



EFEKTIVITAS TEHNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS MACCINI SAWAH

THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE IN REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT THE MACCINI SAWAH PUBLIC HEALTH CENTER

Yusuf Arman Dahlan Wiranto¹, Tutik Agustini², Andi Mappanganro³, Rizqy Iftitah Alam⁴

Universitas Muslim Indonesia Makassar

Email: arman.dahlan.wiranto98@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 08-10-2025

Revised : 09-10-2025

Accepted : 11-10-2025

Published : 13-10-2025

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases with high prevalence in the community and can cause serious complications if not treated properly. Non-pharmacological approaches such as progressive muscle relaxation (PMR) techniques have been used as alternative therapies aimed at lowering blood pressure by reducing stress and muscle tension. This study aims to evaluate the effectiveness of progressive muscle relaxation techniques in lowering blood pressure in hypertensive patients. The method used is a case study of a 73-year-old patient with hypertension, who experienced complaints of neck pain and an initial blood pressure of 165/92 mmHg. The intervention was carried out by providing progressive muscle relaxation therapy for three consecutive days. The results showed a gradual decrease in blood pressure, reaching 141/80 mmHg, as well as a decrease in pain intensity. A comprehensive evaluation showed that progressive muscle relaxation techniques were effective in helping to lower blood pressure and reduce pain complaints in hypertensive patients. This intervention is recommended as an additional therapy that is safe and easy to apply in community nursing practice.

Keywords: *hypertension, blood pressure, progressive muscle relaxation*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi di masyarakat dan dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Pendekatan non-farmakologis seperti teknik relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) telah digunakan sebagai alternatif terapi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah melalui pengurangan stres dan ketegangan otot. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus terhadap satu pasien berusia 73 tahun dengan hipertensi, yang mengalami keluhan nyeri tengkuk dan tekanan darah awal sebesar 165/92 mmHg. Intervensi dilakukan melalui pemberian terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap, hingga mencapai 141/80 mmHg, serta penurunan intensitas nyeri. Evaluasi menyeluruh menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi keluhan nyeri pada pasien hipertensi. Intervensi ini direkomendasikan sebagai terapi tambahan yang aman dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas.

Kata kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Relaksasi Otot Progresif.



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan kronik di masyarakat (Kurnia, 2020). Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi normal. Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya yang sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti, sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya (Badjo et al., 2020). Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan di dalam pembuluh darah arteri terus meningkat, sehingga tekanan darah sistolik lebih dari 130 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 80 mmHg (kurnia, 2020). Hipertensi juga merupakan faktor utama terjadinya gangguan kardiovaskuler. Apabila tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan gagal ginjal, stroke, demensia, gagal jantung, infark miokard, gangguan penglihatan dan hipertensi (Kurnia, 2020). Hipertensi adalah tekanan darah sistemik dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Muzakkir et al., 2023)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% penduduk dunia saat ini menderita tekanan darah tinggi, diperkirakan 1,28 miliar orang yang menderita hipertensi, sepertiganya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kurang dari seperlima dari pasien ini mencoba untuk mengontrol tekanan darah mereka. Prevalensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara, berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk (Andriani et al, 2023). Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023)

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pengelolaan hipertensi adalah terapi relaksasi otot progresif (ROP). ROP adalah teknik yang melibatkan pengencangan dan pelepasan otot secara sistematis, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi (Kurniawaty et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa ROP dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Misalnya, penelitian oleh Megawati menunjukkan bahwa penerapan ROP pada pasien hipertensi dapat menghasilkan penurunan tekanan darah yang signifikan, baik sistolik maupun diastolik (Megawati, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa ROP dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dalam pengelolaan hipertensi.

Selain itu, ROP juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering kali berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Karyanto mencatat bahwa teknik relaksasi ini dapat membantu pasien untuk merasa lebih tenang dan rileks, yang pada gilirannya dapat mengurangi tekanan darah (Muhammad Dhaffa Karyanto et al., 2023). Dengan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi, ROP dapat membantu pasien hipertensi untuk mengelola kondisi mereka dengan lebih baik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah studi kasus terhadap satu pasien berusia 73 tahun dengan hipertensi, yang mengalami keluhan nyeri tengkuk dan tekanan darah awal sebesar 165/92 mmHg.



Intervensi dilakukan melalui pemberian terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap, hingga mencapai 141/80 mmHg, serta penurunan intensitas nyeri. Evaluasi menyeluruh menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi keluhan nyeri pada pasien hipertensi.

Pembahasan

Selama implementasi keperawatan pada Tn.A yang menderita hipertensi dan nyeri akut di tengkuk, dilakukan intervensi untuk mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tekanan darah. Identifikasi nyeri dilakukan dengan menilai lokasi, durasi, frekuensi, dan skala nyeri, yang menunjukkan nyeri yang dirasakan pada tengkuk dengan skala 5. Intervensi meliputi terapi relaksasi otot progresif, yang menegangkan dan melepaskan otot-otot tubuh untuk meredakan ketegangan dan menurunkan tekanan darah. Pasien dianjurkan beristirahat, serta memantau nyeri dan mengonsumsi obat antihipertensi (Amlodipine 5 mg). Evaluasi menunjukkan penurunan skala nyeri dan perbaikan tekanan darah dalam beberapa hari, dengan fokus pada pemantauan lanjutan dan pengelolaan nyeri secara mandiri. Intervensi ini berhasil mengurangi ketegangan otot, meredakan stres, dan meningkatkan relaksasi tubuh pasien secara keseluruhan.

Dalam upaya edukasi kesehatan untuk pasien hipertensi, awalnya dilakukan identifikasi kesiapan pasien menerima informasi, yang menunjukkan minat tinggi untuk belajar. Selanjutnya, faktor-faktor yang mendukung dan menghambat motivasi diidentifikasi, mengacu pada lingkungan dan budaya pasien. Edukasi diet diberikan dengan penekanan pada pentingnya mengonsumsi sumber protein sehat seperti ikan, ayam tanpa kulit, dan kacang-kacangan, serta membatasi daging merah dan makanan tinggi garam. Pasien juga dijelaskan tentang faktor risiko kesehatan, seperti kurangnya aktivitas fisik, dan diajarkan perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk kebiasaan bangun pagi dan olahraga sesuai toleransi. Hasilnya, pasien mampu menjelaskan makanan yang harus dihindari dan diet yang dianjurkan untuk hipertensi, serta mengungkapkan pemahaman tentang kondisi mereka. Masalah pengetahuan pasien teratasi, dan intervensi edukasi perlu dipertahankan dengan sesi follow-up teratur untuk memastikan keberlanjutan motivasi dan dukungan dalam menjaga Kesehatan.

Relaksasi otot progresif (ROP) merupakan teknik yang telah terbukti efektif dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi. Teknik ini melibatkan pengencangan dan pelepasan otot secara sistematis, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental, sehingga dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa ROP dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang signifikan dalam pengelolaan hipertensi, terutama pada populasi lanjut usia yang rentan terhadap komplikasi kardiovaskular (Mulyati Rahayu et al., 2020). Salah satu studi yang relevan dilakukan oleh Rahayu menunjukkan bahwa penerapan teknik ROP secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi dan nyeri kepala. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari ROP terhadap tekanan darah. Penelitian lain oleh Azizah. juga mendukung temuan ini, dengan menekankan bahwa ROP dapat



membantu menurunkan tekanan darah tinggi dengan cara merilekskan otot-otot yang tegang, yang sering kali berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (Azizah et al., 2021).

Teknik relaksasi autogenik adalah salah satu metode relaksasi yang dapat membantu mengurangi nyeri. Teknik ini melibatkan pengulangan mental enam latihan sistematis (berat, hangat, tenang dan detak jantung yang teratur, pengaturan sendiri pernapasan, kehangatan di area perut atas, dan pendinginan menyenangkan di dahi) untuk menurunkan tonus simpatis dan menginduksi pelepasan umum dari organisme (Ramirez-Garcia et al., 2020). Beberapa studi telah menunjukkan efektivitas teknik relaksasi autogenik dalam mengurangi nyeri. Sebuah studi pada pasien hemodialisis menemukan bahwa relaksasi progresif otot efektif dalam mengurangi sensasi nyeri (Heidari Gorji et al., 2014). Studi lain pada pasien dengan migrain kronis juga menemukan bahwa praktik rutin teknik relaksasi autogenik dapat mengurangi frekuensi migrain dan terkait dengan perubahan aktivitas otak dalam merespons stimuli visual yang menakutkan (Dobos et al., 2022).

Lebih lanjut, penelitian oleh Megawati menunjukkan bahwa penerapan ROP secara konsisten dapat mengurangi angka hipertensi pada pasien lansia, dengan penurunan yang signifikan dalam pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi (Megawati, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa ROP dapat menjadi bagian integral dari program perawatan kesehatan untuk pasien hipertensi, terutama dalam konteks pencegahan komplikasi yang lebih serius seperti stroke dan penyakit jantung. Dalam konteks yang lebih luas, ROP juga berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran pasien tentang pentingnya manajemen stres dalam pengendalian hipertensi. Penelitian oleh Ferdisa dan Ernawati menunjukkan bahwa ROP tidak hanya menurunkan tekanan darah tetapi juga mengurangi gejala nyeri kepala yang sering dialami oleh pasien hipertensi, yang dapat memperburuk kondisi mereka (Ferdisa & Ernawati, 2021). Ini menunjukkan bahwa ROP memiliki efek ganda yang bermanfaat bagi pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan terhadap hasil Implementasi keperawatan yang dilakukan kepada Tn.A dengan menggunakan tehnik relaksasi otot progresif maka dapat diambil kesimpulan bahwa tehnik ini efektif dalam penanganan hipertensi dan nyeri. Implementasi yang di lakukan pada tanggal 12 april. didapatkan hasil sebelum diberikan tehnik relaksasi otot progresif pasien mengeluh nyeri pada tungkai dengan skala nyeri 5 (sedang), tekanan darah 165/92 mmHg dan frekuensi nadi 80x/i, setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pasien mengatakan nyeri ringan dengan skala nyeri 3 dan tekanan darah menurun menjadi 153/80 mmHg. Tehnik ini dapat membantu individu mengenali dan mengelola stres dengan cara mengalihkan perhatian dari pikiran yang membuat cemas ke sensasi fisik dari ketegangan dan relaksasi otot, teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. PMR dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan. Implementasi meningkatkan kualitas hidup pasien dan mengurangi risiko komplikasi terkait tekanan darah tinggi PMR dalam pengelolaan hipertensi dapat membantu.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, A., Kurniawati, D., Khoiry, A., & Lubis, S. (2023). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup (Quality of Life) Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja



- Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi Tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7, 48–52.
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Badjo, S., Rumagit, S., & Anthonie, W. (2020). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN DI PUSKESMAS KAKASKASEN TOMOHO. *E-Jurnal Sariputra*, 7, 1–6.
- Dobos, D., Szabó, E., Baksa, D., Gecse, K., Kocsel, N., Pap, D., Zsombók, T., Kozák, L. R., Kökönyei, G., & Juhász, G. (2022). Regular Practice of Autogenic Training Reduces Migraine Frequency and Is Associated With Brain Activity Changes in Response to Fearful Visual Stimuli. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15(January), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.780081>
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Heidari Gorji, M. A., Davanloo, A., & Heidarigorji, A. M. (2014). The efficacy of relaxation training on stress, anxiety, and pain perception in hemodialysis patients. *Indian Journal of Nephrology*, 24(6), 356–361. <https://doi.org/10.4103/0971-4065.132998>
- Kurnia, A. (2020). *SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI* (T. Lestari (ed.); 1st ed.). CV. Jakad Media Publishing. <https://jakad.id>
- Kurniawaty, K., Arisandy, W., Khoirin, K., Delina, S., Fathia, N. A., Sunarmi, S., Nopianti, N., & Suherwin, S. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di RW 04 Kelurahan Karya Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2581–2596. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9542>
- Megawati, M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mulioorejo Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 15(3), 376–382. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i3.79>
- Muhammad Dhaffa Karyanto, Griska Mutiara Kartika, Adel Restasia Cinta, Arif Pristianto, & Wahyu Tri Sudaryanto. (2023). Penyuluhan Teknik Relaksasi Untuk Mencegah Dampak Lanjut Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Macanan Kebakkramat. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(1), 52–62. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v1i1.22>
- Mulyati Rahayu, S., Intan Hayat, N., & Lantika Asih, S. (2020). Sri Mulyati Rahayu: Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98.
- Muzakkir, Husaeni, H., Mutmainna, A., & Muzdaliah, I. (2023). Pemberian Health Education Salt Dietary terhadap Pasien Hipertensi di Kabupaten Majene. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 4(1), 171–178. <https://doi.org/10.35870/jpni.v4i1.140>
- Ramirez-Garcia, M. P., Leclerc-Loiselle, J., Genest, C., Lussier, R., & Dehghan, G. (2020).



Effectiveness of autogenic training on psychological well-being and quality of life in adults living with chronic physical health problems: A protocol for a systematic review of RCT. *Systematic Reviews*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01336-3>

WHO. (2023). *HYPERTENSION*.