

Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di IGD RSUD Dr. Soedirman Kebumen

Estri Nuri Masruroh^{1*}, Endah Setianingsih²

^{1,2} Program Studi DIII Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Gmbong

*Email: estrin383@gmail.com

Abstrak

Keywords:
asuhan keperawatan,
hipertensi, relaksasi
otot progresif

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang dikategorikan sebagai *the silent killer* karena penderita tidak menyadari kondisinya sampai terjadi komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan ginjal. Hipertensi dapat disebabkan akibat tegangnya pembuluh darah, sehingga cara yang dapat dilakukan dalam menangani hal tersebut adalah dengan membuat otot-otot pada tubuh rileks. Salah satu cara nonfarmakologi yang efektif adalah dengan relaksasi otot progresif. Cara ini lebih mudah dan efisien karena tidak membutuhkan banyak peralatan, dan telah terbukti dapat mempercepat penurunan tekanan darah. Tujuan: Menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode studi kasus berupa asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, menggunakan metode deskriptif kuantitatif dalam bentuk studi kasus. Data diperoleh dari wawancara, pengamatan langsung, dan pemeriksaan fisik. Dimana penulis melakukan penerapan dengan 2 responden dan nantinya akan dinilai keberhasilannya. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali sehari selama 15 menit didapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20-30 mmHg dan diastolik sebesar 13-17 mmHg. Relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penderita hipertensi dianjurkan untuk melakukan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

1. PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius saat ini. Hipertensi dikategorikan sebagai *the silent disease* atau *the silent killer* karena seringkali penderita tidak menyadari kondisinya sampai terjadi kerusakan organ. Gejala hipertensi biasanya samar, seperti sakit kepala dan nyeri pada leher bagian kuduk sehingga sering

diabaikan (LeMone & Burke, 2008). Namun, apabila diabaikan hipertensi dapat menimbulkan bahaya bagi penderitanya, karena dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal, dan gangguan penglihatan. Resiko ini akan terus bertambah setiap tahunnya karena kebiasaan masyarakat yang terus meningkat mulai dari merokok, konsumsi garam,

hingga minimnya buah dan sayur (Lily, 2016).

Hipertensi atau yang biasa dikenal sebagai tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal pada tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode. Hal ini terjadi bila arteriol-arteriol berkonstriksi. Konstriksi arteriol membuat darah sulit mengalir dan terjadi peningkatan tekanan melalui dinding arteri (Udjianti, 2010).

Data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 mencatat sedikitnya ada 839 juta kasus Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang dengan tingkat penghasilan rendah sampai sedang. Prevalensinya akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% dari total penduduk dunia mengalami Hipertensi. Dimana penderitanya lebih banyak wanita 30% di banding pria 29%. Bahkan menurut survey Indikator Kesehatan Nasional (2016) jumlah kasus hipertensi di Indonesia juga mengalami peningkatan setiap tahunnya yaitu sekitar 32,4% penduduk Indonesia.

Data di Kabupaten Kebumen kasus terbanyak terletak di Kecamatan Gombong yaitu sebanyak 1.446 kasus dan paling sedikit di Kecamatan Karanganyar sebanyak 29 kasus. Berbagai faktor resiko hipertensi diantaranya merokok dan terpapar asap rokok, minum minuman beralkohol, pola makan dan gaya hidup tidak sehat, kegemukan, obat-obatan serta riwayat keluarga (Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen, 2015). Hipertensi menyebabkan kematian sekitar 1,5 juta orang setiap tahunnya di Asia Tenggara sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (Kemenkes RI, 2017).

Penderita hipertensi biasanya tidak mengeluhkan apapun dan hanya mengalami gejala ringan, seperti sakit kepala di bagian kuduk/tengkuk, pusing, detak jantung tidak teratur, atau sering merasa lelah. Penderita biasanya akan menganggap ini sebagai sakit ringan yang akan sembuh dengan dengan sendirinya sehingga gejala-gejala ini sering diabaikan. Namun jika terus dibiarkan, akan sangat berbahaya karena dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, infark miokard, diabetes dan gagal ginjal (Corwin, 2009).

Prinsip penatalaksanaan hipertensi adalah menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi. Kaitannya dengan farmakologis penanganan Hipertensi di IGD saat ini menggunakan obat anti hipertensi dari golongan Angiotensin II Receptor Blocker (ARB), misal telmisartan dan irbesartan yang diberikan dengan melalui intra vena (IV). Hal ini berdampak baik pada penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi, terutama bila dikombinasikan dengan golongan diuretic (Hct) seperti hydrochlorothiazide dan Lasix. Sedangkan penatalaksanaan keperawatan yang dilakukan antara lain berikan istirahat yang cukup, pantau tanda-tanda vital, dan edukasikan tentang keadaan klien agar tidak timbul kecemasan (Potter & Perry, 2009).

Selain itu pemberian terapi non farmakologis juga sudah terbukti dapat membantu mengontrol tekanan darah pasien hipertensi. Salah satunya adalah dengan cara menerapkan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah suatu teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi dengan memusatkan pada suatu aktivitas otot. Dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi klien akan mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi akan merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis sehingga mampu untuk menstimulasi tubuh memproduksi molekul-molekul yang disebut oksida nitrat (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun (Purwanto, 2013).

Manfaat dari latihan relaksasi ini adalah mengurangi ketegangan otot, stress, serta menurunkan tekanan darah (Smeltzer dan Bare, 2012). Teknik relaksasi otot progresif tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti (Herodes, 2010) dalam (setyodi & Kushariyadi, 2011). Selain itu, metode ini tidak membutuhkan peralatan apapun sehingga mudah pengaplikasiannya.

Metode yang diterapkan adalah dengan latihan bertahap dan berkesinambungan pada otot skeletal dengan cara menegangkan dan melelemkannya yang akan mengembalikan perasaan otot sehingga

otot menjadi rileks kembali dan dapat digunakan untuk pengobatan menurunkan tekanan darah.

Hasil studi kasus oleh Sulis, Wasisto, & Hasneli (2015) dengan judul “Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial” menunjukkan adanya hasil yang positif. Uji statistik pada kelompok eksperimen menggunakan uji *Dependent T Test* diperoleh *p value* 0,001 (*systole*) dan *p value* 0,000 (*diatole*). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif dengan *p value* ($p < 0,05$).

Hasil studi pendahuluan di RSUD dr. Soedirman Kebumen pada November 2018, belum ditemukan adanya penerapan relaksasi otot progresif ini untuk pasien dengan hipertensi baik di IGD maupun di ruang rawat inap. Berdasarkan dengan data yang ada, dimana jumlah penderita Hipertensi masih tinggi dan mudahnya penerapan serta masih

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut tabel perubahan tekanan darah pada klien sebelum dan setelah dilakukannya penerapan relaksasi otot progresif:

Klien	Hari-1		Hari-2		Hari-3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Ps 1	185/98	178/93	170/92	163/88	165/90	155/85
Ps 2	185/110	178/10	170/100	160/95	175/90	165/83

6

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan di IGD RSUD dr. Soedirman Kebumen pada tanggal 23-26 Januari 2019 diperoleh hasil bahwa penerapan relaksasi otot progresif dapat memberikan pengaruh baik dalam menurunkan nilai tekanan darah yaitu 20-30 mmHg pada tekanan sistolik dan 13-17 mmHg pada tekanan diastolik. Dengan menurunnya tekanan darah maka responden

Berikut tabel perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikannya relaksasi otot progresif:

Hari ke-	Nilai MAP			
	Pasien ke-1		Pasien ke-2	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	127	121,3	135	130
2	116,6	111,6	123,3	116,6
3	115	108,3	118,3	110,3

minimnya penerapan relaksasi otot progresif ini di rumah sakit penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. METODE

Jenis studi kasus yang digunakan dalam studi kasus ini menggunakan metode deskriptif, yaitu suatu jenis studi kasus yang dilakukan dengan tujuan utama untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan secara objektif untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang dihadapi (Setiadi, 2013).

Kriteria yang diambil adalah pasien yang menderita tekanan darah tinggi dengan responden 2 pasien yang masih dalam perawatan. Studi kasus ini dilakukan dengan cara mengobservasi 2 orang pasien yang menderita tekanan darah tinggi, apakah ada perbedaan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi otot progresif.

juga merasakan berkurangnya keluhan, seperti nyeri pada bagian kuduk, serta palpitasi. Hal ini sejalan dengan studi kasus yang dilakukan oleh Mahardika Rahmawati, Musviro, dan Deviantony (2018) yang menunjukkan penurunan tekanan darah setelah diberikannya relaksasi dan diperoleh *p* sebesar 0,000 (0,05) dengan selisih nilai 10 pada tekanan darah sistolik dan selisih nilai 9,23 pada tekanan darah diastolik.

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 5,7-8 mmHg setelah dilakukannya relaksasi. Hasil tersebut juga sesuai dengan studi kasus yang dilakukan oleh Sulis, Wasisto, & Hasneli (2015) yang mengatakan terjadi perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikannya intervensi sebesar 6,7-10,7 mmHg. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikannya intervensi, yang secara statistik didapatkan hasil pada tekanan darah sistolik dengan $p < 0,01$ dan diastolik sebesar $p = 0,0$.

Pada pelaksanaannya, responden tidak bisa lepas dari terapi farmakologi yang telah di programkan. Oleh sebab itu, sebelum penulis melakukan intervensi ini, penulis harus mensiasati selisih atau waktu pemberian obat hipertensi agar teknik relaksasi ini bisa terbukti dapat menurunkan tekanan darah tanpa efek obat antihipertensi. Responden juga harus tetap melakukan diet yang sesuai, yaitu dengan membatasi asupan garam (<6 gr), serta mengonsumsi makanan dengan nutrisi dan kalori yang seimbang.

Pada bagian ini, dijelaskan hasil penelitian/pengabdian kepada masyarakat dan pada saat bersamaan diberikan pembahasan yang komprehensif. Hasil dapat disajikan dalam gambar, grafik, tabel dan lain-lain yang membuat pembaca mudah mengerti [6]. Diskusi bisa dilakukan di beberapa sub-bab.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilaksanakan IGD RSUD dr. Soedirman Kebumen dan pembahasan maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa penerapan relaksasi otot progresif berpengaruh pada tekanan darah. Ini berarti jika mengkombinasikan terapi farmakologi dan relaksasi otot progresif akan lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan hanya dengan terapi farmakologi saja.

DAFTAR PUSTAKA

Corwin, Elizabeth, J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EGC

Depkes (2017) *Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya, Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI*.

Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen. (2015). *Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen*.

Herodes, R. (2010). *Anxiety and Depression in Patient*

LeMone, P., & Burke. (2008). *Medical surgical nursing : Critical thinking in client care. (4th ed)*. Pearson Prentice Hall : New Jersey

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of nursing: concept, process, and practice. 4/E* (Terj. Yasmin Asih, et al). Jakarta: EGC.

Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Setiadi (2012), *Konsep & Penulisan Asuhan Keperawatan*, Yogyakarta: Graha Ilmu.

Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta : Salemba Medika

Smeltzer, S. C., & Bare B. G. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth (Edisi 8 Volume 1)*. Jakarta: EGC

Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Brunner & Suddarth. Jakarta : EGC

Sulis, T. E., Wasisto, U., & Hasneli, N. Y. (2015). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial*. *JOM*, 2(2), 1069–1075.

Udjianti, W.J. (2010). *Keperawatan kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika

World Health Organization. (2012). *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer Global Public Health Crisis*. Switzerland: World Health Organization.