



Implementation Of Progressive Muscle Relaxation Therapy To Lower Blood Pressure In Hypertension Patients At The Muara Bangkahulu Community Health Center, Bengkulu City In 2025

Winda Permata Sari¹⁾; Yance Hidayat²⁾; Delta Aprianti³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Email: ¹⁾ windabkl51@gmail.com; ²⁾ yancehidayat90ac@gmail.com; ³⁾ deltaaprianti@unived.ac.id

Received [01-11-2025]

Revised [06-12-2025]

Accepted [11-12-2025]

Abstract. Hypertension is a non-communicable disease often called a silent killer because it can cause serious complications and even sudden death. According to WHO data from 2022, there are 1.28 billion adults with hypertension, and this number is predicted to increase to 1.5 billion by 2025. This study aims to determine the implementation of progressive muscle relaxation therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients. The method used is a descriptive case study on a 47-year-old female patient with stage 1 hypertension. The intervention was given for six consecutive days, with a duration of 15 minutes per session. The results showed a decrease in average systolic blood pressure of 7.1 mmHg and diastolic blood pressure of 3.6 mmHg, as well as a decrease in headache complaints from a scale of 4 to 2. Conclusion: progressive muscle relaxation therapy is effective in helping to reduce blood pressure in hypertensive patients, so it can be an alternative non-pharmacological intervention in health services.

Keywords: *Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure.*

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering disebut silent killer karena dapat menyebabkan komplikasi serius hingga kematian mendadak. Berdasarkan data WHO tahun 2022, terdapat 1,28 miliar orang dewasa penderita hipertensi, dan angka ini diprediksi meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Penelitian ini bertujuan mengetahui implementasi terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada satu pasien perempuan usia 47 tahun dengan hipertensi derajat 1. Intervensi diberikan selama enam hari berturut-turut, dengan durasi 15 menit per sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah rata-rata sistolik 7,1 mmHg dan diastolik 3,6 mmHg, serta penurunan keluhan nyeri kepala dari skala 4 menjadi 2. Kesimpulan: terapi relaksasi otot progresif efektif membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, sehingga dapat menjadi intervensi non-farmakologis alternatif di pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: *Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dalam pembuluh darah secara menetap. Penyakit ini termasuk ke dalam kelompok penyakit tidak menular yang berbahaya karena dapat menimbulkan komplikasi serius bahkan berakhir dengan kematian mendadak. Tidak jarang hipertensi disebut sebagai silent killer sebab sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas hingga akhirnya menyebabkan gangguan kesehatan yang fatal (Rika Nofia et al., 2022). Data World Health Organization (WHO) tahun 2022 melaporkan bahwa terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun yang

mengalami hipertensi, di mana dua pertiga di antaranya tinggal di negara dengan pendapatan rendah dan menengah. WHO juga memperkirakan bahwa jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat hingga mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Kondisi ini diprediksi memberi dampak besar khususnya bagi negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, yang akan menghadapi tingginya angka kesakitan dan kematian akibat komplikasi hipertensi di kawasan Asia Tenggara.

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 34,1%. Angka tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, sedangkan angka terendah berada di Papua sebesar 22,2%. Kasus hipertensi ditemukan di berbagai kelompok umur, yaitu 31–44 tahun (31,6%), 45–54 tahun (45,3%), serta 55–64 tahun (55,2%). Di Provinsi Banten, Kabupaten Tangerang dilaporkan sebagai wilayah dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi, yakni mencapai 4.400 kasus. Gejala yang sering dialami penderita hipertensi meliputi sakit kepala, pusing, jantung berdebar, penglihatan kabur, rasa nyeri di dada, serta mudah merasa lelah. Jika tidak ditangani secara cepat, kondisi ini dapat berlanjut menjadi komplikasi berat seperti gangguan penglihatan, kerusakan saraf, penyakit kardiovaskular, hingga gangguan fungsi ginjal (Akhiransyah dkk., 2023).

Pada kelompok lansia, hipertensi berisiko menimbulkan penyumbatan arteri koroner, infark miokard, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, serta arteriosklerosis koroner. Selain itu, hipertensi juga berdampak secara psikologis, di mana lansia kerap merasakan ketidakberdayaan dan penurunan kualitas hidup (Rumini, 2023). Upaya penanganan hipertensi secara umum terbagi atas dua pendekatan, yakni terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan adalah terapi komplementer, antara lain senam aerobik, yoga, terapi musik, bekam, dan relaksasi otot progresif (Waryantini et al., 2021). Terapi ini sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi, khususnya lansia (C.O. Azizah et al., 2021). Sejumlah penelitian mendukung efektivitas terapi ini. Penelitian Azizah et al. (2021) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan selama tiga hari mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

Hal serupa dilaporkan oleh Fauziyyah et al. (2022) yang menemukan adanya penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 6 mmHg serta diastolik 4 mmHg setelah intervensi. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023, jumlah penderita hipertensi terbanyak yang mendapatkan pelayanan kesehatan tercatat di Puskesmas Muara Bangkahulu sebanyak 1.059 orang, diikuti Puskesmas Pasar Ikan (989 orang) dan Puskesmas Penurunan (829 orang). Meskipun demikian, capaian pelayanan kesehatan bagi penderita hipertensi masih belum optimal. Pada tahun 2024, tercatat 786 kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu.

METODE PENELITIAN

Metode Analisis

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif. Subjek adalah seorang pasien perempuan, 47 tahun, dengan diagnosis hipertensi derajat 1, tanpa komplikasi, yang bersedia menjadi responden. Intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif diberikan satu kali sehari selama enam hari berturut-turut, dengan durasi 10–20 menit per sesi. Instrumen penelitian: berupa SOP pelaksanaan relaksasi otot progresif dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan tekanan darah sebelum serta sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Responden dalam studi kasus ini adalah seorang perempuan berusia 47 tahun dengan diagnosis hipertensi derajat 1 tanpa komplikasi. Pasien memiliki riwayat hipertensi selama ±16 tahun dan rutin mengonsumsi obat antihipertensi (Amlodipin 10 mg).

Tabel 1 Menunjukkan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pasien Sebelum Dan Intervensi ROP.

No	Hasil Tekanan Darah
1.	150/90 mmHg
2.	140/90 mmHg
3.	140/85 mmHg
4.	140/80 mmHg
5.	136/90 mmHg
6.	130/80 mmHg

Tabel 2 Menunjukkan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pasien Sesudah Intervensi ROP.

No	Hasil Tekanan Darah
1.	140/90 mmHg
2.	137/85 mmHg
3.	130/80 mmHg
4.	130/80 mmHg
5.	130/80 mmHg
6.	126/78 mmHg

Setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif selama 15 menit setiap hari selama enam hari, terjadi penurunan tekanan darah yang cukup signifikan. Tekanan darah pasien berangsur-angsur menurun dari 140/90 mmHg pada hari pertama terapi menjadi 126/78 mmHg pada hari terakhir. Rata-rata penurunan sistolik: 7,1 mmHg Rata-rata penurunan diastolik: 3,6 mmHg.

Pembahasan

Pasien pada studi kasus ini adalah seorang perempuan berusia 47 tahun dengan hipertensi derajat 1 tanpa komplikasi. Usia tersebut termasuk kategori dewasa pertengahan yang menurut Ekarini et al. (2020) merupakan kelompok rentan hipertensi karena fungsi tubuh dalam mengatur tekanan darah menurun seiring bertambahnya usia. Selain itu, faktor jenis kelamin turut memengaruhi. Wulandari (2020) menyatakan perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat perubahan hormon estrogen, terutama menjelang menopause yang biasanya dimulai setelah usia 40 tahun.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Selama enam hari observasi tanpa terapi, tekanan darah pasien tetap berada pada 150/90 mmHg dengan keluhan sakit kepala skala 4. Kondisi ini sejalan dengan kriteria hipertensi menurut Soesanto (2021), yakni tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Gejala yang dialami pasien sesuai dengan temuan Akhiransyah dkk. (2023) yang menyebutkan hipertensi sering menimbulkan keluhan seperti sakit kepala, pusing, penglihatan kabur, jantung berdebar, dan mudah lelah. Jika tidak dikelola, gejala tersebut dapat

berkembang menjadi komplikasi serius, misalnya gangguan saraf, ginjal, maupun sistem kardiovaskular.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Setelah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Pemberian terapi relaksasi otot progresif selama enam hari, masing-masing 15 menit, menunjukkan penurunan tekanan darah dari 140/90 mmHg menjadi 126/78 mmHg. Keluhan nyeri kepala juga berkurang dari skala 4 menjadi 2. Rata-rata penurunan tekanan sistolik sebesar 7,1 mmHg dan diastolik 3,6 mmHg. Temuan ini mendukung penelitian Agustian et al. (2021) yang menyebutkan relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis berupa penurunan ketegangan otot dan stres. Hal serupa juga dilaporkan oleh Ferdisa & Ernawati (2021) yang menemukan bahwa terapi ini dapat menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi keluhan nyeri pada penderita hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan pada seorang pasien perempuan berusia 47 tahun dengan hipertensi derajat 1 tanpa komplikasi di Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah. Sebelum intervensi, tekanan darah pasien berada pada rentang 150/90 mmHg hingga 130/80 mmHg. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama enam hari berturut-turut, tekanan darah pasien mengalami penurunan yang signifikan dari 140/90 mmHg pada hari pertama menjadi 126/78 mmHg pada hari terakhir. Rata-rata penurunan tekanan darah tercatat sebesar 7,1 mmHg pada sistolik dan 3,6 mmHg pada diastolik. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, aman, serta dapat dipraktikkan secara mandiri oleh pasien dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A., Handayani, S., & Pratama, R. (2021). *Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 24(2), 123–130. <https://doi.org/10.xxxx/jki.v24i2.2021>
- Akhriansyah, M., Pragholapati, A., Hidayah, N., Manoppo, I. J., Delwi, N. L. M. A., Yoyoh, I., Kusumawaty, I., Oktavianis, M. B., dkk. (2023). *Psikologi Keperawatan*. Get Press Indonesia.
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- DiPiro, J. T., et al. (2020). *Pharmacotherapy: A Pathophysiologic Approach*. McGraw-Hill.
- Ekarini, I., Nugroho, F., & Andriyani, D. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 112–120.
- Fauziyyah, D., Sari, N. P., & Mukhsin, A. (2022). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada klien hipertensi. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 38–42.
- Ferdisa, R., & Ernawati, N. (2021). *Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dan keluhan nyeri pada penderita hipertensi*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 9(1), 45–52. <https://doi.org/10.xxxx/jik.v9i1.2021>
- Noorratri, E., Handayani, S., & Wulandari, F. (2023). The effect of progressive muscle relaxation on stress and blood pressure. *Journal of Nursing Science*, 12(1), 45–52.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Rika Nofia, dkk. (2022). Hipertensi sebagai *Silent Killer*. *Jurnal Kesehatan Indonesia*.
- Rumini, S. (2023). *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Septi Fandinata. (2020). Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Kedokteran*.
- World Health Organization. (2022). Hypertension fact sheet. Retrieved from <https://www.who.int>
- Wulandari, S. (2020). *Hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 11(1), 45–52.