

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Risiko Kegawatdaruratan pada Penderita Hipertensi

Wiwid Yuliasuti^{1a*}, Nessa Selviana Eka Fitriani¹, Suharyoto¹, Lasman¹, Rio Ady Erwansyah¹

¹STIKES Utama Abdi Husada Tulungagung, Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo Tulungagung, Indonesia

^awiwidyuliasuti1@gmail.com*

* Corresponding Author

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Sejarah artikel: Tanggal diterima: 22 Juli 2026 Tanggal revisi: 27 Juli 2026 Diterima: 08 Agustus 2026 Diterbitkan: 11 Agustus 2026 Kata Kunci : Hipertensi Relaksasi Otot Progresif Kegawatdaruratan Hipertensi	Hipertensi merupakan masalah kardiovaskular dimana terjadi peningkatan tekanan sirkulasi sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu teknik yang dapat merelaksasikan otot tegang dan menciptakan perasaan yang relaks sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan risiko kegawatdaruratan pada penderita hipertensi di posbindu Desa Durenan Kecamatan Durenan Trenggalek. Desain penelitian ini <i>Pre Eksperimental Design One Group Pre-test Post-test Design</i>. Populasinya adalah semua penderita dengan kriteria risiko kegawatdaruratan hipertensi di Posbindu Ds. Durenan, Kec. Durenan sejumlah 90 orang dengan menggunakan teknik sampling purposive sampling didapatkan sampel sebanyak 30 responden. Data dikumpulkan dengan melakukan observasi pengukuran tekanan darah kemudian data diolah dengan editing, coding, scoring dan tabulating, dan di Uji menggunakan <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> dengan tingkat kesalahan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian didapatkan penderita dengan risiko kegawatdaruratan hipertensi pre intervensi dengan risiko rendah sebanyak 22 responden (73,3%) dan post intervensi sebagian besar berada pada risiko rendah sebanyak 14 orang (46,7%) dengan p – value 0.001. Disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan risiko kegawatdaruratan pada penderita hipertensi di Posbindu Desa Durenan Kecamatan Durenan Trenggalek, karena terapi relaksasi otot progresif bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Disarankan pada masyarakat yang menderita hipertensi dilakukan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah dan risiko kegawatdaruratan hipertensi.

Copyright (c) 2022 Care Journal

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

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang serius di seluruh dunia dan banyak dijumpai di masyarakat yang dapat menyebabkan masalah kesehatan lain yang lebih bersifat gawat darurat seperti pecahnya pembuluh darah di otak maupun di jantung, hingga timbul kematian. Sebagai salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapatkan julukan the silent killer (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Faktor penyebab hipertensi diantaranya seperti usia diatas 50 tahun, riwayat keluarga, kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat (merokok, sering mengonsumsi makanan berlemak, kurang beraktivitas), jenis kelamin, dan tingkat stress. Selain itu kejadian hipertensi yang meningkat didasarkan pada banyaknya masyarakat yang lebih cenderung mengetahui terapi farmakologi dibandingkan terapi non

farmakologi. Sedangkan pada kenyataannya terapi non farmakologi bisa dikatakan lebih mudah dan ekonomis untuk dilakukan, salah satunya relaksasi otot progresif (Ansar J, Dwinata I, 2019). Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Salah satu terapi relaksasi adalah dengan terapi relaksasi otot progresif yang dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks, dan memudahkan untuk tidur (Rahayu S. M, dan Hayati, 2020)

Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang memiliki angka cukup tinggi di dunia Internasional maupun di Indonesia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30- 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (World Health Organization (WHO), 2003). Menurut data Sample Registration System (SRS) pada tahun 2021, hipertensi dengan komplikasi merupakan penyebab kematian nomor 5 pada semua umur di Indonesia (5,3%).

Di Indonesia berdasarkan hasil data Risesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki - laki (31,34%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (BALITBANGKES, 2019). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2022, jumlah estimasi penderita hipertensi di Jawa Timur secara umum yaitu sekitar 11.600.444 penduduk atau 28,7%, dengan proporsi laki-laki 48,8% atau 5.663.366 jiwa dan perempuan 51,2% atau 5.937.108 jiwa (Dinkes Jatim, 2022).

Di Kabupaten Trenggalek penyakit tidak menular tertinggi (PTM) yaitu hipertensi sebesar 56,4% dengan proporsi laki-laki 49,69% dan perempuan 50,31%. Di Kecamatan Durenan penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 69,6% dengan proporsi laki – laki 50, 1% dan perempuan 49,9%, disusul diabetes melitus terdapat 1.270 kasus (Dinkes Trenggalek, 2020).

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat disertai dengan nyeri kepala, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik akan mengacu pada keadaan gawat darurat karena dapat menimbulkan masalah yang lebih besar yaitu pecahnya pembuluh darah pada jantung yang berujung pada kematian. Keadaan tersebut akan berubah menjadi lebih bahaya dengan sebutan Hipertensi Emergency (Lina, N., 2020) . Untuk menekan tingkat risiko kegawatdaruratan hipertensi maka dibutuhkan tindakan sebagai usaha dalam mengantisipasi kejadian fatal akibat hipertensi. Adapun beberapa cara yaitu dengan pola hidup sehat, diet rendah garam dan olahraga ringan seperti relaksasi. Terapi relaksasi pada penderita hipertensi digunakan untuk membantu penderita untuk menimbulkan rasa nyaman maupun relaksasi (Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, 2019).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi, metode progresif ini dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan pada otot skeletal dengan cara menegangkan dan melemaskannya yang dapat mengembalikan perasaan otot sehingga otot menjadi rileks. Teknik ini dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Norma., 2018). Sesuai dengan pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan risiko kegawatdaruratan pada penderita hipertensi

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimental Design One Group Pre-test Post-test Design*. Penelitian ini dilakukan dengan cara sebelum diberikan perlakuan, variabel diobservasi atau diukur terlebih dahulu (*pre test*) setelah itu dilakukan treatment atau perlakuan dan setelah perlakuan dilakukan pengukuran atau observasi (*post test*). Populasi dari penelitian ini adalah semua klien dengan kriteria risiko

keawatdaruratan hipertensi yang ada di Posbindu Ds. Durenan, Kec. Durenan, Kab. Trenggalek sejumlah 90 orang.

Sampel pada peneliti ini yaitu sebagian responden yang memiliki kriteria risiko kegawatdaruratan hipertensi di Posbindu Ds. Durenan, Kec. Durenan, Kab. Trenggalek. Sampel yang terdapat pada penelitian ini berjumlah 30 orang yang sudah ditetapkan oleh peneliti yang memenuhi kriteria inklusi.

Penelitian ini menggunakan Purposive sampling yang mana sampel dipilih sesuai dengan kehendak peneliti sesuai dengan tujuan atau masalah dalam penelitian, sehingga dapat mewakili karakteristik populasi (Nursalam, 2019). Jumlah sampel yang ditentukan dalam penelitian ini sebanyak 30 responden sesuai kriteria yang ditetapkan

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sphygmomanometer/tensi, stetoskop, dan lembar observasi tekanan darah. Penelitian ini dilaksanakan di posbindu Desa Durenan, Kec. Durenan, Kab. Trenggalek pada bulan 6 – 9 Maret 2024.

Langkah-langkah pengumpulan data pada penelitian ini adalah melakukan pengurusan ijin penelitian kepada tempat penelitian dan pihak terkait lainnya, memberikan penjelasan tentang tujuan dan prosedur penelitian kepada responden, meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan, dan melakukan observasi yang berpedoman pada lembar observasi tekanan darah.

Untuk menentukan apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif dan penurunan risiko kegawatdaruratan hipertensi dengan menggunakan Uji Wilcoxon Rank Test menggunakan komputer dengan teknik SPSS. Uji Wilcoxon Sign Rank ini digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila sampelnya yang tidak berpasangan. Untuk mengetahui tingkat signifikansi antara variabel apabila Jika $p < \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak : H_1 diterima dikatakan significant, yaitu yang berarti terdapat Pengaruh dengan variabel yang diukur. Apabila Jika $p \geq \alpha$ (0,05) maka H_0 diterima : H_1 ditolak yaitu yang berarti tidak ada Pengaruh antar variabel.

HASIL DAN DISKUSI

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Posbindu Desa Durenan

	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	6	20
Perempuan	24	80
Total	30	100
Umur		
19 – 44 tahun	3	10
45 – 59 tahun	15	50
>60 tahun	12	40
Total	30	100

Sumber : Penelitian Tahun 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari total 30 responden di Posbindu Desa Durenan, hampir seluruh responden adalah perempuan yaitu 24 responden (80%).

Setengah dari responden berumur 45 – 59 tahun yaitu sebanyak 15 responden (50%). Sedangkan hampir setengah responden berumur >60 tahun sebanyak 12 responden (40%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Risiko Kegawatdaruratan Hipertensi Sebelum Relaksasi Otot Progresif.

No	Klasifikasi Risiko Hipertensi	Kategori	
		Frekuensi	%
1	Normal (130 –139) mmHg	0	0
2	Risiko Rendah (140 – 159) mmHg	22	73,3
3	Risiko Sedang (160 – 179) mmHg	6	20,0
4	Risiko Tinggi (≥ 180) mmHg	2	6,7
Total		30	100

Sumber : Penelitian Tahun 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar memiliki risiko kegawatdaruratan hipertensi dengan risiko rendah sebanyak 22 responden (73,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Risiko Kegawatdaruratan Hipertensi setelah Relaksasi Otot Progresif

No	Klasifikasi Risiko Hipertensi	Kategori	
		Frekuensi	%
1	Normal (130 –139) mmHg	9	30
2	Risiko Rendah (140 – 159) mmHg	14	46,7
3	Risiko Sedang (160 – 179) mmHg	7	23,3
4	Risiko Tinggi (≥ 180) mmHg	0	0
Total		30	100

Sumber : Penelitian Tahun 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa hampir setengah dari responden setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan risiko kegawatdaruratan hipertensi dengan risiko rendah sebanyak 14 responden (46,7%) dan hampir setengah dari responden dengan kategori normal atau tidak mengalami kegawatdaruratan hipertensi sebanyak 9 responden (30%).

Table 4. Perbandingan Klasifikasi Risiko Kegawatdaruratan Hipertensi Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Klasifikasi risiko kegawatdaruratan hipertensi	Kategori pre post			
	Pre test		Post Test	
	F	%	F	%
Normal	0	0	9	30
Risiko rendah	22	73,3	14	46,7
Risiko sedang	6	20	7	23,3
Risiko tinggi	2	6,7	0	0
Total	30	100	30	100

Sumber : Penelitian Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 30 responden yaitu perbandingan Pre – Test dan Post – Test menunjukkan pada kategori risiko kegawatdaruratan hipertensi risiko rendah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu 22 responden (73,3%) setelah diberikan perlakuan responden dengan kategori rendah sebanyak 14 responden (46,7%). Responden dengan kategori risiko sedang

sebelum diberikan perlakuan sebanyak 6 responden (20%) setelah diberikan perlakuan responden dengan kategori sedang sebanyak 7 responden (23,3%). Responden dengan kategori risiko tinggi sebelum diberikan perlakuan sebanyak 2 responden (6,7%) setelah diberikan perlakuan tidak ada satupun dari responden. Dan setelah diberikan perlakuan terdapat 9 responden (30%) berada di kategori normal. Dapat disimpulkan bahwa hampir semua responden mengalami penurunan risiko kegawatdaruratan hipertensi berdasarkan derajat tekanan darah.

Hasil analisis data kuantitatif menggunakan uji normalitas kolmogorov Sminov didapat bahwa nilai p value $0.00 < 0,05$ sehingga distribusi data tersebut tidak normal. Hasil analisis data kuantitatif dengan uji statistic Wilcoxon Signed Rank Test dengan menggunakan perangkat lunak Statistical Product Service Solution (SPSS) dapat diinterpretasikan bahwa dengan hasil Mean Rank risiko kegawatdaruratan hipertensi berdasarkan derajat tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu (6,50). Hasil p value yaitu 0.001 dengan nilai banding signifikan α (0,05). Sehingga dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan risiko kegawatdaruratan pada penderita hipertensi.

Pembahasan

Risiko Kegawatdaruratan Hipertensi Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar memiliki risiko kegawatdaruratan hipertensi dengan risiko rendah sebanyak 22 responden (73,3%) dan sebagian kecil risiko tinggi sebanyak 2 responden (6,7%).

Hipertensi, atau yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan pada pembuluh darah secara terus menerus (RI, 2014). Hipertensi merupakan penyakit yang membutuhkan penanganan serius dan kejadian penyakit ini meningkat seiring bertambahnya usia. Faktor penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi dua kelompok yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok, gaya hidup dan kebiasaan merokok. Dan kebiasaan yang tidak dapat diubah adalah genetik, jenis kelamin dan usia (Amu, 2015). Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala, tetapi jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala seperti sakit kepala, kelelahan, pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal. Hal tersebut justru memicu kejadian hipertensi sulit dikendalikan karena sudah merusak organ-organ target yang dinamakan hipertensi emergency (Anggraini, A.D., dan Waren, 2014).

Berdasarkan fakta dan teori yang peneliti dapatkan terdapat kesesuaian dimana sebagian besar responden sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami risiko kegawatdaruratan hipertensi karena gejala hipertensi yang tidak disadari bahkan diabaikan sehingga tidak mendapatkan pengobatan segera.

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari total 30 responden di Posbindu Desa Durenan, hampir seluruh responden adalah perempuan yaitu 24 responden (80%).

Setengah dari responden berumur 45 – 59 tahun yaitu sebanyak 15 responden (50%). Sedangkan hampir setengah responden berumur >60 tahun sebanyak 12 responden (40%).

Hipertensi lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Risiko pada laki-laki dan perempuan hampir sama sebelum perempuan mengalami menopause. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar high density lipoprotein (hdl). Kadar kolesterol hdl yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas perempuan pada usia premenopause. Pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini

terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45 - 55 tahun sebelum lanjut usia. Seseorang yang berusia lebih dari 45 tahun mulai terjadi penebalan pada dinding arteri karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot. Pembuluh darah mengalami penyempitan dan menjadi kaku, sehingga tidak dapat mengembang saat jantung memompa darah. Darah disetiap denyut jantung dipaksa melewati pembuluh yang sempit dan menyebabkan tekanan darah meningkat.

Berdasarkan fakta dan teori yang peneliti dapatkan sebagian besar responden yang mengalami risiko kegawatdaruratan hipertensi yaitu perempuan menopause. Menurut peneliti hal ini disebabkan oleh faktor hormonal dimana perempuan menopause mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang berperan melindungi pembuluh darah dari kerusakan sehingga menyebabkan rusaknya pembuluh darah dan menyebabkan jantung memompa darah lebih keras karena aliran darah yang masuk ke jantung berkurang, sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat.

Risiko Kegawatdaruratan Hipertensi Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa hampir setengah dari responden setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan risiko kegawatdaruratan hipertensi dengan risiko rendah sebanyak 14 responden (46,7%) dan hampir setengah dari responden dengan kategori normal atau tidak mengalami kegawatdaruratan hipertensi sebanyak 9 responden (30%).

Relaksasi otot progresif akan menurunkan denyut nadi dan tekanan darah serta frekuensi pernafasan. Tekanan darah sistolik salah satunya dipengaruhi oleh psikologis sehingga dengan relaksasi akan mendapatkan ketenangan dan tekanan sistolik menurun, selain itu tekanan darah sistolik juga dipengaruhi sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal sehingga dengan terapi ini yang dibantu dengan pengaturan pernafasan akan terjadi penurunan tekanan darah sistolik. Relaksasi otot progresif dapat memicu aktivitas memompa jantung berkurang dan arteri mengalami pelebaran, sehingga banyak cairan yang keluar dari sirkulasi peredaran darah. Hal tersebut akan mengurangi beban kerja jantung karena pada penderita hipertensi mempunyai denyut jantung yang lebih cepat untuk memompa darah akibat dari peningkatan darah. Setelah mengalami relaksasi maka aktivitas memompa jantung berkurang, arteri mengalami pelebaran, dan banyak cairan keluar dari sirkulasi (Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, 2019).

Berdasarkan teori dan hasil peneliti berpendapat bahwa dari pemberian terapi relaksasi otot progresif tersebut dapat memberikan perubahan pada risiko kegawatdaruratan hipertensi. Hal ini disebabkan karena terapi relaksasi otot progresif bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung.

Pengaruh Risiko Kegawatdaruratan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 30 responden yaitu perbandingan Pre – Test dan Post – Test menunjukkan pada kategori risiko kegawatdaruratan hipertensi risiko rendah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu 22 responden (73,3%) setelah diberikan perlakuan responden dengan kategori rendah sebanyak 14 responden (46,7%). Responden dengan kategori risiko sedang sebelum diberikan perlakuan sebanyak 6 responden (20%) setelah diberikan perlakuan responden dengan kategori sedang sebanyak 7 responden (23,3%). Responden dengan kategori risiko tinggi sebelum diberikan perlakuan sebanyak 2 responden (6,7%) setelah diberikan perlakuan tidak ada satupun dari responden. Dan setelah diberikan perlakuan terdapat 9 responden (30%) berada di kategori normal. Fakta ditempat penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 30 responden setelah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif 28 responden mengalami penurunan tekanan darah.

Sesuai dengan teorinya bahwa relaksasi otot progresif memiliki manfaat untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi masalah – masalah yang berhubungan dengan stress, menangani hipertensi, mengurangi gejala fisik, mengurangi sakit kepala, dan mengurangi insomnia (Rahayu S. M, dan Hayati, 2020).

Teknik relaksasi progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia merespon pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot. Teknik relaksasi progresif dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Chrisne Dien, I., Ake, J., & Rumagit, 2020).

Berdasarkan paparan fakta yang dihubungkan dengan teori maka terapi relaksasi otot progresif sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah serta menjadi bentuk preventif dalam mencegah risiko gawat hipertensi (Hipertension Emergency). Hal ini dikarenakan latihan relaksasi otot progresif merupakan latihan olah raga ringan atau relaksasi sederhana yang mudah dilakukan dan dapat dilakukan dimana saja. Relaksasi otot progresif termasuk ke dalam olahraga ringan yang dapat membantu merelaksasikan otot – otot diseluruh bagian tubuh, utamanya berpengaruh pada keelastisitas otot pembuluh darah. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan kondisi duduk nyaman dan pikiran tenang.

Hasil analisis data kuantitatif dengan uji statistic Wilcoxon Sign Rank Test dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (Statistic Product Service Solution) dapat diinterpretasikan bahwa dengan hasil Mean Rank risiko kegawatdaruratan hipertensi berdasarkan derajat tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu (6,50). Hasil p value yaitu 0.001 dengan nilai banding signifikan α (0,05). Sehingga dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan risiko kegawatdaruratan pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian sejalan dengan beberapa penelitian-penelitian sebelumnya diantaranya adalah penelitian yang telah dilakukan oleh Selvy Afrioza et al., (2023) terhadap 47 responden bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan teknik relaksasi otot progresif terhadap hipertensi sistolik di Kelurahan Sukatani Kabupaten Tangerang. Hasil penelitian ini setelah diberikan perlakuan adalah p value sebesar 0,001 berarti ada pengaruh setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif terhadap hipertensi sistolik pada dewasa. Maka dalam penelitian tersebut ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan risiko kegawatdaruratan hipertensi berdasarkan derajat tekanan darah.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas penulis berpendapat bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh terhadap penurunan risiko kegawatdaruratan hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif sangat efektif menurunkan tekanan darah dan sangat aman dilakukan karena tidak menimbulkan efek negative. Latihan relaksasi otot progresif bagus dilakukan 1 kali dalam sehari dengan waktu antara 25 –30 menit. Dengan demikian minimal waktu relaksasi agar dapat menurunkan hipertensi adalah 25 menit, sedangkan waktu maksimalnya adalah 30 menit. Apabila dilakukan secara teratur maka tekanan darah akan mengalami penurunan secara stagnan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan risiko kegawatdaruratan pada penderita hipertensi di Posbindu Desa Durenan, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek. Sebelum diberikan terapi, sebagian besar responden berada pada kategori risiko kegawatdaruratan hipertensi rendah (73,3%), diikuti risiko sedang (20%) dan risiko tinggi (6,7%). Setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif, terjadi perbaikan kondisi yang ditandai dengan meningkatnya jumlah responden pada kategori normal atau tidak berisiko

mengalami kegawatdaruratan hipertensi menjadi 30%, disertai perubahan distribusi kategori risiko lainnya. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan risiko kegawatdaruratan pada penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu atas keberhasilan penelitian yang dilakukan.

REFERENSI

- Amu, D. A. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi di wilayah perkotaan dan pedesaan Indonesia tahun 2013. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Anggraini, A.D., dan Waren, A. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi*.
- Ansar J, Dwinata I, M. A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- BALITBANGKES. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf. Diakses pada 1 November 2023, 07.00 PM
- Chrisne Dien, I., Ake, J., & Rumagit, S. (2020). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *E-Jurnal Sariputra*, 7(2), 39–43.
- Dinkes Jatim. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2022*. [https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL KESEHATAN JATIM 2022%0A.pdf](https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL%20KESEHATAN%20JATIM%202022%0A.pdf). Diakses pada 15 November 2023, 07. 30 PM%0A
- Dinkes Trenggalek. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Trenggalek 2020*. <https://dinkesppkb.trenggalekkab.go.id/download/24d7877d3d5746c5ae7faec6ae595124>.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47.
- Lina, N., and D. S. (2020). Deteksi Dini Penyakit Jantung Koroner di Desa Kalimanggis dan Madiasari Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Warta LPM*, 23(1), 45–53. <https://journals.ums.ac.id/index.php/warta/article/view/9019>
- Norma., A. S. (2018). Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Jurnal Kesehatan*, 31–35.
- Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK."*
- Rahayu S. M, dan Hayati, N. I. S. L. A. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98.
- RI, K. (2014). *Pusdatin Hipertensi*. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- World Health Organization (WHO). (2003). International Society of Hypertension Statement on Management of Hypertension. *J Hypertens*, 21, 1983–1992.