



PENERAPAN OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAMPANG

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE STRENGTHS TO REDUCE HEADACHE IN HYPERTENSION PATIENTS AT PAMPANG PUBLIC HEALTH CENTER

Agusrianti^{1*}, Rahmawati Ramli², Sudarman³, Suhermi⁴

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

Email: agusrianti16@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 23-10-2025

Revised : 24-10-2025

Accepted : 26-10-2025

Published : 28-10-2025

Abstract

Hypertension remains a major global problem, both in developed and developing countries, including Indonesia. Hypertension is nicknamed the silent killer because it is asymptomatic, necessitating early treatment to control hypertension and prevent complications. The purpose of this scientific paper is to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation in reducing headaches in hypertensive patients at the Pampang Community Health Center. Methods this study is a case study of Mrs. J, a subject suffering from headaches. Headaches were used to assess the subject after the intervention. Demographic data and characteristics of chronic pain, anxiety, and knowledge deficits were also collected. Results the analysis showed that progressive muscle relaxation techniques significantly reduced headaches. Subjects who received progressive muscle relaxation techniques also reported reduced anxiety, knowledge deficits related to their disease, and a decrease in headache frequency. Conclusion the results of this study indicate that the application of progressive muscle relaxation in hypertensive patients is beneficial in reducing headaches. These results provide a strong basis for recommending the application of progressive muscle relaxation as part of a comprehensive treatment strategy to reduce headaches in hypertensive patients.

Keywords: *Hypertension; Pain ; Progressive Muscle Relaxation*

Abstrak

Hipertensi masih menjadi masalah utama di dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang, termasuk Indonesia. Hipertensi dijuluki Silent killer karena tidak menunjukkan gejala, sehingga perlu dilaksanakan penanganan untuk pengendalian hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi secara dini. Tujuan karya ilimiah ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang. Metode penelitian ini merupakan studi kasus terhadap Ny.J sebagai subjek yang menderita nyeri kepala. Nyeri kepala digunakan untuk menilai subjek sesudah intervensi. Selain itu, data demografis dan karakteristik nyeri kronis, ansietas dan defisit Pengetahuan juga dikumpulkan. Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif secara signifikan menurunkan nyeri kepala. Subjek yang menerima Teknik relaksasi otot progresif juga melaporkan Ansietas, Defisit Pengetahuan klien terkait dengan penyakitnya berkurang dan penurunan frekuensi nyeri kepala menurun. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi bermanfaat dalam menurunkan nyeri kepala. Hasil ini memberikan dasar yang kuat untuk merekomendasikan penerapan relaksasi otot progresif sebagai bagian dari strategi pengobatan yang komprehensif untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri, Relaksasi Otot Progresif



PENDAHULUAN

Tekanan darah yang tidak terkontrol merupakan faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner, gagal ginjal, stroke, dan gagal jantung (Riniasih, 2024). Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pada pembuluh darah. Nyeri muncul sebagai mekanisme pertahanan tubuh ketika jaringan mengalami kerusakan, sehingga individu bereaksi dengan cara menghindari atau memindahkan stimulus nyeri tersebut (Nurman, 2017).

World Health Organization (WHO, 2022) memperkirakan bahwa saat ini prevalensi global hipertensi mencapai 22% dari total populasi dunia, dengan kurang dari seperlima yang melakukan upaya untuk mengontrol tekanan darah mereka (Asmlah, 2022). Dari seluruh pasien, hanya sedikit yang berusaha mengendalikan tekanan darahnya. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Afrika sebesar 27%, sedangkan Asia Tenggara menempati peringkat ketiga dengan prevalensi 25% dari total penduduk (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020), penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% selama 18 tahun terakhir. Prevalensi hasil pengukuran tekanan darah sekitar 34,1%, dengan prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, yang lebih tinggi dari rata-rata nasional. Sementara itu, di Sulawesi Selatan prevalensi hipertensi sebesar 31,68%, dan tertinggi di Kabupaten Soppeng (42,57%), dengan kelompok usia ≥ 75 tahun mencapai 67,74%. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan memiliki prevalensi 34,82% dan laki-laki 28% (Riskesdas Sulawesi Selatan, 2018).

Faktor risiko yang menyebabkan hipertensi antara lain gaya hidup tidak sehat seperti kebiasaan mengonsumsi minuman keras, merokok, serta mengonsumsi kopi atau garam secara berlebihan. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan kadar hormon kortisol, volume darah, dan kekentalan darah, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Riniasih, 2024).

Tujuan utama penanganan hipertensi adalah menurunkan tekanan darah sehingga dapat mencegah terjadinya berbagai komplikasi. Mengendalikan faktor risiko hipertensi merupakan tindakan yang tepat dan sangat dibutuhkan oleh penderita untuk menormalkan kembali tekanan darah. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis guna merilekskan pikiran dan tubuh, terutama otot-otot, sehingga kondisi tubuh kembali dari keadaan tegang menjadi rileks dan normal. Teknik ini tidak memerlukan imajinasi atau sugesti, namun berfokus pada aktivitas otot dengan mengenali bagian tubuh yang tegang kemudian mengendurkannya untuk mencapai perasaan rileks. Terapi relaksasi otot progresif dapat menenangkan tubuh dan pikiran serta membantu meningkatkan kualitas tidur (Sherwood, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2020) berjudul “*Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif*” bertujuan mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan skala nyeri pasien hipertensi. Studi kasus dengan pendekatan *Evidence Based Nursing Practice* ini menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 2 pada pasien pertama, dan dari 5 menjadi 2 pada pasien kedua. Mekanisme kerja terapi ini yaitu meningkatkan



ventilasi paru, meningkatkan oksigenasi darah, menurunkan ketegangan otot, serta mengurangi sakit kepala akibat ketegangan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh M. Ilham (2019) berjudul "*Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia.*" Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi yang disertai nyeri kepala, baik ringan maupun berat, apabila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan gangguan pada jantung dan saraf. Kesimpulannya, terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi dibandingkan hanya dengan konsumsi obat antihipertensi rutin.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Muttaqin (2014) berjudul "*Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSU Imelda.*" Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi arteriol. Relaksasi otot progresif bersifat vasodilator, yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah secara langsung (Jacob, 2010 dalam Erwanto dkk., 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian berjudul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pampang."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kasus yang dilakukan terhadap Ny. J sebagai subjek penelitian yang mengalami nyeri kepala akibat hipertensi. Fokus penelitian ini adalah untuk menilai perubahan intensitas nyeri kepala setelah diberikan intervensi. Selain itu, data demografis, karakteristik nyeri kronis, serta kondisi ansietas dan defisit pengetahuan juga dikumpulkan guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi subjek sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Pada tanggal 19 Mei 2025 pukul 09.30, klien mengalami nyeri kronis akibat penekanan saraf. Hasil observasi menunjukkan bahwa klien mengeluh nyeri pada bagian kepala dan leher dengan skala nyeri 5 (NRS). Nyeri dirasakan dengan kualitas sedang, intensitas seperti tertusuk-tusuk, dan durasi nyeri hilang-timbul terutama saat klien melakukan aktivitas. Setelah dilakukan intervensi, klien melaporkan bahwa nyeri yang dirasakan berkurang menjadi skala 3. Secara objektif, klien tampak tidak lagi meringis, rasa gelisah berkurang, dan ketegangan otot menurun. Masalah nyeri dinilai teratas sebagian, sehingga intervensi dilanjutkan (Mubarakah & Panma, 2023). Intervensi yang diberikan kepada klien meliputi beberapa tindakan untuk membantu mengatasi keluhan nyeri. Pertama, diterapkan teknik nonfarmakologis berupa terapi relaksasi otot progresif yang bertujuan menurunkan intensitas nyeri, khususnya pada area kepala dan leher. Terapi ini membantu tubuh menjadi lebih rileks sehingga ketegangan otot berkurang.



Selain itu, diberikan edukasi mengenai penyebab, periode, dan faktor pemicu nyeri. Klien mengungkapkan bahwa aktivitas berat yang sering dilakukan menjadi salah satu pemicu nyeri. Intervensi juga dilakukan melalui kolaborasi untuk pemberian terapi relaksasi otot progresif secara rutin, dengan persetujuan klien yang bersedia mengikuti terapi sesuai anjuran. Terakhir, intervensi difokuskan pada dukungan aktivitas klien, dengan menganjurkan penggunaan teknik pernapasan dalam saat beraktivitas. Teknik ini diharapkan dapat membantu klien mengontrol rasa nyeri yang dirasakan selama menjalani kegiatan sehari-hari (Tarigan, 2025).

Pada tanggal 19 Mei 2025 pukul 10.00, klien mengalami defisit pengetahuan akibat kurang terpapar informasi. Hasil observasi menunjukkan bahwa klien mampu mendengarkan dan menerima informasi dengan baik, serta dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dalam menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Hanun & Muhlisin, 2025). Klien menyatakan telah memahami penyakit yang dialaminya dan mampu menjelaskan kembali informasi yang diberikan perawat, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap edukasi. Masalah defisit pengetahuan dinilai teratasi sebagian, sehingga intervensi edukasi dilanjutkan (Erjon Erjon et al., 2025).

Intervensi yang diberikan mencakup beberapa langkah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran klien terhadap kondisi kesehatannya. Pertama, disediakan materi dan media edukasi kesehatan mengenai penyakit hipertensi. Setelah penjelasan diberikan, klien menyatakan mengerti tentang penyakitnya, aktif bertanya seputar hipertensi, dan menunjukkan minat serta kepedulian terhadap kesehatannya. Selanjutnya, perawat memberikan penjelasan mengenai berbagai faktor risiko yang dapat memengaruhi tekanan darah tinggi. Intervensi ditutup dengan edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta strategi penerapannya. Klien menyatakan kesediaannya untuk meningkatkan penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi (Waryantini et al., 2021).

Pada tanggal 19 Mei 2025 pukul 10.30, klien mengalami ansietas akibat kurang terpapar informasi. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, klien tampak lebih tenang. Intervensi yang dilakukan meliputi berbagai upaya untuk mendukung pemulihan kondisi psikologis klien. Langkah awal adalah menciptakan suasana terapeutik guna membangun hubungan saling percaya antara klien dan perawat, agar klien merasa nyaman, aman, dan terbuka selama proses perawatan. Selanjutnya, perawat mendampingi klien dalam mengelola kecemasan, memberikan dukungan emosional secara aktif agar klien tidak merasa sendirian menghadapi masalah kesehatannya. Perawat juga memberikan perhatian penuh dengan mendengarkan keluhan dan kekhawatiran klien tanpa menghakimi.

Selain itu, pendekatan yang digunakan bersifat tenang dan empatik, dengan menjelaskan kondisi secara sederhana agar klien dapat memahami dan merasa lebih tenang menjalani perawatan (Sari & Putri, 2023). Hasil intervensi menunjukkan perkembangan positif: klien menyatakan tidak lagi merasa cemas, konsentrasi meningkat, perilaku gelisah menurun, serta ketegangan otot berkurang. Masalah ansietas dinilai teratasi sebagian, sehingga intervensi dilanjutkan untuk menjaga kestabilan kondisi klien. Edukasi juga diberikan kepada keluarga. Istri klien menyatakan kesediaannya untuk selalu mendampingi dan memberikan dukungan moral serta membantu pemenuhan kebutuhan klien sehari-hari (Ekarini et al., 2019).



Teknik Relaksasi Otot Progresif

Menurut teori Rahayu et al. (2020), relaksasi otot progresif dapat menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, serta laju metabolism. Terapi ini juga meningkatkan gelombang alfa otak yang muncul saat klien sadar namun rileks, serta membantu mengurangi kelelahan dan spasme otot. Tekanan darah pada klien dengan hipertensi setelah dilakukan relaksasi otot progresif mengalami penurunan dari 157/104 mmHg. Pemberian terapi dilakukan satu kali dalam seminggu.

Terdapat berbagai jenis relaksasi untuk penderita hipertensi, salah satunya adalah relaksasi otot progresif (Sigit & Winarti, 2021). Terapi ini merupakan teknik dengan serangkaian gerakan sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh, dimulai dari tangan hingga kaki (Handayani et al., 2022). Penelitian Ferdisa & Ernawati (2021) berjudul “*Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Hipertensi dalam Menurunkan Nyeri Akut*” menunjukkan bahwa penerapan teknik ini mampu mengurangi dan mengatasi nyeri akut, serta membuat pasien merasa lebih nyaman. Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian Karang (2018) yang berjudul “*Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif*”, di mana hasil menunjukkan adanya penurunan nyeri signifikan setelah dilakukan terapi.

Selain itu, penelitian Pratiwi & Soesanto (2023) berjudul “*Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*” juga menunjukkan hasil serupa, bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri dan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan teori bahwa latihan relaksasi otot progresif merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif menurunkan tekanan darah tanpa obat-obatan, memberikan efek relaksasi, dan meningkatkan kenyamanan pasien.

Berdasarkan hasil tersebut, penulis menyimpulkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi berpengaruh positif dan efektif dalam menurunkan nyeri kepala.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil karya tulis ilmiah yang dilaksanakan di Puskesmas Pampang tentang *Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi*, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif terbukti bermanfaat dalam menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi. Setelah diberikan asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan tingkat nyeri, peningkatan pengetahuan pasien setelah memperoleh edukasi, serta penurunan tingkat ansietas akibat informasi yang diberikan secara jelas dan terarah. Intervensi ini efektif mengurangi nyeri kronis yang berhubungan dengan peningkatan tekanan saraf, sekaligus membantu mengatasi ansietas dan defisit pengetahuan akibat kurangnya informasi. Relaksasi otot progresif tidak hanya menurunkan ketegangan otot dan nyeri, tetapi juga meningkatkan pemahaman dan kenyamanan pasien melalui proses edukasi yang menyertai intervensi, sehingga mendukung proses penyembuhan secara menyeluruh. Dengan demikian, teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan metode nonfarmakologis yang efektif dan bermanfaat dalam pengelolaan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Pampang atas izin dan kerja sama yang telah diberikan selama proses penelitian, serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan yang berharga. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penatalaksanaan nonfarmakologis pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Adriani Salangka, Rante, A., & Rasyid, D. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1094–1100. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.4995>
- Arisandy, W., Suherwin, S., & ... (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Hipertensi Dalam Menurunkan Nyeri Akut. *Babul Ilmi* ..., 16(1), 268–278. [http://jurnal.stikes-aisiyahpalembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/1225%0Ahttp://jurnal.stikes-aisiyahpalembang.ac.id/index.php/Kep/article/download/1225/947](http://jurnal.stikes-aisiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/1225%0Ahttp://jurnal.stikes-aisiyahpalembang.ac.id/index.php/Kep/article/download/1225/947)
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(2), 77. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i2.10991>
- 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.
- Damanik, H., & Ziraluo, A. A. W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2), 96–104. <http://garuda.ristekdikti.go.id/documents/detail/1069285>
- Dr. Frits Reinier Wantian Suling Sp.JP(K), FIHA, Fa. (2021). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. In *Buku* (Vol. 8, Issue 2).
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47–52. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>