

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA TINGKAT CEMAS PASIEN HIPERTENSI DI RT.012 RW.001 KELURAHAN KOJA

Irmina^{1*}, Ami Kadewi², Kartini³

^{1,2,3} Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya

**Koresponden: Email: Irmina@husadakaryajaya.ac.id

Received: Tanggal 15 Januari 2024 | Revised: 22 Januari 2024 | Accepted: Tanggal 29 Januari 2024

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi adalah salah satu penyakit yang sering disebut juga sebagai silent killer. Pasalnya penyakit ini sering hadir tanpa keluhan sebelumnya. Hal ini membuat penderita tidak mengetahui hipertensi yang dideritanya telah parah atau tidak, dan baru menyadari ketika sudah terjadi komplikasi bahkan bisa menyebabkan kematian. Hal ini yang menyebabkan pasien hipertensi banyak yang mengalami kecemasan karena takut terancam status kesehatan, terancam akan status ekonomi dan lingkungan sekitarnya. Untuk itu penting bagi pasien hipertensi untuk melakukan peningkatan status kesehatan dengan melakukan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yaitu terapi teknik relaksasi otot progresif digunakan untuk mengatasi kecemasan dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan penelitian: Untuk Mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Cemas Pada Klien Hipertensi Di RT.001 Kelurahan Koja Tahun 2019. Metode Penelitian: Desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, tehnik sampling penelitian adalah menggunakan non probability sampling, sampel dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan didapatkan sampel sejumlah 2 partisipan. Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat cemas pada pasien hipertensi. Hasil penelitian: Hasil studi kasus yang dilakukan pada 2 pasien hipertensi dengan diagnosa keperawatan kecemasan menunjukkan adanya penurunan tingkat cemas dan tekanan darah 5-10 mmHg sistolik maupun diastolik pada pasien dengan hipertensi yang mendapat terapi teknik relaksasi otot progresif sehingga pasien mampu mempertahankan derajat kesehatan, kemampuan dalam menghadapi kecemasan dan penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Cemas, Relaksasi Otot Progresif.

1. Latar Belakang

Penyakit hipertensi merupakan faktor resiko utama untuk mengembangkan penyakit kardiovaskular. Setiap tahun 1,6 juta kematian menimpa akibat penyakit kardiovaskular di wilayah Amerika, dimana sekitar setengah juta terjadi pada

orang di bawah usia 70 tahun. Hipertensi mempengaruhi antara 17,6 % populasi orang dewasa di wilayah Amerika sekitar 250 juta jiwa yang menderita tekanan darah tinggi. Sedangkan negara Afrika sebanyak 27,4 %, Mediterania Timur 26,3%, Asia Tenggara 25,1%, Eropa 23,3%. Negara Asia

Tenggara meliputi negara: Thailand sebesar 26,05%, Myanmar 42,05%, Indonesia sebesar 40,9%, Malaysia 19,6%, Brunai Darusalam 17,9%, dan Singapura sebesar 16,0% (WHO,2015).

Menurut Kemenkes RI (2018) menyatakan Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis seperti obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari 6gram/hari, menurunkan berat badan, menghindari minuman kafein, mengkonsumsi nutrisi yang bergizi, tidak merokok, tidak meminum alkohol, olahraga teratur, cukup istirahat dan mengendalikan stress. Salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi cemas pada hipertensi diantaranya adalah terapi relaksasi otot progresif, latihan autogenik, pernafasan dan visualisasi (Alimansur, et al., 2017 dalam Primasari, et all, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fraser, et, all (2017) tentang Progressive Muscle Relaxion (PMR) yang menyatakan diperlukan sebuah terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan terhadap hipertensi untuk mempertahankan kualitas hidup yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dapat membantu untuk menimbulkan rasa nyaman atau relaks terhadap pasien cemas dan penurunan tekanan darah yaitu 5-10 mmHg baik tekanan darah sistol dan diastol. Senada dengan penelitian tersebut Primasari, et, all (2018) menemukan bahwa pasien yang melakukan terapi relaksasi otot progresif secara kontinu selama 3 hari dapat membantu klien menurunkan rasa khawatir, lebih rileks dan perubahan tekanan darah secara signifikan baik pada systole dan diastolnya setelah dilakukan tehnik relaksasi otot progresif pada 107 penderita hipertensi.

2. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat cemas pada klien Hipertensi di RT.001 Kelurahan Koja.

3. Metode

3.1 Desain penelitian

Desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus di RT.001 Kelurahan Koja.

3.2 poplasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat dengan Hpertensi di RT 012/001 Kelurahan Koja Jakarta Utara. Tehnik sampling penelitian adalah menggunakan non probability sampling, sampel dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan didapatkan sampel sejumlah 2 partisipan. Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat cemas pada pasien hipertensi

4. Hasil

Evaluasi yang sudah penulis lakukan yaitu menilai respon dari kedua pasien itu sendiri selama tiga hari penelitian setelah dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif terhadap Ny. E mengatakan rasa khawatir sudah berkurang dan merasa senang setelah melakukan terapi, TD: 120/80mmHg, DN:72x/m, RR:17x/m, S:36,8°C. postur tubuh klien tampak tenang, tampak tidak tegang saat wawancara, Pasien tidak gelisah, wajah tampak lebih rileks, tampak tidak binggung, kooperatif saat melakukan terapi dan sudah melakukan secara rutin dan mandiri. Skala cemas: 1+(1-4) dalam kategori cemas ringan.

Sedangkan respon dari Ny. A mengatakan rasa cemas dan takut terhadap penyakitnya sudah berkurang dan merasa lebih baik, TD: 118/79 mmHg, DN: 80x/m, S: 36,60c, RR: 18x/m. Pasien tampak mengenali tanda gejala cemas dan tahu cara mengontrol cemas, pelaksanaan terapi tampak sudah maksimal dilaksanakan ditandai pasien meragakan dengan penuh antusias, Pasien tampak tidak gelisah, wajah tampak rileks, aktivitas pasien tampak berenerjik dan kooperatif. Skala cemas 1+(1-4) dalam kategori cemas ringan.

4. Pembahasan

Dari pengkajian yang didapat pada pasien Ny. E menunjukkan bahwa pasien khawatir, merasakan pusing di bagian kepala, merasa mudah lelah saat beraktivitas, merasa jantung berdebar-debar lebih cepat dan merasa takut. Hal ini sesuai teori dari (NANDA, 2015) tanda gejala kecemasan adalah mengekspresikan kekhawatiran karena perubahan dalam peristiwa hidup, Gelisah, kesedihan yang mendalam, distress, ketakutan, jantung berdebar-debar, peningkatan tekanan darah, peningkatan denyut nadi, kelemahan. Adapun tanda gejala hipertensi menurut teori (NANDA, 2015) yaitu pusing, lemas dan kelemahan, sesak nafas, penurunan kesadaran dll. Dari pengkajian yang didapat pada pasien Ny. E pasien mempunyai riwayat penyakit masalalu bahwa pasien mempunyai penyakit hipertensi sejak 5 tahun yang lalu dan mempunyai riwayat keturunan penyakit hipertensi dan penyakit diabetes mellitus. Hal ini sama dengan teori yang disampaikan oleh (Anggara, 2018) bahwa hipertensi terjadi karena faktor genetik, toksin, usia, stress, merokok dan mengkonsumsi alkhol dll. Sedangkan hasil pengkajian data terhadap Ny. A penulis

menemukan data bahwa pasien sering mengeluhkan pusing dibagian kepala, merasa cemas, takut akan penyakitnya dan tampak lemah. Hal ini sesuai teori dari (NANDA, 2015) tanda gejala kecemasan adalah mengekspresikan kekhawatiran karena perubahan dalam peristiwa hidup, Gelisah, kesedihan yang mendalam, distress, ketakutan, jantung berdebar-debar, peningkatan tekanan darah, peningkatan denyut nadi, kelemahan. adapun tanda gejala hipertensi menurut teori (NANDA, 2015) yaitu pusing sakit kepala, lemas dan kelemahan, sesak nafas, penurunan kesadaran dll. Ny. A pasien mempunyai riwayat penyakit masalalu bahwa pasien mempunyai penyakit hipertensi sejak 1 tahun yang lalu, jarang minum obat dan mempunyai kebiasaan merokok dan jarang olahraga secara teratur. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh (Parkih, 2017) yang menyatakan penyebab hipertensi adalah merokok, kurang olahraga, stres, kegemukan, alkohol dan nutrisi.

Hasil analisa data yang dilakukan kepada Ny. E dan Ny. A ditemukan diagnosa keperawatan yaitu Cemas berhubungan dengan Perubahan status ekonomi, lingkungan, kesehatan, stress dan ancaman kematian. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh (NANDA, 2015) bahwa secara umum salah satu diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi yaitu Cemas berhubungan dengan Perubahan status ekonomi, lingkungan, kesehatan, stress dan ancaman kematian. Hal ini didukung oleh penelitian yang dikemukakan oleh Primasari, et al., (2018) salah satu masalah yang ditemukan pada pasien hipertensi yaitu kecemasan.

Rencana keperawatan itu sendiri dimaksudkan untuk mengatasi masalah cemas berhubungan dengan Perubahan status ekonomi,

lingkungan, kesehatan, stress dan ancaman kematian pada pasien Ny. E dan Ny. A penulis telah melakukan intervensi yang bertujuan ansietas berhubungan dengan Perubahan status ekonomi, lingkungan, kesehatan, stress dan ancaman kematian mengalami ansietas terkontrol, tingkat ansietas menurun ke level ringan sesuai dengan teori yang penulis dapatkan menurut (Doenges E Marilyn, 2008) yaitu ucapkan salam terapeutik, perkenalkan diri serta nama panggil, panggil pasien sesuai nama panggilan yang disukai serta jelaskan tujuan instruksi, lakukan validasi kesiapan pasien dan lakukan kontrak waktu, tempat dan topik, kaji tanda-tanda vital dan kecemasan, ajarkan tehnik relaksasi otot progresif dan demostrasikan bersama-sama, istirahatkan pasien sejenak dan evaluasi respon klien setelah tindakan tehnik relaksasi otot progresif. Meliputi tanda-tanda vital dan skala cemas.

Impelementasi keperawatan yang dilakukan pada kedua pasien Ny. S dan Tn. D implementasi kepada pasien lebih menekankan kepada pemberian teknik relaksasi otot progresif. Hal ini sama seperti penelitian yang dilakukan oleh (Fraser, et, all, 2017) bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan terhadap hipertensi untuk mempertahankan kualitas hidup yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dapat membantu untuk menimbulkan rasa nyaman atau relaks terhadap pasien cemas dan penurunan tekanan darah yaitu 5-10 mmHg baik tekanan darah sistol dan diastol. Terapi hipertensi dilakukan sebagai terapi non farmakologis dari pasien itu sendiri.

Berdasarkan evaluasi yang peneliti lakukan, maka respons yang diperoleh dari Ny. E pada hari pertama adalah Pasien mengatakan rasa khawatir terkait penyakitnya sudah berkurang dan merasa

senang setelah melakukan terapi. TD:133/88mmHg, DN:87x/m, RR:18x/m, S:36,9oc. Postur tubuh klien tampak tenang dan duduk di kursi, tampak tidak tegang saat wawancara, Pasien tidak gelisah, wajah tampak lebih rileks, tampak tidak bingung dan kooperatif saat melakukan terapi tetapi masih belum rutin melakukan terapi. Skala cemas: 2+(1-4) dalam kategori cemas sedang.

Sedangkan respons yang diperoleh dari Ny. A pada hari pertama adalah pasien mengatakan rasa cemas terkait kondisi kesehatannya sudah berkurang dan merasa lebih rileks. TD: 140/92mmHg, DN: 94x/m, RR:17x/m, S: 36,8oc. Pasien tampak belum mengenali tanda gejala cemas dan tahu cara mengontrol cemas, pelaksanaan terapi tampak belum maksimal dilaksanakan ditandai pasien meragakan dengan masih bingung, Pasien tidak gelisah, wajah tampak rileks, aktivitas pasien tampak berenerjik dan kooperatif. Skala cemas 2+(1-4) dalam kategori cemas sedang.

Evaluasi keberhasilan demonstrasi terapi relaksasi otot progresif pada kedua klien menunjukkan bahwa kondisi Ny. A lebih cepat mengerti di bandingkan Ny. E. Hal ini disebabkan Ny. A lebih cepat tanggap dan antusias dalam program demonstrasi. Dalam proses demonstrasi saat peneliti menanyakan kembali atau mengevaluasi hasil diskusi dengan Ny. A lebih dominan dapat menjelaskan dan demonstrasikan kembali terapi relaksasi otot progresif secara mandiri. Berbeda dengan halnya Ny. E ketika ditanyakan kembali untuk mendemonstrasikan terapi relaksasi otot progresif, Ny. E tidak dapat mendemonstrasikan terapi relaksasi otot progresif karena masih kebingungan dengan gerakannya dan mengatakan susah untuk diingat gerakannya. Menurut peneliti bahwa hal tersebut didukung oleh kurang

pengetahuan klien dan faktor yang berpengaruh juga adalah tingkat pendidikan antar kedua klien dimana tingkat pendidikan Ny. E adalah Sekolah Dasar (SD) sedangkan Ny. A tingkat pendidikannya adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

4. Kesimpulan

Dari hasil respon kedua pasien, penulis dapat menyimpulkan bahwa melakukan terapi relaksasi otot progresif efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan, teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah yaitu 5-10 mmHg baik tekanan darah sistol dan diastol. Hal ini membuat aktivitas saraf simpatis dan peningkatan saraf parasimpatis yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada diameter arteriolar yang melepaskan asetikolin yang berfungsi untuk menghambat aktivitas dari saraf simpatis. Ketika beraktivitas sistem saraf simpatis menurun akibat dari efek relaksasi, maka produksi katekolamin akan berkurang. Hal ini menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan tekanan darah menurun.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Primasari, et al, 2018) yaitu adanya pengaruh teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Keberhasilan hal ini didukung oleh (Fraser, et, all, 2017) yang mengatakan diperlukan sebuah terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan terhadap hipertensi untuk mempertahankan kualitas hidup yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dapat membantu untuk menimbulkan rasa nyaman atau relaks terhadap pasien cemas dan penurunan tekanan darah yaitu 5-10 mmHg baik tekanan darah sistol dan diastol.

7. Referensi

- Muanar, A & Anwar, MC. (2017). Efek Relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam Jurnal ilmu kesehatan vol 2 no 1 ISSN:2303-1433. Diunggah pada: [file:///C:/Users/USER/Downloads/31-1-85-1-1020170613%20\(1\)](file:///C:/Users/USER/Downloads/31-1-85-1-1020170613%20(1))
- Anggara (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2012. Pada Jurnal Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga Pengajar di SMAN 1 Amurung Kabupaten Minahasa Selatan volume 3 no. 3 ISSN:1410-4490 tahun 2018. <https://ejournalunsrat.ac.id/index.php/jkp/arc.id/index.php/jkp/article/view/8034>
- Muttaqin, A. (2009) dalam Karya Tulis Ilmiah Baniatul tahun 2018. Asuhan keperawatan klien dengan gangguan kardiovaskuler dan hematologi. Jakarta: salemba medika
- Siti, A . (2017). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Dusun Gondang. Dalam Jurnal Program studi S1 Fisioterapi Ilmu kesehatan universitas muhamadiyah surakarta. Surakarta: Naskah Publikasi. <https://ejournalunsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8034>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Nasional Risdas. Diunggah: http://labmandat.litbang.depkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_r200319
- Nuraini, B. 2015. Buku Penatalaksanaan pasien hipertensi. Jakarta: Salemba Medika
- Dinas Kesehatan Pemprov DKI Jakarta. (2017). Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. unggah: <file:///C:/Users/USER/Pictures/riset%20proposal/PROFIL-KES-DKI-JAKARTA-TAHUN-2017>
- Mariyn, ED. 2008. Rencana Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Edisi 3. Dalam Karya Tulis Ilmiah Baniatul

- Tahun 2018. Akper Husada Karya Jaya
- Fraser F, Matsuzakawal, Leel, Y.S.C, & Minen M. 2017. Behavioral Treatments for post-traumatic headache. Currvpain headache rep. (2017). 21:22 doi 10.1007/s11916-017-0624-X. Dalam jurnal Efektifitas Progressive Muscle relaxition (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi edisi khusus fakultas keperawatan unversitas jember No ISSN:2476-9614. Di unggah di: <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/view/1547>
- Hawari (2016) dalam Fitrio (2018). Aplikasi Progresissive Muscle Relaxion (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Derajat I Di Kota Denpasar. Dalam jurnal The indonesian journal of health science edisi khusus september 2018 fakultas keperawatan universitas jember no ISSN:2476-9614 <http://journals.umkt.ac.id/index.php/jkp/article/view/53>.<http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/view/1547>
- Kemenkes RI. (2018). Profil kesehatan Indonesia. Diunggah Dari:<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin.hipertensi>
- NANDA International. (2015). Nursing diagnoses: definition & classifational. USA: Philadelphia
- Purwanto. (2014). Penatalaksanaan Herbal dan keperawatan Komplementer . Jakarta: EGC.
- Maryam. (2016). Pengantar kecemasan pada pasien. Dalam jurnal Konsep Kecemasan pada orang dewasa vol. 5 no. 2 tahun 2016 ISSN:1412-9760. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Nadirawati. 2017. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga. Jakarta: Salemba Medika Robins. (2015). Buku ajar patologi edisi 7 vol 2. Jakarta:EGC
- Sarlito Wirawan, S. (2017). Pengantar psikologi umum. Dalam jurnal Konsep Kecemasan pada orang dewasa vol. 5 no. 2 tahun 2016 ISSN:1412-9760. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>.
- Sugiono. 2012. Metode penelitian kuantitatif & kualitatif. Bandung:CV.Alfabeta
- Parkih, S. (2017). The Study Of Epidemioology & Determinents Of Hypertension In Urban Health Training Centre (UHTC). Pada Jurnal Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga Pengajar di SMAN 1 Amurung Kabupaten Minahasa Selatan volume 3 No. 1 ISSN: 1410-4490 tahun2018.<https://ejournalunsrat.ac.id/index.php/jkp/arc.id/index.php/jkp/article/view/8034>
- Susilo, Y & Wulandary, A. (2018). Cara jitu mengatasi hipertensi. Yogyakarta: CV Andi Officet.
- Stuart, G.W. dan Laraia, M.T. (2008) dalam Karya Tulis Ilmiah Akper Husada Karya Jaya Khusnul Khotimah tahun 2018 . Principles and practice of psychiatric nursing. 8th edition dalam penelitian karya tulis ilmiah. St. Louis: Mosby Year Book
- Udjianti, W. (2015). Asuhan Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta:Salemba Medika
- WHO. 2018. Data And Analysis Blood Pressure Hypertension In The Regions. Diakses pada: http://www.searo.who.int/entity/world_health_day/HBP_WHD_2013/en