

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI JAKARTA SELATAN

Rania Irwan¹, Intan Asri Nurani²

¹⁻²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta Selatan

Email: Irwanrania3@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang sampai saat ini masih dijuluki sebagai the silent killer merupakan keadaan pada seseorang dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal yang telah ditentukan yaitu sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Penatalaksanaan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi salah satunya adalah Terapi relaksasi otot progresif. **Tujuan :** Menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi terapi relaksasi otot progresif pada Keluarga dengan diagnosa hipertensi di Kelurahan Pancoran. **Implementasi :** Tindakan keperawatan pada kedua klien dilakukan pada tanggal 5 – 9 Juni 2023. Implementasi pada diagnosa keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan dilakukannya terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada kedua keluarga. **Hasil :** Hasil evaluasi keperawatan dengan masalah keperawatan utama yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif, menunjukan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kedua keluarga selama 3 hari, didapatkan bahwa kedua keluarga mengalami penurunan tekanan darah yakni pada Ny. M dari 196/98mmHg, setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama ± 5 menit selama 3 hari turun menjadi 177/93mmHg. Sedangkan tekanan darah pada Ny. B dari 158/88mmHg setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama ± 5 menit selama 3 hari turun menjadi 152/82mmHg. **Simpulan dan Saran :** Penatalaksanaan non-farmakologis terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan manajemen Kesehatan keluarga tidak efektif. Diharapkan klien atau keluarga dapat mengaplikasikan penatalaksanaan non-farmakologis melalui terapi relaksasi otot progresif kepada anggota keluarga yang menderita penyakit hipertensi, sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah. Namun tetap memperhatikan prosedur gerakan agar efektif untuk dilakukan secara rutin dan terus- menerus

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot progresif

Kepustakaan : 17 (2014-2022)

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure, which until now is still called the silent killer, is a condition in a person where there is an increase in blood pressure that exceeds predetermined normal limits, namely systolic ≥ 140 mmHg and diastolic ≥ 90 mmHg. One of the non-pharmacological treatments for lowering blood pressure in hypertensive patients is progressive muscle relaxation therapy. **Objective:** To analyze nursing care through progressive muscle relaxation therapy interventions in families with a diagnosis of hypertension in Pancoran Village. **Implementation:** Nursing actions for both clients were carried out on June 5 – 9 2023. Implementation of family health management nursing diagnoses was not effective with progressive muscle relaxation therapy aimed at lowering blood pressure in both families. **Results:** The results of the evaluation of nursing with the main nursing problem, namely ineffective family health management, showed that after progressive muscle relaxation therapy was carried out in both families for 3 days, it was found that both families experienced a decrease in blood pressure, namely in Mrs. M of 196/98mmHg, after intervention and rest for ± 5 minutes for 3 days decreased to 177/93mmHg. While the blood pressure on Mrs. B from 158/88mmHg after intervention and resting for ± 5 minutes for 3 days decreased to 152/82mmHg. **Conclusions and Suggestions:** Non-pharmacological management of progressive muscle relaxation therapy is proven to reduce blood pressure in hypertensive patients with ineffective family health management nursing problems. It is hoped that clients or families can apply non-pharmacological management through progressive muscle relaxation therapy to family members who suffer from hypertension, as an effort to lower blood pressure. But still pay attention to the movement procedure so that it is effective to do it routinely and continuously

Keywords : Hypertension, Progressive Muscle Relaxation Therapy

Literature : 17 (2014-2022)

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 melaporkan bahwa sekitar 1,13 milyar orang di dunia menyandang hipertensi dengan *prevalensi* secara global sebesar 22%, namun jumlah penderita tersebut kurang dari seperlima dari jumlah tersebut yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 jumlah penyandang hipertensi di dunia sebesar 25% dari total penduduk, WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi dengan presentase pada orang dewasa adalah sekitar 29-31% (WHO, 2019).

Berdasarkan data hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Angka ini jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan data prevalensi hipertensi pada Riskesdas 2013 yaitu 25,8%, *Prevalensi* hipertensi menurut pada penduduk umur 18 tahun keatas yang terbanyak pada jenis kelamin perempuan (36,9%) dan berada pada rentang usia diatas 75tahun (Kemenkes RI, 2019). DKI Jakarta menempati peringkat ke 5 tertinggi di Indonesia untuk prevalensi hipertensi, yaitu prevalensi sebesar 33,43% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan DKI Jakarta, pada tahun 2018 terdapat 134.937 penderita hipertensi dan hanya 17% penderita yang mendapatkan pelayanan sesuai dengan standar (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2019).

Menurut Kemenkes RI (2013) penatalaksanaan hipertensi adalah untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler dan mortalitas serta morbiditas yang berkaitan, tujuan terapi adalah mencapai dan mempertahankan tekanan sistolic dibawah 140 mmHg dan tekanan diastolic dibawah 90 mmHg dan mengontrol faktor risiko, ada dua cara yang dilakukan dalam pengobatan hipertensi. Terapi farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat antihipertensi yang bertujuan agar tekanan darah pada penderita hipertensi tetap terkontrol dan mencegah komplikasi, dan nonfarmakologis dengan modifikasi gaya hidup dalam mencegah tekanan darah tinggi dan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam mengobati tekanan darah tinggi, seperti olahraga salah satu aktifitas fisik atau berolahraga yang bias dilakukan pada penderita hipertensi adalah Terapi relaksasi otot progresif. Keluarga mempunyai peranan penting dalam upaya peningkatan kesehatan dan pengurangan resiko penyakit dalam masyarakat karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat, peran keluarga sangat penting dalam setiap aspek keperawatan kesehatan keluarganya, untuk itulah keluarga yang berperan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh keluarga (Yohanes & Betan, 2013).

Perawat ikut serta dalam membantu keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan dengan cara meningkatkan kesanggupan keluarga untuk melakukan fungsi dan tugas perawatan kesehatan keluarga, peran perawat membantu keluarga memenuhi tugas Kesehatan keluarga. Melakukan perawatan secara tepat, memberikan contoh keperawatan yang benar kepada keluarga, memberikan saran untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memaafkan fasilitas kesehatan terdekat (Muhlisin, 2012).

Adapun cara penanganan untuk mengatasi hipertensi bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah salah satunya dengan menjalani pola hidup yang sehat. Salah satu pola hidup sehat yang

dapat dilakukan yaitu dengan menjalani terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah Teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi, metode yang diterapkan melalui penerapan metode progresif dengan Latihan bertahap dan berkesinambungan pada otot skeletal dengan cara menegangkan dan melemaskannya yang dapat mengembalikan perasaan otot sehingga otot menjadi rileks dan dapat digunakan sebagai pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial (Ramba dkk, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Supriatna (2019) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. Relaksasi otot progresif suatu Gerakan yang diberikan yang diberikan pada lansia dengan menegangkan dan melemaskan otot-otot dari kelompok otot wajah hingga kaki, selama 20 menit dilakukan seminggu 3 kali pagi dan sore hari dalam waktu 2 minggu secara berturut-turut. Untuk pre-test responden diukur tekanan darah 5 menit sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dan pengukuran tekanan darah post-test 5 menit setelah selesai dilakukan relaksasi otot progresif.

Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah, sehingga akan dilakukan intervensi relaksasi otot progresif pada 2 keluarga dengan hipertensi di Pancoran. Keluarga pertama adalah keluarga Ny. M yang memiliki tekanan darah 200/100 mmHg, dan keluarga kedua Ny. K dengan tekanan darah 155/95 mmHg. Penatalaksanaan masalah keperawatan utama yang muncul pada keluarga Ny.M dan Ny. K dilakukan intervensi sesuai pemenuhan dari tugas kesehatan keluarga. Salah satu tujuan untuk dari tugas kesehatan keluarga tersebut memberikan intervensi perawatan sederhana melalui Relaksasi Otot Progresif.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah karena rendahnya cakupan pelayanan tersebut, maka dari itu peneliti ingin melihat hasil pemberian terapi relaksasi otot progresif pada keluarga Ny.M dan Ny.K. Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah yang dilakukan adalah “Bagaimana menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di Kelurahan Pancoran.

METODE

Desain penelitian deskriptif dalam bentuk penerapan studi kasus Evidence Based Nursing Practice dengan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi dengan memfokuskan implementasi keperawatan. Pengkajian yang digunakan merupakan intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi otot progresif. Adapun subjek studi kasus berjumlah dua kasus yaitu Ny. M dan Ny. B dengan diagnosa Hipertensi.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara untuk memperoleh informasi (identitas pasien, keluhan utama, riwayat kesehatan saat ini, kecepatan penyembuhan luka, warna kulit pucat menurun, edema perifer menurun, denyut nadi perifer meningkat, nyeri ekstremitas menurun, parastesia menurun, kelemahan otot menurun, bruit femoralis menurun, pengisian kapiler membaik dan turgor kulit membaik), observasi dan pemeriksaan fisik. Sumber data adalah data primer dan sekunder, data primer berasal dari pasien dan keluarga, sedangkan data sekunder

berasal dari buku catatan yang merekam semua perkembangan dengan sumber data.

Alat pengumpul data menggunakan format penilaian pelaksanaan asuhan intervensi keperawatan terapi relaksasi otot progresif pada pasien Hipertensi. Analisis data penelitian ini terdiri dari menganalisis hasil observasi data pasien dalam bentuk jurnal dengan membandingkannya dengan hasil penelitian orang lain atau teori yang ada.

Pembahasan

Pada pengkajian asuhan keperawatan yang dilakukan pada Ny.M berusia (60 Tahun) dengan diagnose Hipertensi. Ny.M mengatakan mempunyai penyakit hipertensi sejak 4 tahun yang lalu namun tidak menjalani pengobatan rutin dan tidak control ke fasilitas Kesehatan. Ny.M mengatakan Almarhum ibu nya memiliki Riwayat hipertensi dan Diabetes Melitus. Pada saat dikaji tekanan darah pada Ny.M 200/100 mmHg. Ny.M mengatakan belum begitu paham dengan penyakit hipertensi, klien juga menyukai ikan asin dan goreng-gorengan, Ny.M juga mengatakan dirinya sulit tidur pada malam hari dan merasa pusing, Ny.M hanya mengkonsumsi obat warung, makan belimbing dan timun. Ny.M juga tidak mau ke fasilitas Kesehatan jika tanda dan gejala penyakitnya muncul karena takut dan jika di himbau untuk minum obat seumur hidup, jadi hanya beristirahat dan minum obat warung. Hasil pengkajian fisik Ny. M, kesadaran klien composmentis, tanda vital suhu 36,7°C, pernapasan 22x/menit, nadi 105x/menit, tekanan darah: 200/100 mmHg.

Pada pengkajian asuhan keperawatan keluarga ke 2 yaitu Ny. B berusia 55 tahun. Ny. B mengatakan dirinya mempunyai penyakit hipertensi sejak ± 1 tahun yang lalu. Saat dikaji, tekanan darah Ny. B mencapai 156/90. Ny. B mengatakan sering terasa berat dan nyeri pada tengkuk leher hingga menjalar ke kepala. Ny. B juga mengatakan rutin minum obat anti-hipertensi seperti Almodiphine setiap malamnya, tetapi Ny. B mengatakan sulit membatasi jumlah garam karena dirinya adalah seorang pengusaha makanan dimana Ia harus mencicipi setiap makanan yang akan Ia jual serta aktivitas fisik yang baik untuk penderita hipertensi, oleh karena itu Ny. B juga belum mengetahui perawatan sedemikian yang bisa dilakukan di rumah untuk menurunkan tekanan darahnya. Keluarga Ny. B sudah menggunakan fasilitas kesehatan dengan baik, Ny. B juga rutin mengecek kondisi kesehatannya dan rutin dalam minum obat anti-hipertensi seperti *Almodiphine* setiap malamnya.

Meninjau kajian asuhan keperawatan Ny. M diatas, penulis menetapkan masalah keperawatan utama berdasarkan uraian hasil pengkajian klien kedua sesuai dengan batasan karakteristik dalam SDKI. Masalah keperawatan pertama yaitu perilaku Kesehatan cenderung beresiko ditandai dengan Ny.M mengatakan sering merasa pusing dan sulit tidur, Ny.M juga tidak menjalani pengobatan dan melakukan pemeriksaan Kesehatan. Untuk masalah keperawatan kedua yaitu pemeliharaan Kesehatan tidak efektif ditandai dengan Ny.M kurang menunjukkan perilaku sehat, Ny.M gemar sekali makan-makanan asin dan tidak pernah berolahraga.

Sedangkan masalah keperawatan pada Ny.B yaitu Manajemen keluarga tidak efektif ditandai dengan Ny.M mengatakan terkadang merasa berat dan nyeri pada tengkuk leher jika parah menjalar ke kepala. Ny.M mengatakan minum obat setiap malam namun terkadang lupa dan Ny.M juga mengatakan sulit untuk membatasi makanan garam. Untuk masalah keperawatan kedua yaitu perilaku Kesehatan cenderung beresiko ditandai dengan An.M merupakan perokok aktif dan ia mengatakan sulit untuk mengurangi kebiasaan merokok. Ny.M juga mengatakan sulit untuk merubah pola hidupnya. Keluarga Tn. A termasuk Ny. B, An. M menunjukkan sulit untuk

meningkatkan perilaku sehat dan kurang paham bagaimana cara meningkatkan kesehatan bagi keluarganya.

Penulis membuat rencana asuhan keperawatan sesuai dengan panduan buku Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), yang telah terintegrasi dengan masalah keperawatan dalam SDKI. Rencana asuhan keperawatan berdasarkan SLKI dan SIKI secara detail akan ditampilkan dalam bentuk tabel pada lembar lampiran. Penulis hanya akan menguraikan outcome dan intervensi secara fokus pada masalah keperawatan utama klien yaitu Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif ditandai dengan, TUK 1 keluarga mampu mengenal masalah, TUK 2 keluarga mampu memutuskan perawatan yang tepat, TUK 3 keluarga mampu memberikan perawatan sederhana, TUK 4 keluarga mampu memodifikasi lingkungan, TUK 5 keluarga mampu memanfaatkan pelayanan kesehatan. Intervensi yang dilakukan adalah identifikasi kesiapan menerima informasi, sediakan materi dan media pendidikan kesehatan, jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai dengan kesepakatan, dan melakukan terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah.

Terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 3 hari selama 2 minggu berturut-turut, dan dilakukan sebanyak 2 kali sehari saat pagi dan sore selama 20 Menit. Tujuan melakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan menurunkan tekanan darah tinggi serta mengatasi insomnia. Goldfried dan Davidson dalam Syarkawi, (2019) menyatakan bahwa dengan melemaskan otot dalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan yang berlebihan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Essa et al., (2017) terbukti bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk mengurangi stress dan kecemasan. Sejalan dengan itu relaksasi otot progresif juga dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan (Amini et al., 2016).

Prosedur penatalaksanaan terapi relaksasi otot progresif yaitu: a) Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan fokus pada tangan, lengan bawah, dan otot bicep, kepala, muka, tenggorokan, dan bahu termasuk pemusatan pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah, dan leher. Sedapat mungkin perhatian diarahkan pada kepala karena secara emosional, otot yang paling penting ada di sekitar area ini. b) Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman. c) Bimbingan klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak satu kali). Jika area tetap, dapat diulang lima kali dengan melihat respon klien. d) Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar. (sandaran pada kaki dan bahu). e) Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghembuska dari mulut seperti bersiul. f) Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bicep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik. g) Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, kemudian anjurkan klien untuk mengerutkan otot seperti kenari, yaitu cemburut, mata di kedip – kedipkan, monyongkan kedepan, lidah di tekan kelangit - langit dan bahu dibungkukan selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi selama 12-30 detik. h) Lengkungkan punggung kebelakang sambil menarik nafas dalam, dan keluar lambung, tahan, lalu relaks. Tarik nafas dalam, tekan keluar perut, tahan, relaks. i) Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks. Lipat ibu jari secara serentak,

kencangkan betis paha dan bokong selama lima sampai tujuh detik, bimbing klien ke daerah yang tegang, lalu anjurkan klien 10 merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik. j) Selama melakukan teknik relaksasi, catat respons nonverbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan, dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh. Lambatkan kecepatan latihan latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang. k) Dokumentasikan dalam catatan perawat, respon klien terhadap teknik relaksasi, dan perubahan tingkat nyeri pada pasien.

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 5 Juni 2023 pukul 10.00 WIB d pada Ny.M dengan diagnose Perilaku Kesehatan cenderung beresiko yaitu pada data subjektif setelah diberikan edukasi pada Ny. M mengatakan sudah mengerti pengertian dari hipertensi ditandai dengan Ny. M mampu menjelaskan bahwa hipertensi adalah tekanan darah tinggi atau tekanan darah diatas batas normal, Ny. M mengetahui penyebab dari hipertensi dengan Ny. M mampu menyebutkan bahwa penyebab hipertensi adalah keturunan, usia, asupan makanan tinggi garam, obesitas dan stress. Ny. M hanya mampu menyebutkan 3 dari 6 tanda gejala seperti tengkuk terasa berat dan nyeri, sakit kepala, hingga penglihatan menjadi kabur, Hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu 196/98mmHg dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif turun menjadi 186/94mmHg.

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 7 Juni 2023 pukul 10.30 WIB yaitu pada data subjektif, setelah mengedukasi pola konsumsi pada penderita hipertensi dan mengedukasi Gerakan terapi relaksasi otot progresif. Ny. M mampu menyebutkan jenis makanan yang harus dibatasi serta penggunaan garam dalam setiap harinya dalam pola konsumsi keluarga Tn. A. Ny. M juga mampu mempergerakan 7 dari 15 gerakan pada terapi relaksasi otot progresif. Pada data objektif, tekanan darah pada Ny. M sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu 191/96mmHg dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif turun menjadi 186/96mmHg.

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 9 Juni 2023 pukul 13.00 WIB yaitu pada data subjektif setelah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif, Ny. M mampu menyebutkan 10 dari 15 gerakan terapi relaksasi otot progresif. Pada data objektif, Ny. M terlihat sudah hafal dan dapat memperagakan 10 dari 15 gerakan senam terapi relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif tekanan darah Ny.M yaitu 184/96. Setelah 5 menit istirahat dan dilakukannya terapi relaksasi otot progresif, tekanan darah pada Ny. M menurun yaitu 177/93mmHg. Keluarga Ny. M juga dapat memperagakan 10 dari 15 gerakan terapi relaksasi otot progresif.

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 5 Juni 2023 pukul 10.00 WIB pada Ny.B dengan diagnosa manajemen kesehatan keluarga Tn. A tidak efektif yaitu pada data subjektif setelah diberikan edukasi pada Ny. B mengatakan sudah mengerti pengertian dari hipertensi ditandai dengan Ny. B mampu menjelaskan bahwa hipertensi adalah tekanan darah tinggi atau tekanan darah diatas batas normal, Ny. B mengetahui penyebab dari hipertensi dengan Ny. B mampu menyebutkan bahwa penyebab hipertensi adalah keturunan, usia, asupan makanan tinggi garam, obesitas dan stress. Ny. B hanya mampu menyebutkan 2 dari 6 tanda gejala seperti tengkuk terasa berat dan nyeri dan sakit kepala, Hasil tekanan darah Ny.B sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu 158/88mmHg dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan istirahat selama 5 menit tekanan darah turun menjadi 156/88mmHg.

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 7 Juni 2023 pukul 16.00 WIB yaitu pada data

subjektif, setelah mengedukasi pola konsumsi pada penderita hipertensi dan mengedukasi gerakan senam anti-hipertensi. Ny. B mampu menyebutkan jenis makanan yang harus dibatasi serta penggunaan garam dalam setiap harinya dalam pola konsumsi keluarga Tn. A. Ny. B juga mampu mempergerakan 6 dari 17 gerakan pada senam anti-hipertensi. Pada data objektif, tekanan darah pada Ny. B sebelum dilakukan Tindakan terapi relaksasi otot progresif yaitu 156/94mmHg dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan istirahat selama 5 menit turun menjadi 154/84mmHg.

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 9 Juni 2023 pukul 16.00 WIB yaitu pada data subjektif setelah dilakukannya senam anti-hipertensi, Ny. B mampu menyebutkan 8 dari 14 gerakan terapi relaksasi otot progresif. Pada data objektif, Ny. B terlihat sudah hafal dan dapat memperagakan 8 dari 14 gerakan terapi relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif tekanan darah Ny. B yaitu 156/90mmHg dan setelah ± 5 menit istirahat dan dilakukannya terapi relaksasi otot progresif, tekanan darah pada Ny. B menurun yaitu 152/82mmHg. Keluarga Ny. B juga dapat memperagakan 8 dari 14 gerakan terapi relaksasi otot progresif.

Pada keluarga Tn (Ny.M) terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan mencapai 9-14 mmHg. Menurut peneliti hal ini terjadi karena Ny.M sangat kooperatif saat melakukan terapi relaksasi otot progresif, dan keluarga Ny.M memberikan dukungan saat melakukan intervensi keluarga ikut mendampingi, klien juga berupaya untuk menjaga pola makan, dan melakukan terapi relaksasi otot progresif 2 kali sehari sedangkan pada keluarga Tn.A (Ny.B) terjadi penurunan sekitar 2-4 mmHg hal ini terjadi karena Ny.B masih sulit untuk mengontrol pola makan dan Ny.B hanya melakukan terapi ini saat mahasiswa datang, yang seharusnya terapi relaksasi otot progresif ini dilakukan 2 kali sehari.

Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Supriatna 2019, penurunan tekanan darah dikarenakan terapi relaksasi otot progresif dapat mengendurkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah melalui mekanisme menegangkan dan melepaskan otot-otot sehingga otot menjadi lemas. Penelitian ini juga didukung oleh Nugraheni (2019), bahwa perubahan tekanan darah itu dipengaruhi oleh relaksasi otot progresif itu sendiri yang pada gerakan masing-masing memiliki manfaat tersendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Dapat disimpulkan berdasarkan intervensi yang dilakukan oleh peneliti yaitu terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan 3 hari didapatkan hasil tekanan darah pada Ny. M dari 196/98 mmHg, setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama 5 menit selama 3 hari turun menjadi 177/93mmHg. Sedangkan tekanan darah pada Ny. B dari 158/88mmHg setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama 5 menit selama 3 hari turun menjadi 152/82mmHg. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tekanan darah dan sebagai perawatan sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri pada penderita hipertensi.

SARAN

Hasil dari studi kasus ini dapat menjadi referensi terkait tindakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan penatalaksanaan non-farmakologis terapi relaksasi otot progresif dapat

membuktikan teori dan berkontribusi dalam pengembangan pengetahuan di bidang atau studi, Hasil studi kasus ini dapat dijadikan kegiatan terjadwal dalam pemberian asuhan keperawatan melalui intervensi terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah. Intervensi ini bisa menjadi alternatif untuk keluarga dan disarankan puskesmas membuat pelatihan terapi relaksasi otot progresif Bersama kader dan bekerja sama dengan intra sector.

DAFTAR PUSRAKA

Afriani, D.K. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi Primer di Posyandu Lansia Peduli Insani Mendungan Surakarta hal 8-9

Aspirani, R. Yuli., 2016. Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular.

Aung MN, *et al.*, 2018. Assering awareness and knowledge of hypertension in an at-risk population in the karen ethnic rural community, Thasongyang, Thailand, *Int J Gen Med.* 5:553-61.

CDC. *High blood pressure.*, 2019. Available from :

<https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.html>

Handayani, S., 2021. *Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia*. Media Sains Indonesia.

Haryadi, Dicky, 2018, Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Komplikasi Akibat Hipertensi di Puskesmas Griya Antapani Bandung, *Skripsi*, Program Studi Keperawatan STIKes Bhakti Kencana, Bandung

Tri Murti (2011) Perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif di RSUD Tugurejo Semarang. Diakses 24 oktober (2017) dari <http://180.250.144.150/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/article/download/78/99>

Kemkes R.I., 2018, *Profil Kesehatan Indonesia*, Jakarta:2018.

Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. [www.P2ptm.Kemkes.Go.Id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id) (Diakses pada tgl 9 Agustus 2022)

Nurmayanti, H., Rum, S., & Kaswari, T., 2020. Efektifitas Pemberian Konseling Tentang Diet Dash Terhadap Asupan Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi, *Jurnal Nutriture*, 1(1) 63-75. [Http://Ojs.Poltekkes-Malang.Ac.Id/Index.Php/Nutriture/Article/View/113](http://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/nutriture/article/view/113)

PPNI, 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1*, DPP PPNI, Jakarta.

PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1*, DPP PPNI, Jakarta.

PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1*, DPP PPNI, Jakarta.

Riskesdas., 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta

Riskesdas., 2018. Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta

Sari, Novia Puspita., 2020, Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Hipertensi Yang di Rawat di Rumah Sakit, *Karya Tulis Ilmiah*, Pogram Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan

Kementerian Kesehatan, Samarinda.

Setyawan, A., & Hasnah, K., 2020. Efektivitas *Wet Cupping Theraphy* Terhadap Kecemasan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 11(2), 212217. <https://doi.org/10.34035/Jk.V11i2.574>