

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SYEKH AHMAD PUE LASADINDI TOAYA KABUPATEN DONGGALA

Siti Aziza^{1*}, Basri²

¹² Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

Email: sitiaziza227@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is one of the major risk factors for cardiovascular disease and may cause various complications. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological interventions can be used as supportive therapy to help control blood pressure. One intervention that is simple, safe, and economical is progressive muscle relaxation therapy. Methods: This journal used a case study with a family nursing care approach involving one family with a member experiencing hypertension. Progressive muscle relaxation was administered once daily for three days, with a duration of 15 minutes. Blood pressure was measured before and after the intervention using blood pressure measurement and an observation sheet. Results: The implementation showed a decrease in blood pressure after the intervention on each day. On the first day, blood pressure decreased from 150/90 mmHg to 147/85 mmHg; on the second day, from 130/70 mmHg to 128/70 mmHg; and on the third day, from 150/85 mmHg to 144/79 mmHg. The patient also demonstrated active participation after receiving education and assistance. Conclusion: Three days of progressive muscle relaxation therapy showed a positive change in the form of decreased blood pressure before and after the intervention. This therapy can be used as a non-pharmacological intervention in family nursing care for patients with hypertension, while considering the patient's clinical condition and regularity of implementation.

Keywords: Hypertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxation, Family Nursing Care

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Selain terapi farmakologis, intervensi nonfarmakologis dapat digunakan sebagai terapi pendukung untuk membantu mengontrol tekanan darah. Salah satu intervensi yang mudah, aman, dan ekonomis adalah terapi relaksasi otot progresif. Metode: Jurnal ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga pada satu keluarga dengan anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Intervensi relaksasi otot progresif diberikan satu kali

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

sehari selama tiga hari dengan durasi 15 menit. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan pengukuran tekanan darah dan lembar observasi. Hasil: Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi pada setiap hari pelaksanaan. Pada hari pertama tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg menjadi 147/85 mmHg, hari kedua dari 130/70 mmHg menjadi 128/70 mmHg, dan hari ketiga dari 150/85 mmHg menjadi 144/79 mmHg. Pasien juga menunjukkan keterlibatan aktif setelah memperoleh edukasi dan pendampingan. Simpulan: Penerapan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari menunjukkan perubahan positif berupa penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Terapi ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi, dengan tetap memperhatikan kondisi klinis dan keteraturan pelaksanaannya.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Asuhan Keperawatan Keluarga

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang berkontribusi terhadap penyakit kardiovaskular dan kematian. Kondisi ini sering tidak menimbulkan gejala khas sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya sampai terjadi komplikasi. Tekanan darah yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko gangguan pada jantung, otak, ginjal, dan organ lainnya (Pradono et al., 2020).

Secara global, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan dengan jumlah penderita yang besar. Data yang dicantumkan dalam KIAN menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada orang dewasa usia 30-79 tahun mencapai sekitar 33%, sedangkan jumlah penderita hipertensi secara global pada tahun 2019 mencapai sekitar 1,3 miliar orang (World Health Organization, 2023).

Masalah hipertensi juga ditemukan di Indonesia dan Sulawesi Tengah. Berdasarkan data yang digunakan dalam KIAN, prevalensi hipertensi Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023 mencapai 29,2%, sedangkan di Sulawesi Tengah tercatat 53.324 kasus pada tahun 2023. Kota Palu merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penderita yang tinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dilakukan melalui obat-obatan, tetapi juga membutuhkan perubahan gaya hidup dan intervensi nonfarmakologis. Aktivitas fisik, pengelolaan stres, pembatasan asupan natrium, berhenti merokok, serta latihan relaksasi dapat menjadi bagian dari upaya pengendalian tekanan darah (Wati et al., 2024).

Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang dilakukan dengan menegangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot secara sistematis. Teknik ini dapat membantu menurunkan ketegangan, meningkatkan relaksasi, dan memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom sehingga

dapat mendukung penurunan tekanan darah (Khir et al., 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang mendukung penggunaan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi. Wahyuningsih dan Wulandari (2023) melaporkan adanya penurunan tekanan darah setelah penerapan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi, sedangkan Hendar et al. (2023) juga menemukan adanya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan kondisi tersebut, penerapan relaksasi otot progresif dipilih sebagai intervensi tambahan dalam asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Syekh Ahmad Pue Lasadindi Toaya Kabupaten Donggala.

METODE PENELITIAN

Penulisan ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga. Kasus yang dikelola adalah Ny. R sebagai anggota keluarga dengan hipertensi di Desa Dalaka. Asuhan dilakukan melalui tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

Intervensi tambahan berupa terapi relaksasi otot progresif dilakukan satu kali sehari selama tiga hari dengan durasi 15 menit. Pelaksanaan mencakup penegangan dan pelepasan kelompok otot secara sistematis mulai dari bagian wajah, bahu, tangan, dada, perut, hingga kaki. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi setiap hari untuk melihat perubahan respons terhadap terapi.

Data hasil penerapan disajikan secara deskriptif dengan membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi pada setiap hari pelaksanaan. Hasil tersebut kemudian dibandingkan dengan kajian berbasis bukti yang dicantumkan dalam KIAN.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kasus yang dikelola adalah Ny. R dengan hipertensi. Berdasarkan pengkajian, pasien masih memiliki keterbatasan pemahaman mengenai penyakit dan pengelolaannya, tidak rutin mengonsumsi obat hipertensi, sering mengalami nyeri kepala, serta belum optimal dalam mengontrol pola makan. Berdasarkan kondisi tersebut, asuhan keperawatan keluarga berfokus pada masalah manajemen kesehatan keluarga, pemeliharaan kesehatan, dan ketidakmampuan koping keluarga.

Terapi relaksasi otot progresif dipilih sebagai intervensi tambahan karena dapat dilakukan secara sederhana dan tidak membutuhkan peralatan khusus. Dalam KIAN, terapi dilakukan dengan menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara sistematis selama sekitar 10-15 menit. Mekanisme yang dijelaskan adalah penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang dapat menyebabkan vasodilatasi sehingga mendukung penurunan tekanan darah (Wulandari et al., 2024).

Tabel 1. Perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi

Hari	Sebelum	Sesudah
Hari ke-1	150/90 mmHg	147/85 mmHg
Hari ke-2	130/70 mmHg	128/70 mmHg
Hari ke-3	150/85 mmHg	144/79 mmHg

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tekanan darah mengalami penurunan setelah terapi pada ketiga hari pelaksanaan. Hari pertama menunjukkan perubahan dari 150/90 mmHg menjadi 147/85 mmHg, hari kedua dari 130/70 mmHg menjadi 128/70 mmHg, dan hari ketiga dari 150/85 mmHg menjadi 144/79 mmHg. Dengan demikian, terdapat respons penurunan tekanan darah segera setelah pelaksanaan relaksasi otot progresif pada setiap sesi.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Yunita dan Sari (2022) yang menunjukkan adanya perbedaan

tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi. Kondisi tubuh yang lebih rileks, pernapasan yang teratur, dan berkurangnya ketegangan otot dapat mendukung penurunan tekanan darah.

Temuan dalam kasus ini juga didukung oleh penelitian Hendar et al. (2023) yang melaporkan adanya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian Azizah et al. (2021) juga menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif selama tiga hari dapat membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Meskipun terdapat penurunan tekanan darah setelah setiap sesi, hasil kasus ini perlu dipahami secara hati-hati karena hanya melibatkan satu pasien dan dilakukan dalam waktu tiga hari. Perubahan tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi pasien, pola makan, aktivitas, kepatuhan obat, dan waktu pengukuran. Oleh karena itu, hasil ini lebih tepat dipandang sebagai gambaran respons pasien terhadap intervensi, bukan sebagai bukti kausal yang dapat digeneralisasikan.

Keterlibatan pasien menjadi bagian penting dalam penerapan intervensi. KIAN mencatat bahwa keterbatasan pengetahuan mengenai terapi nonfarmakologis menyebabkan peneliti perlu memberikan edukasi dan motivasi secara verbal agar pasien tetap kooperatif. Pendekatan edukatif tersebut membantu pasien memahami manfaat relaksasi otot progresif dan mendukung keberlanjutan latihan. Dari sisi keperawatan, relaksasi otot progresif dapat menjadi intervensi komplementer dalam pengelolaan hipertensi karena sederhana, relatif ekonomis, dan dapat diajarkan kepada pasien serta keluarga. Namun, penerapannya tetap perlu disesuaikan dengan kondisi klinis pasien dan tidak menggantikan terapi medis yang telah diresepkan.

KESIMPULAN

Penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Ny. R selama tiga hari menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah setiap sesi intervensi. Tekanan darah berubah dari 150/90 menjadi 147/85 mmHg pada hari pertama, dari 130/70 menjadi 128/70 mmHg pada hari kedua, dan dari 150/85 menjadi 144/79 mmHg pada hari ketiga. Hasil tersebut menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pendukung dalam asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi. Penerapan lebih lanjut perlu dilakukan secara teratur dengan pemantauan tekanan darah dan mempertimbangkan faktor klinis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Camelia, R., Astriana, W., & Indah, G. P. (2023). Analisis kejadian hipertensi pada lansia. 5(1), 1-8.
- Afrioza, S., & Agustin, G. C. (2023). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sistolik dewasa di Kelurahan Sukatani Tangerang. 12(2), 181-188. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.291>
- Amalia, S. K. M., Ludiana, & Dewi, T. K. (2025). Implementasi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pasien hipertensi. 1, 502-511.
- Ferlita, M. R., Sulistyawati, R. A., & Fitriyani, N. (2022). Studi kasus pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam pemenuhan kebutuhan sirkulasi pada pasien hipertensi. 3(1), 14-18.
- Hendar, H., Safariyah, E., & Mulyadi, E. (2023). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi. Journal of Public Health Innovation, 4(1), 149-157. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.895>
- Istiqomah, S. K. I. (2020). Upaya menurunkan tekanan darah dengan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.
- Kurniawaty, et al. (2023). Edukasi terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi

di RW 04 Kelurahan Karya Baru.

- Wahyuningsih, S. D. E., & Wulandari, R. (2023). Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. 1(4).
- Waryantini, Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. 10(1), 37-44.
- Wati, P. N. K., Nursiswati, & Sari, E. A. S. (2024). Self-care profile pada pasien hipertensi. 11(1), 23-34.
- Wulandari, T., Adriani, R. B., & Sunaryo, T. (2024). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. 5(2), 84-94.
- Yunita, I., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. 2, 72-82.