

Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Ohoijang Watdek

[Marthina Claudia Kadtabalubun]¹⁾, [Yohanis Lefta]²⁾

Email: [thina05kadtabalubun@gmail.com 1]

^{1,2)} Keperawatan, D.3 Keperawatan Tual, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten di atas nilai normal sehingga meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Sebagai penyakit tidak menular, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global dengan angka morbiditas yang terus meningkat. Kondisi ini dapat menimbulkan gejala seperti nyeri kepala kepala, pusing dan nyeri kepala dada yang menurunkan kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan yaitu relaksasi otot progresif. Teknik ini membantu menegangkan dan melemaskan otot secara bertahap sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan mengontrol nyeri kepala. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan relaksasi otot progresif dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ohoijang Watdek, dengan pendekatan studi kasus berbasis intervensi keperawatan pada 20 pasien hipertensi dengan nyeri kepala dan peningkatan tekanan darah. Intervensi dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 5–10 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kondisi pasien setelah intervensi. Skala nyeri kepala sedang menurun dari 60% menjadi 25%, sedangkan nyeri kepala ringan meningkat dari 40% menjadi 75%. Pada tekanan darah, kategori hipertensi Grade I (>140/90 mmHg) menurun dari 50% menjadi 25%, sedangkan kategori >120/80 mmHg meningkat dari 15% menjadi 65%. Evaluasi menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan nyeri kepala dan membantu menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Relaksasi otot progresif, tekanan darah, nyeri kepala

ABSTRACT

Hypertension is a chronic medical condition characterized by a persistent increase in blood pressure above normal values, thereby increasing the risk of cardiovascular complications. As a non-communicable disease, hypertension remains a global health problem with a continuously rising morbidity rate. This condition can cause symptoms such as headaches, dizziness, and chest pain, which reduce the patient's quality of life. One of the non-pharmacological interventions that can be provided is progressive muscle relaxation. This technique helps tense and relax muscles gradually, thereby lowering blood pressure and controlling headaches. This study aims to apply progressive muscle relaxation to control blood pressure in hypertensive patients within the Work Area of the Ohoijang Watdek Public Health Center, using an intervention-based nursing case study approach involving 20 hypertensive patients with headaches and elevated blood pressure. The intervention was conducted once a day for 3 days with a duration of 5–10 minutes per session. The results showed changes in the patient's condition following the intervention. Moderate headache scale decreased from 60% to 25%, while mild headache increased from 40% to 75%. Regarding blood pressure, the Grade I hypertension category (>140/90 mmHg) decreased from 50% to 25%, while the >120/80 mmHg category increased from 15% to 65%. Evaluation indicates that progressive muscle relaxation is effective in reducing headaches and helping stabilize blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Blood pressure, Pain

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten di atas nilai normal sehingga meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. klasifikasi hipertensi dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu normal apabila tekanan darah sistolik <120 mmHg dan diastolik <80 mmHg, prehipertensi apabila sistolik 120–139 mmHg dan diastolik 80–89 mmHg, hipertensi derajat 1 apabila sistolik 140–159 mmHg dan diastolik 90–99 mmHg, serta hipertensi derajat 2 apabila sistolik \geq 160 mmHg dan diastolik \geq 100 mmHg [1]

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain konsumsi alkohol, merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan stres. Sementara itu, faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia dan faktor genetik [2].

Di dunia ada sebanyak 1,4 miliar orang hidup dengan hipertensi pada tahun 2024, namun hanya sekitar 20% penderita yang mampu mengendalikan tekanan darahnya baik melalui pengobatan atau mengatasi risiko kesehatan yang dapat dimodifikasi [3]. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%, menempatkan Indonesia di peringkat kelima dunia [4]

Prevalensi hipertensi di provinsi maluku sekitar 29%, sehingga banyak penduduk dewasa di wilayah maluku mengalami hipertensi [5]. Berdasarkan data awal yang peneliti dari Puskesmas Ohoijang Watdek, dalam periode 2 tahun terakhir, di mana pada tahun 2024 ada sebanyak 370 kasus, naik menjadi 448 kasus di tahun 2025.

Salah satu gejala yang sering dikeluhkan yaitu nyeri kepala diakibatkan oleh peningkatan tekanan darah yang terjadi, perubahan elastisitas dinding aorta yang menurun, katup jantung menebal, dan menjadi kaku sehingga kemampuan jantung untuk memompa darah menurun sehingga kontraksi dan volumenya pun

ikut menurun. Menyebabkan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektivitas pembuluh darah perifer [6].

Salah satu upaya yang tepat untuk menurunkan dan mengontrol dengan merilekskan tubuh serta mendapatkan dukungan empiris cukup kuat contohnya dengan penerapan relaksasi otot progresif [7]. Teknik yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson ini bekerja melalui mekanisme kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap dan sistematis dari kepala hingga kaki, sehingga mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar hormon stres, dan pada akhirnya berkontribusi pada penurunan tekanan darah [8].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi [9]. Hasil ini kemudian diperkuat oleh penelitian pendukung lainnya yang membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi yang menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga terjadi penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, dan penurunan tekanan darah secara signifikan [10]. Selain menurunkan tekanan darah relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan nyeri kepala akut pada pasien hipertensi, sehingga semakin mendukung penggunaan terapi ini sebagai intervensi nonfarmakologis yang komprehensif [11].

Berdasarkan hasil wawancara peneliti di Puskesmas Ohoijang Watdek, diketahui bahwa pasien hipertensi umumnya rutin menjalani pengobatan farmakologis. Selain itu, penerapan terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi sebagian besar masih terbatas pada pemberian edukasi, seperti pengaturan diet, pola makan, dan perubahan gaya hidup. Kondisi tersebut menjadi perhatian khusus bagi peneliti sehingga tertarik untuk meneliti efektivitas relaksasi otot progresif dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ohoijang.

Intervensi ini diharapkan dapat membantu mengatasi nyeri kepala serta menurunkan tekanan darah yang dialami pasien. Namun, intervensi terapi nonfarmakologis berupa relaksasi otot progresif masih belum optimal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif dalam membantu pengendalian tekanan darah dan mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ohoijang Watdek

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif melalui pendekatan studi kasus berbasis intervensi keperawatan. Intervensi yang diberikan adalah relaksasi otot progresif pada pasien dengan hipertensi yang disertai keluhan nyeri kepala dan peningkatan tekanan darah. Subjek penelitian terdiri dari 20 pasien hipertensi dengan tingkat nyeri kepala ringan hingga sedang. Penentuan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Fokus utama dalam penelitian ini yaitu penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya mengatasi nyeri kepala dan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Pelaksanaan penerapan dilakukan 1 kali dalam sehari selama 3 hari dengan durasi setiap latihan 5-10 menit [12].

Data penelitian diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumen pasien. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan sphygmomanometer, sedangkan tingkat nyeri kepala dinilai menggunakan *Wong-Baker Faces Pain Rating Scale*, observasi dilakukan untuk menilai penurunan skala nyeri kepala dan tekanan darah setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif [13].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada 20 pasien hipertensi di Puskesmas Ohoijang Watdek maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.1 Skala nyeri kepala sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif

Skala nyeri kepala	Sebelum Tindakan		Sesudah tindakan	
	N	%	N	%
Ringan	8	40%	15	75%
Sedang	12	60%	5	25%
Berat	0	0%	0	0%

Sumber: Data Primer 2026

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi otot progresif, sebanyak 40% responden mengalami nyeri kepala ringan, 60% mengalami nyeri kepala sedang dan tidak ada responden yang mengalami nyeri kepala berat. Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut-turut, terdapat penurunan intensitas nyeri kepala secara signifikan, di mana 75% responden mengalami nyeri kepala ringan, 25% mengalami nyeri kepala sedang, dan tidak ada responden yang mengalami nyeri kepala berat. Hasil ini mengindikasikan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi [14].

Tabel 3.2 Tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif

Tekanan darah	Sebelum tindakan		Sesudah Tindakan	
	n	%	n	%
>120/80 mmHg	3	15%	13	65%
Grade I >140/90 mmHg	10	50%	5	25%
Grade II >160/100 mmHg	7	35%	2	10%

Sumber: Data Primer 2026

Tabel 3.2 Tabel di atas, sebelum dilakukan relaksasi otot progresif sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi Grade I sebanyak 10 orang (50%), diikuti hipertensi Grade II sebanyak 7 orang (35%), dan tekanan darah >120/80 mmHg sebanyak 3 orang (15%). Setelah pemberian relaksasi otot progresif, terjadi perubahan distribusi tekanan darah, dimana sebagian besar responden berada pada kategori >120/80 mmHg sebanyak 13 orang (65%), sedangkan kategori hipertensi Grade I menurun menjadi 5 orang (25%) dan hipertensi Grade II menurun menjadi 2 orang (10%). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat tekanan darah setelah pemberian relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penerapan relaksasi otot progresif menunjukkan pengaruh positif terhadap kondisi pasien. Intervensi ini membantu pasien mencapai keadaan relaks sehingga terjadi penurunan ketegangan otot, tingkat nyeri kepala, dan tekanan darah. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, terjadi perbaikan tekanan darah pada responden [15].

Hasil pengukuran intervensi menunjukkan penurunan jumlah pasien yang berada pada kategori hipertensi Grade I dari 10 orang (50%) menjadi 5 orang (25%) dan hipertensi Grade II dari 7 orang (35%) menjadi 2 orang (10%). Di sisi lain, jumlah responden dengan tekanan darah di atas 120/80 mmHg meningkat dari 3 orang (15%) menjadi 13 orang (65%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sehingga kondisi pasien menjadi lebih terkontrol dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi [16]. Intervensi ini tidak hanya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, tetapi juga

memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kenyamanan, serta membantu pasien merasa lebih tenang [17]. Oleh karena itu, relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai terapi pendamping dalam pengelolaan hipertensi untuk mendukung peningkatan kualitas hidup pasien.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi Grade I dan Grade II. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan jumlah responden yang berada pada kategori hipertensi Grade I dan Grade II, serta peningkatan jumlah responden dengan tekanan darah yang lebih terkontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif memberikan pengaruh positif terhadap pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu, relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mendukung penatalaksanaan hipertensi dan membantu meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup pasien.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Poltekkes Kemenkes Maluku yang telah memberikan dukungan akademik selama proses penyusunan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan izin, bantuan, arahan, serta dukungan selama pelaksanaan penelitian, mulai dari tahap persiapan, pengumpulan data, hingga penyusunan laporan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para responden yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam penelitian ini. Segala bantuan, kerja sama, dan dukungan yang

diberikan sangat berarti sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Iswara, A. (2023, Maret 17). *Hipertensi – The silent killer*. Direktorat Jenderal Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- [2] Meher, M., Pradhan, S., & Pradhan, S. (2023). *Risk factors associated with hypertension in young adults: A systematic review*. *Cureus*. PMID: PMC10181897.
- [3] World Health Organization. (2025). *Global report on hypertension: High stakes—Turning evidence into action*.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2024.
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514>
- [6] Black, J. M., & Hawks, J. H. (2020). *Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcomes*. Elsevier. *Muda*, 1(4).<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/244/155>
- [7] Maharani, D., Astuti, A. M., & Mustain. (2024). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Ngrombo Kecamatan Baki. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- [8] Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas*. Refika Aditama.
- [9] Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). *Penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pasien hipertensi*. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4). <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/244/155>
- [10] Pratiwi, L. M. D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 4(2), 219. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>
- [11] Demas, Z., Wulandari, T. S., & Anisah, R. L. (2023). Penerapan terapi relaksasi otot progresif (TROP) terhadap penurunan nyeri kepala akut pada hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*. <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>
- [12] Potter PA, Perry AG, Stockert P, Hall A. *Fundamentals of nursing*. 9th ed. St. Louis: Mosby Elsevier; 2016.
- [13] Nursalam. *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis*. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
- [14] Wulandari TS, Rahayu S. Efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 2022;18(1):45-52.
- [15] Latha S, Sangeetha S. Effect of progressive muscle relaxation technique on headache and blood pressure among patients with hypertension. *Int J Nurs Educ Res*. 2018;6(4):365-8.
- [16] Pujiati S, Handayani S. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan BSI*. 2021;9(1):76-83.
- [17] Ahmadi M, Roozbahani N, Ranjbaran M. Effect of progressive muscle relaxation on pain severity and quality of life in patients with tension-type headache. *J Res Health Sci*. 2020;20(2):e00481.

Jurnal Keperawatan dan Inovasi Kesehatan (JKIK)

Vol 2, Nomor 1, juni 2026

ISSN 3110-8598