

Asuhan Keperawatan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Hipertensi dengan Masalah Gangguan Rasa Nyaman

Tri Satria Ramadhan¹, Ria Wulandari², Fitri Afdhal³, Ranida Arsi⁴

Korespondensi
e-mail : ¹⁾ afdhalfitri@gmail.com

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa^{1,2,3}
Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kebidanan dan Keperawatan,
Universitas Kader Bangsa⁴

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal jantung. Selain terapi farmakologi, diperlukan intervensi nonfarmakologi untuk meningkatkan kenyamanan pasien, salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan rasa nyaman pada lansia hipertensi di RS Bhayangkara Moh. Hasan Palembang. Metode penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif terhadap dua pasien hipertensi. Satu pasien menerima terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari, sedangkan satu pasien hanya mendapat terapi farmakologi standar. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pencatatan klinis. Hasil menunjukkan bahwa pasien yang menjalani terapi relaksasi otot progresif mengalami peningkatan kenyamanan, tidur lebih baik, penurunan nyeri kepala, serta tekanan darah turun menjadi 120/80 mmHg. Sementara pasien yang hanya menerima terapi farmakologi mengalami perbaikan sebagian. Kesimpulannya, terapi relaksasi otot progresif efektif meningkatkan kenyamanan dan menstabilkan tekanan darah, sehingga direkomendasikan sebagai intervensi pendamping terapi farmakologi pada pasien lansia hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Keperawatan

ABSTRACT

Hypertension in the elderly can lead to serious complications such as stroke and heart failure. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological interventions are needed to improve patient comfort, one of which is progressive muscle relaxation therapy. This study aimed to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy in improving comfort among elderly patients with hypertension at Bhayangkara Moh. Hasan Hospital, Palembang. The research method used a descriptive case study design with two hypertensive patients. One patient received progressive muscle relaxation therapy for three days, while the other patient received only standard pharmacological therapy. Data were collected through observation, interviews, and clinical records. Results showed that patients who underwent progressive muscle relaxation therapy experienced increased comfort, better sleep, decreased headaches, and a blood pressure drop to 120/80 mmHg. Meanwhile, patients who received only pharmacological therapy experienced partial improvement. In conclusion, progressive muscle relaxation therapy is effective in improving comfort and stabilizing blood pressure, and is therefore recommended as a complementary intervention to pharmacological therapy in elderly hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxation, Nursing

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global utama yang menyumbang beban besar morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular, laporan global menunjukkan bahwa pengendalian

hipertensi masih rendah dan hipertensi tetap menjadi penyebab utama stroke, penyakit jantung, dan kematian prematur (Kario *et al.*, 2024). Menurut World Health Organization (WHO, 2023), lebih dari 1,2 miliar penduduk dunia mengalami hipertensi, dan sekitar

dua pertiganya tinggal di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai penyebab utama kematian dini akibat penyakit jantung dan stroke, dengan kontribusi mencapai hampir 10 juta kematian setiap tahun di dunia.

Di Indonesia, data profil kesehatan terbaru menunjukkan hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat utama pada orang dewasa dan lansia, dengan tren peningkatan yang menuntut intervensi terpadu antara terapi farmakologis dan nonfarmakologis (Kemenkes, 2023). Data profil kesehatan provinsi menunjukkan tingginya proporsi penyakit tidak menular termasuk hipertensi pada kelompok usia ≥ 55 tahun di Sumatera Selatan, sehingga intervensi lokal yang terfokus menjadi penting (Dinkes Sumsel, 2023). Data ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, terutama pada kelompok lansia.

Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan terjadinya penurunan elastisitas pembuluh darah, penebalan dinding arteri, serta penurunan fungsi baroreseptor yang berperan dalam menjaga stabilitas tekanan darah. Akibatnya, tekanan darah pada lansia cenderung meningkat dan lebih sulit dikontrol. Selain itu, faktor gaya hidup seperti pola makan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta stres psikologis turut memperburuk kondisi tekanan darah pada kelompok ini.

Hipertensi tidak hanya menimbulkan masalah fisik seperti nyeri kepala, kelelahan, dan pusing, tetapi juga berdampak pada kenyamanan psikologis pasien, misalnya munculnya rasa cemas, gangguan tidur, dan ketidaknyamanan umum yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Dalam praktik keperawatan, perawat memiliki peran penting dalam membantu pasien hipertensi mencapai

kondisi stabil dan merasa nyaman, tidak hanya melalui pemberian terapi farmakologis, tetapi juga dengan menerapkan intervensi nonfarmakologi yang mendukung.

Salah satu bentuk terapi nonfarmakologi yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif melibatkan rangkaian kontraksi dan relaksasi kelompok otot yang berulang, yang bekerja menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga berpotensi menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan gejala kecemasan (Du *et al.*, 2024).

Beberapa penelitian terdahulu mendukung efektivitas terapi ini. Penelitian Hasina (2024) menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah setelah terapi relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi, sehingga menguatkan peran PMR sebagai intervensi komplementer (Hasina, 2024). Berdasarkan fenomena tersebut, penting bagi tenaga keperawatan untuk mengintegrasikan terapi relaksasi otot progresif ke dalam praktik asuhan keperawatan pada pasien lansia hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah dua pasien lansia hipertensi yang dirawat di RS Bhayangkara Palembang pada bulan April 2025.

Pasien pertama diberikan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut, masing-masing 15 menit, sementara pasien kedua hanya mendapat terapi farmakologi sesuai standar rumah

sakit. Instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi rekam medis pasien.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan kondisi kenyamanan dan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Aspek etika penelitian dijaga dengan memberikan penjelasan dan persetujuan tindakan kepada pasien (informed consent).

Selain meningkatkan efektivitas

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Bhayangkara Moh. Hasan Palembang pada bulan April tahun 2025. Subjek penelitian terdiri dari dua pasien lansia yang mengalami hipertensi dan gangguan rasa nyaman. Kedua pasien memiliki karakteristik yang relatif sama, yaitu berusia di atas 60 tahun, memiliki riwayat hipertensi selama lebih dari lima tahun, serta sedang menjalani terapi farmakologi antihipertensi. Pengamatan dilakukan secara berurutan sesuai hari pelaksanaan perawatan masing-masing pasien, sehingga penomoran hari mencerminkan waktu intervensi dan evaluasi klinis secara bertahap.

Pasien pertama diberikan intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut dengan durasi sekitar lima belas menit setiap sesi. Terapi ini dilakukan dengan cara pasien menegangkan dan melemaskan kelompok otot tubuh secara sistematis, mulai dari ekstremitas bawah hingga ekstremitas atas, sambil diarahkan untuk mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur. Selain intervensi tersebut, pasien juga tetap menerima pengobatan antihipertensi sesuai standar rumah sakit. Sementara itu, pasien kedua hanya menerima terapi farmakologi tanpa diberikan intervensi tambahan. Kedua pasien diamati setiap hari, dengan pengukuran tekanan darah dan tingkat kenyamanan dilakukan sebelum dan sesudah terapi.

pengobatan, terapi ini juga mendukung konsep keperawatan holistik yang berfokus pada keseimbangan antara kondisi fisik dan psikologis pasien. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kenyamanan dan penurunan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Palembang tahun 2025.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pasien pertama mengalami perubahan yang cukup signifikan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Pada hari pertama, tekanan darah pasien tercatat sebesar 150/100 mmHg dan pasien mengeluhkan nyeri kepala, ketegangan pada bahu, serta kesulitan tidur pada malam hari. Setelah dilakukan terapi selama tiga hari berturut-turut, tekanan darah pasien menurun menjadi 120/80 mmHg. Selain itu, pasien juga melaporkan perasaan lebih rileks, tidur lebih nyenyak, dan berkurangnya rasa nyeri kepala.

Dari pengamatan langsung, pasien tampak lebih tenang dan mampu mengontrol emosinya dengan baik. Pernapasan menjadi lebih teratur dan ekspresi wajah pasien terlihat lebih santai dibandingkan saat awal pengkajian. Pasien juga menyatakan bahwa selama melakukan latihan relaksasi, ia merasakan ketenangan batin dan penurunan ketegangan otot secara bertahap.

Berbeda dengan pasien pertama, pasien kedua yang hanya menerima terapi farmakologi menunjukkan perubahan yang tidak terlalu signifikan. Pada hari pertama, tekanan darah pasien berada pada kisaran 160/100 mmHg, dan setelah tiga hari pengobatan hanya menurun menjadi 140/90 mmHg. Pasien masih mengeluhkan pusing ringan, kesulitan tidur, serta perasaan cemas yang belum sepenuhnya hilang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kenyamanan pasien. Terapi ini membantu pasien mencapai keadaan relaksasi melalui pengaturan pernapasan dan kontraksi otot bertahap yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Penurunan aktivitas sistem saraf simpatis mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah, menurunkan denyut jantung, serta menurunkan tekanan darah.

Selain efek fisiologis, terapi ini juga memberikan manfaat psikologis yang penting bagi pasien hipertensi lansia. Proses relaksasi membantu menurunkan tingkat stres, menenangkan pikiran, dan meningkatkan kualitas tidur. Pasien yang sebelumnya mudah gelisah dan merasa tidak nyaman menjadi lebih tenang dan mampu mengendalikan dirinya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi dapat memberikan hasil yang

nyata terhadap peningkatan kenyamanan dan kestabilan tekanan darah. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasina (2024), yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Dewi *et al.*, (2024), bahwa terapi ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah namun juga meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada lansia, sehingga mendukung peningkatan kenyamanan pasien.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologi yang sederhana, efektif, dan dapat diterapkan secara rutin pada pasien hipertensi. Penerapan terapi ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kenyamanan pasien secara menyeluruh.

Tabel 1. Hasil Observasi Tekanan Darah dan Gangguan Rasa Nyaman

Har	Pasien	Tekanan darah sebelum	Tekanan darah sesudah
1	Ny. L	150/100	140/90
2	Ny. L	140/90	120/80
3	Ny. L	140/90	120/80
4	Ny. S	160/100	140/90
5	Ny. S	140/90	120/80
6	Ny. S	140/90	120/80

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap dua orang pasien lansia dengan hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Moh. Hasan Palembang, ditemukan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah dilakukan terapi selama tiga hari. Pasien pertama (Ny. L), yang mendapatkan intervensi berupa terapi

relaksasi otot progresif disertai terapi farmakologi, menunjukkan penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Sedangkan pasien kedua (Ny. S), yang hanya mendapatkan terapi farmakologi tanpa intervensi tambahan, mengalami penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg.

Meskipun kedua pasien sama- sama

mengalami penurunan tekanan darah, pasien pertama menunjukkan perubahan yang lebih baik dari segi kenyamanan fisik dan psikologis. Setelah terapi relaksasi otot progresif diberikan selama tiga hari berturut-turut, pasien melaporkan perasaan rileks, tidur lebih nyenyak, dan hilangnya nyeri kepala. Sementara pasien kedua masih menunjukkan gejala ringan berupa rasa lelah dan sedikit ketegangan pada otot bahu.

Hasil ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh nyata terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kenyamanan pada pasien hipertensi. Relaksasi otot progresif bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang kemudian menyebabkan penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah, serta penurunan tekanan darah. Selain itu, aktivasi sistem saraf parasimpatis juga menstimulasi pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek tenang dan nyaman pada tubuh.

Penurunan tekanan darah pada pasien yang mendapatkan terapi relaksasi otot progresif dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan modulasi sistem saraf otonom. Terapi ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan respons parasimpatis melalui proses kontraksi dan relaksasi otot secara berurutan, sehingga berdampak pada penurunan denyut jantung, relaksasi pembuluh darah, dan stabilisasi tekanan darah (Du *et al.*, 2024).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasina (2024) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia hipertensi. Hasil yang sama juga dilaporkan oleh (Dewi *et al.*, 2024), bahwa pasien hipertensi yang diberikan terapi

relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut mengalami peningkatan kenyamanan dan penurunan kecemasan secara signifikan.

Selain manfaat fisiologis, terapi ini juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis pasien. Lansia dengan hipertensi umumnya mengalami kecemasan akibat ketakutan terhadap penyakitnya dan efek obat-obatan yang dikonsumsi. Relaksasi otot progresif memberikan efek menenangkan yang membantu pasien merasa lebih percaya diri dan mampu mengendalikan kondisi tubuhnya. Dalam konteks keperawatan, hal ini sangat penting karena meningkatkan partisipasi aktif pasien dalam proses penyembuhan. Penerapan terapi relaksasi otot progresif juga mencerminkan pendekatan keperawatan holistik, di mana perawat tidak hanya fokus pada aspek fisik pasien, tetapi juga memperhatikan keseimbangan emosional dan psikologis. Melalui intervensi ini, perawat berperan sebagai edukator sekaligus fasilitator dalam membantu pasien mencapai kondisi relaksasi yang optimal. Terapi ini dapat dilakukan dengan mudah, tidak membutuhkan alat khusus, serta aman bagi semua kelompok usia, terutama lansia.

KESIMPULAN

Terapi relaksasi otot progresif memiliki peran penting sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologi dalam meningkatkan kenyamanan dan membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi lansia. Penerapan terapi ini menunjukkan bahwa asuhan keperawatan tidak hanya berfokus pada stabilisasi kondisi fisiologis, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pasien melalui peningkatan rasa rileks, kenyamanan, dan kualitas istirahat.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa integrasi terapi relaksasi otot progresif dalam praktik keperawatan dapat mendukung pendekatan keperawatan

holistik, khususnya pada lansia yang rentan terhadap stres, kecemasan, dan ketidaknyamanan akibat hipertensi. Terapi ini memberikan kontribusi nyata dalam membantu menekan respons stres, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri.

Implikasi dari penelitian ini

menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif layak direkomendasikan sebagai intervensi pendamping terapi farmakologi dalam pelayanan keperawatan, baik di rumah sakit maupun di komunitas. Selain mudah diterapkan dan berbiaya rendah, terapi ini juga dapat diintegrasikan sebagai bagian dari edukasi kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi lansia secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, M. K., Andas, A. M., Puspitasari, I., Wada, F. H., Wayan, I., Shoaliha, M., & Nurwahidah, A. T. (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk*. 10(2), 238–245.
- Du, J., Wang, J., & Wang, J. (2024). *Progressive Muscle Relaxation Alleviates Anxiety And Improves Sleep Quality Among Healthcare Practitioners In A Mobile Cabin Hospital : A Pre-Post Comparative Study In China*. April, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1337318>
- Hasina, S. N. (2024). *Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy* And Slow Deep Breathing On Blood Pressure Of Elderly With Hypertension. 7(2), 128–137.
- Kario, K., Okura, A., Hoshida, S., & Mogi, M. (2024). *The Who Global Report 2023 On Hypertension Warning The Emerging Hypertension Burden In Globe And Its Treatment Strategy*. 1099–1102. <https://doi.org/10.1038/S41440-024-01622-W>
- Kemenkes. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Sumsel, D. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023*.
- Who. (2023). *Global Report On Hypertension*.