

Pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi

¹Hendar Hendar, ²Erna Safariyah, ³Egi Mulyadi

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

²Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

³Manajemen Rumah Sakit, Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

How to cite (APA)

Hendar. (2023). Pengaruh tehnik 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>

History

Received: 5 Oktober 2023

Accepted: 4 November 2023

Published: 1 Desember 2023

Corresponding Author

Hendar Hendar, Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi;

hendar171@ummi.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Penderita kecemasan akan mengalami peningkatan tekanan darah, akibat peningkatan adrenalin, kondisi ini bisa berbahaya bagi penderita hipertensi. Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami kecemasan memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan kecemasannya. Salah satu metode buat menyembuhkan hipertensi merupakan penyembuhan non farmakologis. Relaksasi otot progresif merupakan tata cara relaksasi yang menegangkan serta melemaskan otot-otot badan. Relaksasi bisa memicu timbulnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker pada saraf tepi yang bisa menutup simpul saraf simpatis yang bermanfaat buat mengurangi ketegangan serta merendahkan tekanan darah.

Metode: Jenis penelitian ini yaitu *pre-experimental design* yaitu *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien lansia hipertensi yang berada di Kecamatan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi sebanyak 252 orang dengan sampel sebanyak 16 responden. Teknik pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*. Analisa data yang digunakan dengan uji *Uji Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil : Hasil yang didapatkan dapatkan nilai P value uji *Uji Wilcoxon Sign Rank* yaitu 0,000 maka P-value < 0.05 yang menunjukkan terdapat pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi.

Kata Kunci : Hipertensi, tehnik relaksasi otot progresif, lansia.

Pendahuluan

Umur lanjut didefinisikan selaku fase penyusutan keahlian intelektual serta raga, yang dimulai dengan sebagian pergantian dalam hidup. Pada sesi lanjut umur, orang hadapi banyak pergantian baik secara raga ataupun mental, paling utama penyusutan bermacam guna serta keahlian yang dimilikinya. Pergantian raga yang diartikan antara lain rambut beruban, timbulnya kerutan di wajah, penyusutan ketajaman indra, serta penyusutan sistem imun badan. Tidak hanya itu, pada masa ini lanjut usia pula wajib berhadapan dengan hilangnya kedudukan diri, posisi sosial, serta perpisahan dengan orang yang dicintai. Kemunduran yang terjalin pada lanjut usia membuat lanjut usia rentan terhadap bermacam kendala yang dirasakan badannya sehingga angka kesakitan pada lanjut usia pula bertambah (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Informasi dari Pusat Informasi serta Data(Pusdatin) Kementerian RI tahun 2017 kalau komposisi penduduk lanjut umur bertambah pesat baik di negeri maju ataupun negeri tumbuh, perihal ini diakibatkan angka kelahiran(fertilitas) serta kematian(mortality), dan kenaikan umur harapan hidup, yang mengganti struktur populasi secara totalitas. Bersumber pada informasi proyeksi penduduk diperkirakan pada tahun 2025 (33,69 juta), 2030(40, 95 juta) serta 2035 (48,19 juta) (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 34, 2%, prevalensi paling tinggi terjalin di Kalimantan Selatan (44,1%) serta terendah di Papua (22,2%) sebaliknya Jawa Barat terletak di posisi kedua dengan prevalensi (39,6%). Perihal ini hadapi kenaikan dari informasi Riskesdas tahun 2013 dengan prevalensi hipertensi cuma sebanyak 23, 8%. Tahun 2018 prevalensi hipertensi di Jawa Barat bertambah 34, 5% sehingga prevalensi hipertensi sebesar 84, 29%. Bersumber pada informasi ini, hipertensi masih ialah permasalahan kesehatan utama di Provinsi Jawa Barat (Kepala Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2018).

Daerah kerja Gedong Panjang Sukabumi memiliki 2 kelurahan ialah Kelurahan Gedong Panjang serta Citamiang. Bersumber pada informasi Dinas Kesehatan Kota Sukabumi tahun 2021, jumlah penderita hipertensi paling banyak merupakan Kelurahan Gedong Panjang ialah 14, 1% ataupun sebanyak 520 pengidap hipertensi sebaliknya Kelurahan Citamiang ialah 12, 7% ataupun sebanyak 360 pengidap. Terhitung pada bulan Januari hingga dengan Oktober tahun 2022, jumlah penderita hipertensi di Kelurahan Citamiang ialah 53% ataupun sebanyak 285 pengidap hipertensi, sebaliknya di Kelurahan Gedong Panjang ialah 47% ataupun sebanyak 252 pengidap (UPTD Puskesmas Gedong Panjang, 2022).

Hipertensi merupakan tekanan darah menetap dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg serta tekanan diastolik

90 mmHg. Pengidap kecemasan hendak hadapi kenaikan tekanan darah, akibat kenaikan adrenalin, keadaan ini dapat beresiko untuk pengidap hipertensi. Oleh sebab itu, penderita hipertensi yang hadapi kecemasan membutuhkan penindakan yang baik dalam merendahkan kecemasannya (Gunardi Pome, 2019). Tekanan darah yang sangat besar membuat jantung memompa lebih keras yang kesimpulannya menyebabkan kandas jantung(dekompensasi), serbuan otak(stroke), infark jantung(myocard infarction) serta cacat pada ginjal serta pembuluh darah. Penyembuhan hipertensi bertujuan buat merendahkan morbiditas serta mortalitas dan mengendalikan tekanan darah. Salah satu metode penyembuhan hipertensi merupakan penyembuhan non farmakologis (Amaral, 2018).

Pengobatan non farmakologi ialah rangkaian aktivitas buat menempuh pola hidup sehat yang meliputi berolahraga ataupun aktivitas serta berupaya buat kurangi stress, salah satunya dengan metode relaksasi otot progresif. Pengobatan non-farmakologis mengarahkan orang gimana memodifikasi perilakunya buat mengganti respons raga terhadap tekanan pikiran, dan membetulkan indikasi semacam ketegangan

otot, kendala pencernaan, perih, serta kendala tidur. Respons relaksasi merupakan bagian dari penyusutan universal dalam stimulasi kognitif, fisiologis, serta sikap. Proses relaksasi memperpanjang serat otot, kurangi transmisi impuls saraf ke otak, serta pada gilirannya kurangi kegiatan otak serta sistem badan yang lain. Penyusutan denyut jantung, laju respirasi, serta tekanan darah (Khoirunisah, D., Eko, D., & Puspitasari, 2022).

Metode relaksasi otot progresif berfokus pada kegiatan otot dengan mengenali otot yang tegang setelah itu kurangi ketegangan dengan melaksanakan metode relaksasi buat memperoleh perasaan rileks. Respons relaksasi merupakan bagian dari penyusutan universal dalam stimulasi kognitif, fisiologis, serta sikap. Relaksasi bisa memicu timbulnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker pada saraf tepi yang bisa menutup simpul saraf simpatis yang bermanfaat buat kurangi ketegangan serta merendahkan tekanan darah (Damanik, 2018).

Bersumber pada riset pendahuluan di Daerah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi pada hari Selasa bertepatan pada 1 November 2022, lewat metode wawancara terhadap lanjut usia yang hadapi hipertensi 10 lanjut usia didapatkan hasil kalau seluruh orang lanjut usia hadapi tekanan darah besar tetapi sepanjang ini cuma melaksanakan penyembuhan farmakologi ialah konsumsi obat anti hipertensi.

Bersumber pada penjelasan diatas serta artinya mengendalikan tekanan darah supaya senantiasa normal, hingga periset tertarik mengambil judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penyusutan Tekanan Darah pada Lanjut usia dengan Hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Daerah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi”.

Metode

Tipe riset yang digunakan dalam riset ini merupakan tata cara eksperimen dengan Pre- Experimental Design ialah One Group Pretest- Posttest Design. Populasi dalam riset ini merupakan segala penderita lanjut usia hipertensi yang terletak di Kecamatan Gedong Panjang Daerah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi sebanyak 252 orang. Metode pengambilan ilustrasi yang digunakan dalam riset ini merupakan non- probability sampling dengan tata cara purposive sampling. Ilustrasi dalam riset ini merupakan sebagian lanjut usia dengan hipertensi yang terletak di Kelurahan Gedong Panjang Kota Sukabumi sebanyak 16 responden.

Periset mengenali responden riset bersumber pada kriteria inklusi serta eksklusi. Dengan Berikutnya periset menciptakan responden yang bisa dicoba intervensi teknik relaksasi otot progresif. Setelah itu, peneliti melaksanakan informed consent buat memutuskan konvensi tempat serta waktu melaksanakan intervensi. Sehabis konvensi tercapai, berikutnya tiap responden mengisi informasi demografi.

Intervensi bertujuan buat mempermudah intervensi serta menghindari periset jadi letih. Pada hari awal (pre- test) tekanan darah hendak diukur memakai tensimeter aneroid saat sebelum dicoba intervensi serta dicatat pada lembar observasi. Sehabis dicoba pengukuran tekanan darah dicoba intervensi metode relaksasi otot progresif yang dicoba langsung oleh periset, tiap tahap dicoba sepanjang 25 menit sepanjang 3 tahap dalam satu pekan. Di hari awal, kedua serta ketiga berturut-turut tanpa henti serta bertepatan.

Sehabis seluruh intervensi metode relaksasi otot progresif dicoba 3 kali seminggu sepanjang 25 menit buat tiap responden, diukur tekanan darah (Post-test) memakai sphygmomanometer aneroid serta dicatat ke dalam lembar observasi yang sudah terbuat oleh periset.

Analisa informasi yang digunakan merupakan Analisa univariat serta Analisa

bivariat yang dicoba dengan uji paired sample t- test. Analisa univariat ialah dari analisis deskriptif ciri responden dicoba dengan memakai distribusi frekuensi serta

presentase tiap jenis. Analisa bivariat Analisis deskriptif tekanan darah saat sebelum serta setelah pemberian tehnik relaksasi otot progresif

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi

Usia	Jumlah	Presentase (%)
60-74 Tahun	11	68,8
75-90 Tahun	4	25,0
> 90 Tahun	1	6,2
Jumlah	16	100

Berdasarkan Tabel .1, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang berada di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang

Kota Sukabumi berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 11 responden (68,8%) dan sebagian kecil berusia lebih dari 90 tahun yaitu sebanyak 1 responden (6,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-Laki	3	18,8
Perempuan	13	81,2
Jumlah	16	100

Berdasarkan Tabel.2, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang berada di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang

Kota Sukabumi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 responden (81,2%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 3 responden (18,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi

Pendidikan	Jumlah	Presentase (%)
SD	11	68,8
SMP	5	31,2
Jumlah	16	100

Berdasarkan Tabel .3, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang berada di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang

Kota Sukabumi berpendidikan SD yaitu sebanyak 11 responden (68,8%) dan sebagian kecil berpendidikan SMA yaitu sebanyak 5 responden (31,1%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi

Pekerjaan	Jumlah	Presentase (%)
Tidak Bekerja	16	100
Bekerja	0	0
Jumlah	16	100

Berdasarkan Tabel.4, dapat dilihat bahwa semua responden yang berada di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja

Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi tidak bekerja.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responen Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi

Lama Menderita Hipertensi	Jumlah	Presentase (%)
< 1 tahun	5	31,2
1-3 tahun	7	43,8
> 3 tahun	4	25,0
Jumlah	16	100

Berdasarkan Tabel.5, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang berada di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi menderita hipertensi selama

1-3 tahun yaitu sebanyak 7 responden (43,8%) dan sebagian kecil menderita hipertensi lebih dari 3 tahun yaitu sebanyak 4 responden (25,0%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi

Tekanan Darah	Jumlah	Presentase (%)
Normal	0	0
Hipertensi	16	100
Jumlah	16	100

Berdasarkan Tabel .6, dapat dilihat bahwa semua tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif yang berada di Kelurahan Gedong Panjang

Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi mempunyai kategori hipertensi yaitu sebanyak 16 responden (100%).

Tabel .7 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi

Tekanan Darah	Jumlah	Presentase (%)
Normal	8	50,0
Hipertensi	8	50,0
Jumlah	16	100

Berdasarkan Tabel.7, dapat dilihat bahwa tekanan darah sesudah pemberian

Tabel .8 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi Menggunakan Uji Wilcoxon Sign Rank Test

N	Z	Mean Ranks	Sum of Ranks	p-Value
16	-3,536	8,50	136,00	0,000

Berdasarkan pada Tabel.8 di dapatkan nilai P value Uji Wilcoxon Sign Rank yaitu 0,000 maka P-value < 0.05 yang menunjukkan terdapat pengaruh teknik

relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi.

Pembahasan

Hasil riset menampilkan kalau rata-rata hasil analisis tekanan darah saat sebelum melaksanakan metode relaksasi otot progresif merupakan 171 mmHg, dengan standar deviasi 14, 549. Skor tekanan darah terendah merupakan 150 mmHg serta skor tekanan darah paling tinggi merupakan 190 mmHg, sebaliknya tekanan darah rata-rata sehabis melaksanakan metode relaksasi otot progresif merupakan 136 mmHg dengan standar deviasi 10, 935. Skor tekanan darah terendah merupakan 120 mmHg serta paling tinggi merupakan 150 mmHg. Sehingga bisa disimpulkan kalau terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penyusutan tekanan darah pada lanjut usia hipertensi saat sebelum serta setelah diberikan metode relaksasi otot progresif di Kelurahan Gedong Panjang Daerah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi.

Bersumber pada hasil riset diperoleh kelompok perlakuan pada post test rata-rata tekanan darah sistolik 134 mmHg. Makna sistolik sendiri merupakan tekanan darah dikala jantung memompa darah ke dalam arteri(dikala jantung berkontraksi) sebaliknya diastolik merupakan tekanan darah dikala jantung mengembang serta menghirup darah kembali ke dalam(arteri kosong). Bagi World Health Organization, dalam guidelines, tekanan darah sistolik 130-139 mmHg tercantum dalam hipertensi stadium I serta ≥ 140 mmHg tercantum dalam hipertensi stadium II (Kunstiari, 2019).

Bersumber pada hasil analisis dipaparkan kalau nilai P uji Friedman sebesar 0, 000, sehingga nilai $P < 0, 05$ yang menampilkan terdapatnya pengaruh metode relaksasi otot progresif terhadap penyusutan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Daerah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi. Bersumber pada hasil tersebut menampilkan kalau ada perbandingan rata-rata tekanan darah saat sebelum serta setelah melaksanakan

relaksasi otot progresif sebanyak 3 kali latihan sepanjang 1 pekan. Latihan relaksasi otot progresif yang gerakan- gerakan didalamnya pula bertujuan buat kurangi kecemasan, stress, serta merendahkan tingkatan tekanan mental. Penyusutan ini hendak memicu kerja sistem saraf tepi(autonomous nervous system), paling utama parasimpatis yang menimbulkan vasodilatasi penampang pembuluh darah yang hendak menyebabkan penyusutan tekanan darah baik sistolik ataupun diastolic (Supriatna Ade, 2017).

Hasil riset di lapangan menampilkan kalau seseorang bunda rumah tangga yang mempunyai rutinitas tiap hari yang terkadang menyebalkan serta tidak mengasyikkan bisa merangsang kenaikan hormon tekanan pikiran. Akibat kenaikan hormon tekanan pikiran, bisa memicu kegiatan sistem saraf simpatis yang menimbulkan kenaikan tekanan darah pada bunda rumah tangga. Tingginya resiko terserang hipertensi pada warga berpendidikan rendah diakibatkan minimnya pengetahuan serta data tentang kesehatan pada warga berpendidikan rendah yang berakibat pada style hidup mereka (Zulfa Inayatul Ulya, 2017). Perihal ini cocok dengan tabel 4. 3 nampak kalau sebagian besar responden di Kelurahan Gedong Panjang Daerah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi berpendidikan SD ialah 11 responden(61, 1%) serta sebagian kecil berpendidikan SMA ialah 2 responden(11, 1%).

Bersumber pada hasil di lapangan, sebagian responden melaporkan kalau dengan melaksanakan metode relaksasi otot progresif, lanjut usia merasakan kondisi yang betul- betul rileks, meliputi kondisi rileks secara fisiologis, kognitif serta sikap. Secara fisiologis, kondisi rileks ini hendak merendahkan tingkatan kecemasan serta tekanan pikiran yang dirasakan oleh pengidap hipertensi esensial. Sebab sepanjang seorang tekanan pikiran, hormon

semacam epinefrin serta non epinefrin, kortisol, glukagon, ACTH, kortikosteroid, serta tiroid hendak bertambah. Nonepinefrin yang ialah vasokonstriktor hendak bekerja pada arteri kecil serta arteriol buat tingkatan resistensi perifer sehingga tekanan darah bertambah. (Danamik Hamonangan, 2018).

Pengobatan relaksasi otot progresif bertujuan buat tingkatan relaksasi pada badan dengan metode merendahkan kegiatan saraf simpatis serta tingkatan kegiatan saraf parasimpatis yang menimbulkan vasodilatasi pada diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatis hendak menghasilkan asetilkolin yang berperan buat membatasi kegiatan saraf simpatis. Menurut Rahayu (2020), ala kegiatan sistem saraf simpatis menyusut akibat dampak relaksasi hingga penciptaan zat katekolamin hendak menyusut. Perihal ini menimbulkan pembuluh darah melebar serta tekanan darah menyusut. Hasil riset ini cocok dengan riset yang dicoba oleh Nofia (2022) kalau latihan relaksasi otot progresif mempengaruhi signifikan terhadap penyusutan tekanan darah sistolik pada pengidap hipertensi primer, sebaliknya tekanan darah diastolik tidak menampilkan pengaruh terhadap tekanan darah. Pengobatan relaksasi otot progresif dicoba pada lanjut usia buat memunculkan reaksi relaksasi yang bisa memunculkan kondisi tenang serta rileks sehingga terjalin penyusutan tekanan darah pada lanjut usia.

Hasil riset ini berbanding lurus dengan teori yang dikemukakan oleh Vito Rika (2022), yang berkata kalau menghasilkan kondisi rileks semacam mempraktikkan metode relaksasi otot progresif ialah salah satu metode penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis. Sebab metode relaksasi otot progresif bekerja dengan memfokuskan pada sesuatu kegiatan otot dengan mengenali otot yang tegang setelah itu kurangi ketegangan dengan melaksanakan metode relaksasi buat memperoleh perasaan rileks.

Penyusutan tekanan darah pada penderita lanjut usia dengan hipertensi

sehabis diberikan pelatihan metode relaksasi otot progresif cocok dengan yang dikemukakan oleh Putri (2018), elaksasi otot progresif ialah pengobatan non farmakoterapi yang tidak membutuhkan imajinasi, sugesti, tanpa sisi dampak, gampang dicoba. Relaksasi otot progresif merupakan metode buat kurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel serta sistematis dengan menegangkan sekelompok otot setelah itu mengendurkannya kembali sehingga otot jadi rileks serta kurangi kecemasan/ tekanan pikiran sehingga menimbulkan penyusutan tekanan darah pada hipertensi.

Metode relaksasi otot progresif ini hendak mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis serta memanipulasi hipotalamus lewat pemusatan benak buat menguatkan perilaku positif sehingga rangsangan tekanan pikiran pada hipotalamus menurun. Aktivasi sistem saraf parasimpatis diucap pula trofotropik yang bisa memunculkan perasaan mau rehat, serta revisi raga badan. Reaksi parasimpatis meliputi penyusutan denyut nadi serta tekanan darah dan kenaikan aliran darah. Oleh sebab itu lewat latihan relaksasi lanjut usia dilatih buat bisa menimbulkan reaksi relaksasi sehingga bisa menggapai kondisi tenang serta rileks sehingga lanjut usia hadapi penyusutan tekanan darah (Waryantini, 2021).

Pembahasan diatas didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Murhan, A., Purbianto, P., & Sulastri, (2022) dengan judul Pengaruh Metode Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut usia Hipertensi dengan hasil riset menampilkan terdapatnya penyusutan darah tekanan darah pada tiap- tiap kelompok dengan nilai $p < 0,000$ serta ada perbandingan penyusutan tekanan darah antara kelompok pengobatan napas dalam serta kelompok relaksasi otot progresif dengan nilai p sistolik $0,001$ serta nilai $t = 0,042$. Akhirnya, pengobatan relaksasi otot progresif lebih baik dalam merendahkan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi dibanding dengan pengobatan napas dalam.

Dari hasil ulasan dalam riset ini bisa disimpulkan kalau metode relaksasi otot progresif pengaruhi pergantian tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi esensial, apabila dicoba dengan benar meliputi gerakan yang benar, urutan gerakan yang benar, posisi serta posisi yang benar. pula dicoba di tempat yang hening serta tertutup supaya dalam melaksanakan metode relaksasi otot progresif responden betul- betul merasa rileks.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukan bahwa di dapatkan nilai P value uji friedman yaitu 0,000 maka P-value < 0.05 yang menampilkan ada pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penyusutan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang Daerah Kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi.

Saran

Metode relaksasi otot progresif hendaknya bisa dipertimbangkan selaku salah satu penyembuhan alternative buat menyembuhkan dan dapat jadi pertimbangan puskesmas serta rumah sakit buat melaksanakan pembelajaran kesehatan kepada lanjut usia pengidap hipertensi tentang penindakan hipertensi selaku salah satu penyembuhan alternative kala lanjut usia tidak sanggup membeli obat- obatan.

Daftar Isi

- Amaral, E. D. (2018). "Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer." *CHMK Applied Scientific Journal* 1.1 (2018): 23-27.
- Damanik, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi tentang Stroke dengan Perilaku Pencegahan Stroke di Puskesmas Helvetia Medan. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 73–84.
- Danamik Hamonangan. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol 1, No. 2, Juli 2018 ISSN 2614-4719.

- Gunardi Pome, S. E. & F. R. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6 No. 2, 2–7.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek. *Jakarta Selatan*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). Analisis lansia di Indonesia 2017. *diakses pada tanggal 15 Oktober 2018, www.depkes.go.id*.
- Kepala Dinkes Provinsi Jawa Barat. (2018). Jawa Barat 2018. Jawa Barat: Dinkes Provinsi Jawa Barat.
- Khoirunisah, D., Eko, D., & Puspitasari, R. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nusantara Hasana Journal*, 2(3), 113-120.
- Kunstiari. (2019). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Bunulrejo Malang. 2019. *PhD Thesis. University of Muhammadiyah Malang*.
- Murhan, A., Purbianto, P., & Sulastri, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165-170.
- Nofia, V. R., et al. (2022). "Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci." *Jurnal Kesehatan Medika Saintika* 13.1 (2022): 218-223.
- Putri, R. M. (2018). "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Malang." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 3.3

- (2018).
- Rahayu, S. M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Media Karya Kesehatan: Volume 3 No 1 Mei 2020*.
- Supriatna Ade. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Skripsi: Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Sorong*.
- UPTD Puskesmas Gedong Panjang. (2022). *Profil UPTD Puskesmas Gedong Panjang tahun 2022*.
- Vino Rika, et al. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 2022, 13.1: 218-223*.
- Waryantini, Waryantini, Reza Amelia, and L. H. (2021). "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Healthy Journal 10.1 (2021): 37-44*.
- Zulfa Inayatul Ulya. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat P-ISSN 2252-8865 E-ISSN 2598 – 4217 Vol. 6, No. 2 Oktober,.*