ny.Nh berjenis perempuan, umur 51 tahun, sudah kawin, agama Islam, pendidikan terakhir SMA, alamat di Tamanroya, pekerjaan IRT. Pasien masuk di IGD pada tanggal 10 Mei 2022 pasien di antar oleh anaknya yang menyebabkan pasien masuk Rumah Sakit karena sakit kepala.

Hasil pengkajian pada responden Ny.Nh keluhan utama mengatakan sakit kepala. Keluhan menyertai pasien mengatakan tegang dibagian leher, klien mengatakan lemas, pasien tampak gelisah, pasien tampak meringis pasien tampak lemah, pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 180/110 mmHg, nadi 80x/m, pernapasan 20x/m, suhu 36,1°C.

Responden kedua Ny.NI berjenis kelamin perempuan, umur 52 tahun, sudah kawin, agama Islam, pendidikan terakhir SMP, tinggal di Anditonro, pekerjaan IRT. Pasien masuk di IGD pada tanggal 10 Mei 2022 pasien diantar oleh suaminya yang menyebabkan pasien masuk Rumah

Sakit karena sakit kepala sejak 5 hari yang lalu.

Hasil pengkajian pada responden Ny.NI keluhan utama sakit kepala sejak 5 hari yang lalu. Keluhan menyertai pasien mengatakan lemas, pasien mengatakan tegang dibagian leher, pasien tampak meringis, pasien tampak gelisah pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 166/100 mmHg, nadi, 85x/m, pernapasan 20x/m, suhu 36,7 °c.

Hasil pengkajian yang di dapatkan bahwa kedua responden mengalami gangguan rasa nyaman. Hal ini sejalan dengan penelitian Novi et al., (2021), gejala yang sering muncul pada penyakit hipertensi dengan gangguan rasa nyaman adalah sakit kepala, mengeluh tidak nyaman pada otot leher bagian belakang dan tekanan darah sistol 140-200 mmHg, tekanan darah diastole 90-110 mmHg.

Perbedaan pada tekanan darah pasien 1 Ny.Nh yaitu sebelum dilakukan terapi 180/110 mmHg tekanan darah berada pada hipertensi derajat II dan tekanan darah pada pasien 2 Ny.NI yaitu sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif tekanan darah 166/100 mmHg tekanan darah berada pada hipertensi derajat I terapi relaksasi otot progresif diberikan 1 hari selama pemberian 1 kali. Hal ini sejalan dengan penelitian Karang (2018), mengatakan bahwa pererapan relaksasi otot progresif dapan membantu menurunkan tekanan darah dan dapat membua seseorang menjadi rileks.Hal ini sejalan dengan penelitian Ananda et al., (2021) bahwa pengukuran tekanan darah sistol dari 140 sampai dengan 160 mmHg dan tekanan darah diastol dari 80 sampai dengan 100 mmHg masuk dalam kategori hipertensi derajat I dan tekanan darah sistol dari 160 sampai dengan 200 mmHg. Adapun tekanan darah diastol 90 sampai dengan 110 mmHg masuk dalam kategori hipertensi derajat II.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan sebuah keterampilan yang mudah dipelajari atau digunakan agar dapat mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga dapat mengalami rasa nyaman (Zainuddin et al. 2018) Dalam penelitian ini dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif yang telah diberikan pada kedua responden dilakukan selama 1 hari, waktunya pada pasien 1 selama 38 menit dan pasien 2 selama 37 menit. Alat dan bahan yang disiapkan yaitu bantal, kursi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Listiawati et al. (2020), terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 5 hari berturut-turut, setiap hari dilakukan 1 kali, durasi selama 30 menit.

Pada pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap ke 2 responden mampu melakukan gerakan dengan baik. Adapun perbedaan usia terhadap pasien yaitu usia pasien 1 Ny.Nh berusia 51 tahun dan usia pasien 2 Ny.NI berusia 52 tahun dan kebanyakan terkena pada perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Listiana & Faradisi (2021), mengatakan bahwa responden yang berusia 40-54 tahun yang rentang beresiko mengalami penyakit hipertensi. Dimana semakin bertambah usia tekanan darah akan semakin mengalami terjadinya peningkatan pada dinding pembuluh darah dan kaku sehingga tekanan darah menjadi naik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Djamanmona and Ratih 2021)mengatakan bahwa jenis kelamin perempuan yang sering mengalami penyakit hipertensi.

Adapun perbedaan pendidikan kepada kedua responden dimana pada pasien Ny.Nh pendidikan terakhir SMA dan pada pasien Ny.NI pendidikan terakhir SMP. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Widari and Erika 2014) mengatakan bahwa pendidikan SMP adalah pendidikan menengah sehingga yang

menyebabkan cara berfikir kepada seseorang belum matang sehingga dapat berpengaruh terhadap penerimaan atau pengelolaan informasi serta kesadaran tentang perilaku kesehatan serta informasi yang mengenai penyebab terjadinya penyakit hipertensi belum begitu diketahuinya. Namun pada saat dilakukan tindakan peneliti tidak mengalami kendala atau kesusahan dalam hal menyampaikan tentang penyakit hipertensi yang dialami pasien.

Setelah 30 menit kemudian dievaluasi kembali pada pasien Ny.Nh mengatakan sakit kepala berkurang, ketegangan di bagian leher berkurang, pasien merasa nyaman dan tekanan darah 170/105 mmHg. Pada pasien Ny.Nl mengatakan sakit kepala berkurang, tegang di bagian leher berkurang, pasien mengatakan merasa nyaman, rileks, dan tekanan darah 153/92 mmHg.

Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 1 hari didapatkan kedua responden mengalami peningkatan status kenyamanan. Hasil penelitian setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada pasien Ny.Nh mengatakan sakit kepala berkurang, ketegangan di bagian leher berkurang, pasien merasa nyaman dan tekanan darah 170/105 mmHg. Pada pasien Ny.Nl mengatakan sakit kepala berkurang, tegang di bagian leher berkurang, pasien mengatakan merasa nyaman, rileks, dan tekanan darah 153/92 mmHg.

Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan gambaran terapi relaksasi otot progresif bahwa setelah dilakukan terapi pasien tampak lebih rileks. didapatkan hasil Kemudian diberikan terapi relaksasi otot progresif pada pasien mampu melakukan 14 gerakan, durasi yang diberikan pada pasien Ny.Nh 48 menit dan pasien Ny.Nl 47 menit dilakukan 1 kali dalam 1

hari kemudian evaluasi pada kedua pasien merasa nyaman, rileks, tekanan darah Ny.Nh 170/105 mmHg dan Ny.Nl 153/92 mmHg. Kedua pasien mengatakan ketidaknyamanan berkurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan artikel ini terkhusus Program Studi DIII Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar yang berikan dukungan dan memfasilitasi jalannya penelitian hingga publikasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, D., Purwono, J., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2021). Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients in the Working Area of Puskesmas Purwosari Kec. North Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).
- Djamaanmona, R. F., & Ratih, D. (2021). Efektifitas Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Nursing Arts*, 14(2), 118–126.
- Handayani, N., Sari, Atika, S., & Dewi, rti kusuma. (2021). Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2021. *Medika Karya Kesehatan*, 3(1), 502–511.
- Listiana, E., & Faradisi, F. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Seminar Nasional Kesehatan*.
- Listiawati, R., Aini, F., Studi, P. S., & Kesehatan, F. (2020). *Pengaruh Progresive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Systematic Review*.
- Novi, L., lin, N., Sukatemin, Ester, Elva, E., Yogi, P., & Tiara. (2021). *Application of Hypertension Algorithm , Dash Meal and Progressive Muscle Training In Nursing Care To Reduce Blood Pressure*. 4(2), 54–62.
- Utaminingsih, W. R. (2015). *mengenal & mencegah penyakit diabetes, hipertensi, jantung dan stroke untuk hidup lebih berkualitas*.
- Widari, N. P., & Erika, U. P. (2014). Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ilmu Keperawatan Respati*, 4(2), 68–79.
- Widyanto, F. C., & Tiwibowo, C. (2021). *Trend Disease “Treend Penyakit Saat Ini.”* Cv Trans Info Media.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zainuddin, R., Aliwu, A. F., Rachmawaty, R., & Syam, Y. (2018). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 42–46. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.169>