



## PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP MANIFESTASI KLINIS HIPERTENSI DI DESA LICIN

Risma Aulia Rahman<sup>1</sup>, Ahmad Purnama Hoedaya<sup>2</sup>, Dedah Ningrum<sup>3</sup>,  
Popon Haryeti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia  
[rismaauuliar@upi.edu](mailto:rismaauuliar@upi.edu)

### Abstrak

Hipertensi menjadi salah satu penyakit kronis yang berisiko mengalami Penyakit Jantung Koroner (PJK), gagal ginjal, gangguan fungsi saraf, menyebabkan stroke bahkan menyebabkan kematian. Hipertensi yaitu dimana kondisi tekanan darah seseorang menunjukkan nilai sistolik  $\geq 140$  mmHg dan besar nilai diastolik  $\geq 90$  mmHg. Manajemen dari pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif dan napas dalam. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi. Dengan menggunakan metode kuasi eksperimen dan desain *one group pre-posttest* yaitu satu kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang menggunakan teknik kriteria *purposive sampling*. Berdasarkan hasil data diperoleh rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan tindakan terapi yaitu 149,46/92,58 mmHg, rata-rata nadi yaitu 83,88x/menit dan rata-rata pusing bernilai 0,76 dan setelah diberikan terapi diperoleh rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan tindakan terapi yaitu 141,50/90,17 mmHg, rata-rata nadi yaitu 79,82x/menit dan rata-rata pusing bernilai 0,60. Penggunaan terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi berupa perubahan nilai tekanan darah, nadi dan pusing memiliki pengaruh yang baik dibuktikan dengan perolehan nilai signifikan dengan nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  maka hipotesis H1 diterima dengan adanya pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.

**Kata Kunci:** *Terapi relaksasi otot progresif, terapi napas dalam, manifestasi klinis hipertensi*

### Abstract

*Hypertension is a chronic disease that is at risk of coronary heart disease (CHD), kidney failure, impaired nerve function, causing stroke and even causing death. Hypertension is a condition in which a person's blood pressure shows a systolic value of  $\geq 140$  mmHg and a diastolic value of  $\geq 90$  mmHg. Management of hypertension control can be carried out non-pharmacologically, namely progressive muscle relaxation therapy and deep breathing. The purpose of this study was to find out how relaxation therapy influences the clinical manifestations of hypertension. Using a quasi-experimental method and one group pre-posttest design, namely one intervention group without a control group, with a total of 30 respondents using purposive sampling criteria technique. Based on the results of the data obtained the average blood pressure before therapy is 149.46 / 92.58 mmHg., the average pulse was 83.88x/minute and the average dizziness was 0.76 and after being given. After therapy, the average blood pressure after the therapy was carried out was 141.50/90.17 mmHg, the average pulse was 79.82x/minute and the average dizziness was 0.60. The use of relaxation therapy on clinical manifestations of hypertension in the form of changes in blood pressure, pulse and dizziness has a good effect as evidenced by the acquisition of a significant value with a p-value of  $0.000 < 0.05$ , so the H1 hypothesis is accepted with the effect of relaxation therapy on clinical manifestations of hypertension.*

**Keywords:** *progressive muscle relaxation therapy, deep breathing therapy, clinical manifestations of hypertension*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

✉ Corresponding

author:

Address : Sumedang

Email : [rismaauuliar@upi.edu](mailto:rismaauuliar@upi.edu)

Phone : 082240036625

## PENDAHULUAN

Menurut *American Heart Association* (2019), kematian secara global diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular sebagai faktor utamanya (Anggraini, 2020). Hipertensi menjadi salah satu penyakit kronis yang berisiko mengalami Penyakit Jantung Koroner, gagal ginjal, gangguan fungsi saraf, stroke dan bahkan menyebabkan kematian (Azizah et al., 2021).

Hipertensi yaitu dimana kondisi tekanan darah seseorang menunjukkan nilai yang lebih tinggi dari batasan normal pada biasanya, dengan besar nilai sistolik  $\geq 140$  mmHg dan besar nilai diastolik  $\geq 90$  mmHg (Saputra et al., 2023). Hasil pengukuran tekanan darah menjadi cara untuk membuktikan menderita hipertensi atau tidak. Gejala yang dapat ditimbulkan dari hipertensi adalah jantung berdebar, mudah emosi, lelah, mata berkunang-kunang, sakit kepala dan hidung mimisan (Ananda et al., 2020).

*The silent killer* menjadi sebutan untuk penyakit hipertensi, karena tak jarang penyakit hipertensi tidak menunjukkan gejala serta dapat membunuh penderitanya secara diam-diam sehingga masyarakat sangat penting untuk memperhatikan kesehatan dirinya (Azizah et al., 2021). Hipertensi dapat kambuh atau meningkat karena berbagai macam faktor, diantaranya terjadi karena stress, faktor usia, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, riwayat keluarga dan kurang latihan fisik.

Penderita hipertensi di dunia menurut data WHO (2015) menunjukkan angka 1,13 miliar orang penderita hipertensi. Setiap tahunnya angka tersebut semakin bertambah. Pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi di dunia diperkirakan akan menyentuh angka 1,5 miliar. Di wilayah Indonesia menurut data Riskesdas (2018) menunjukkan jumlah kasus penderita hipertensi sebanyak 63.309.620 penderita, dengan jumlah penderita yang meninggal sebanyak 427.218 orang, angka prevalensi tersebut dapat terus bertambah seiring dengan bertambahnya waktu, yang awalnya di tahun 2013 berada pada angka 27,8%, berubah menjadi 34,1% pada tahun 2018.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Sumedang (2022) tercatat bahwa Kabupaten Sumedang terdapat 227.972 kasus penderita hipertensi. Sesuai informasi yang diperoleh dari data Dinas Kesehatan 2022 jumlah penderita hipertensi yang tercatat memiliki kasus terbanyak di Kab. Sumedang adalah Kecamatan Jatiningor dengan jumlah penderita lebih dari 14.890 kasus dan disusul oleh Kecamatan Cimalaka

sebanyak 11.688 kasus.

Penatalaksanaan untuk mengatasi penyakit hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu dapat diatasi dengan menempuh pengobatan farmakologi serta non farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi salah satunya yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi (Atmojo et al., 2019). Menurut (Mukhran et al., 2021) bahwa relaksasi memiliki 4 macam, yaitu relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (Terapi Otot Progresif), *Diaphragmatic Breathing* (Terapi Napas Dalam), *Attention-Focusing Exercises* (Terapi Fokus Perhatian) dan *Behavioral Relaxation Training* (Terapi Tingkah Laku). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi. Penggunaan relaksasi bermanfaat untuk menurunkan kinerja pompa jantung yang berlebih karena akan membuka lebar pembuluh arteri, sehingga sirkulasi peredaran darah akan mengeluarkan banyak cairan dan mengakibatkan berkurangnya beban kerja jantung (Nurmaya & Indrawati, 2018).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anggrainipari (2020) "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Jakarta", penelitian ini mendapatkan hasil bahwa teknik relaksasi napas dalam memiliki efektivitas terhadap pasien hipertensi dalam hal tekanan darah. Dimana rata-rata nilai tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam didapatkan hasil nilai sistolik sebesar 161 mmHg dan nilai diastolik 92 mmHg. Lalu nilai rata-rata tekanan darah setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas normal dengan nilai sistolik normal dengan nilai rata-rata 120 mmHg dan diastolik dengan nilai rata-rata 74.33 mmHg.

Dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu variabel bebasnya menggunakan satu terapi relaksasi, sedangkan penulis menggunakan dua terapi relaksasi. Variabel terikat pada penelitian sebelumnya yaitu tekanan darah, sedangkan penulis menggunakan variabel terikat manifestasi klinis hipertensi berupa tekanan darah, nadi dan keluhan pusing.

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 10 orang penderita hipertensi yang dilakukan pada tanggal 10 Februari 2023, bertempat di Desa Licin Kecamatan Cimalaka dengan mewawancarai 10 orang penderita hipertensi, didapatkan hasil wawancara semuanya bahwa mereka tidak mengetahui tentang terapi relaksasi, mereka hanya mengandalkan obat hipertensi dan beberapa cara pencegahannya saja. Mereka tidak tahu bahwa ada cara lain untuk mengatasi masalah hipertensi, salah satunya yaitu terapi relaksasi. Maka dari itu peneliti

tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Manifestasi Klinis Hipertensi Di Desa Licin”.

## METODE

Metode kuantitatif kuasi eksperimental dipilih sebagai desain dalam penelitian ini dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dimana sampel akan diobservasi dahulu sebelum dilakukan terapi dan akan diobservasi kembali setelah diberikan terapi selama 4x pertemuan.

Berdasarkan data terbaru dari puskesmas Cimalaka pada bulan Januari 2023, populasi penderita hipertensi di Desa Licin terdapat 160 orang dengan penderita tekanan darah  $\geq 140$  mmHg sebesar 78 orang.

Teknik *non probability sampling* berupa *purposive sampling* dipilih sebagai cara dalam mengambil sampel pada penelitian ini dan diperoleh hasil sebanyak 30 orang responden di Desa Licin Kecamatan Cimalaka yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Peneliti melakukan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 3-11 April 2023 kepada responden dengan frekuensi 4x pertemuan dengan 2 gelombang. Gelombang 4 hari pertama dilakukan kepada 15 responden dan gelombang 4 hari kedua dilakukan kepada 15 responden lainnya. Sebelum pemberian terapi, peneliti akan mengukur terlebih dahulu tekanan darah, nadi dan keluhan pusing kepada responden. Setelah itu akan diberikan perlakuan berupa terapi otot progresif dan relaksasi napas dalam selama  $\pm 20$  menit dan kemudian akan dilakukan pengukuran kembali untuk mengetahui apakah atau perubahan yang terjadi atau tidak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	26	86,7
Laki-laki	4	13,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil karakteristik responden hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan persentase 86,7% sebanyak 26 orang dan sebagian kecil laki-laki dengan persentase 13,3% sebanyak 4 orang.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
------	-----------	----------------

30-39 tahun	3	10,0
40-49 tahun	7	23,4
50-59 tahun	4	13,3
60-69 tahun	9	30,0
70-79 tahun	6	20,0
80-90 tahun	1	3,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil sebagian kecil responden memiliki usia 32 - 39 tahun dengan persentase 10% sebanyak 3 orang, sebagian kecil berusia 40 - 49 tahun dengan persentase 23,7% sebanyak 7 orang, sebagian kecil berusia 50 - 59 tahun dengan persentase 13,3% sebanyak 4 orang sebagian kecil berusia 60 - 69 tahun dengan persentase 30% sebanyak 9 orang sebagian kecil berusia 70 - 79 tahun dengan persentase 20% sebanyak 6 orang dan sebagian kecil berusia 82 tahun dengan persentase 3,3% sebanyak 1 orang.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	19	63,4
SMP	7	23,3
SMA	4	13,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil sebagian kecil berpendidikan SD dengan persentase 63,6% sebanyak 19 orang, sebagian kecil berpendidikan SMP/Mts dengan persentase 23,3% sebanyak 7 orang dan sebagian kecil berpendidikan SMA/SMK dengan persentase 13,3% sebanyak 4 orang.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	22	73,3
Wirausaha	5	16,7
Supir	1	3,3
Tidak Bekerja	2	6,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil sebagian besar responden bekerja sebagai IRT dengan persentase 73,7% sebanyak 22 orang, sebagian kecil wirausaha dengan persentase 16,7% sebanyak 5 orang, sebagian kecil sebagai supir dengan persentase 3,3% sebanyak 1 orang dan sebagian kecil tidak bekerja dengan persentase 6,7% sebanyak 2 orang.

Tabel 5. Rata-Rata Data Hari 1-4 Penelitian Sebelum Intervensi

Variabel	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4
Sistolik (mmHg)	155,67	149,67	143,00	144,83
Diastolik (mmHg)	95,67	92,67	91,00	91,00
Nadi (x/menit)	94,07	83,53	83,93	84,00
Pusing	1,70	0,67	0,23	0,43

Berdasarkan data tabel 5 dapat diketahui bahwa nilai tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami perubahan yang baik sebelum dilakukan pemberian terapi pada hari pertama penelitian didapatkan hasil rata-rata tekanan darah 155,67/95,67 mmHg, mengalami penurunan kembali pada hari kedua dan ketiga dengan nilai 149,67/92,67 mmHg dan 143/91 mmHg. Namun pada hari keempat mengalami sedikit kenaikan menjadi 144,83/91 mmHg karena terdapat beberapa responden yang mengalami keletihan karena bekerja sehingga mengalami kenaikan tekanan darah. Sedangkan untuk nilai rata-rata nadi pada hari pertama memiliki nilai 94,07x/menit dan mengalami penurunan pada hari kedua dengan nilai 83,53x/menit. Namun pada hari ketiga dan keempat mengalami kenaikan menjadi 83,93x/menit dan 84x/menit karena terdapat beberapa responden yang mengalami keletihan karena bekerja sehingga mengalami kenaikan frekuensi nadi. Hasil data pusing didapatkan penurunan dari hari pertama dengan nilai 1,70 menjadi 0,67 pada hari kedua. Mengalami penurunan di hari ketiga menjadi 0,23 namun mengalami kenaikan sedikit pada hari keempat menjadi 0,43 karena terdapat beberapa responden yang mengalami keletihan karena bekerja sehingga mengalami keluhan pusing.

Tabel 6. Rata-Rata Data Hari 1-4 Penelitian Sesudah Intervensi

Variabel	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4
Sistolik (mmHg)	146,00	142,00	140,83	137,17
Diastolik (mmHg)	91,33	89,67	90,00	89,67
Nadi (x/menit)	79,90	79,13	80,17	80,07
Pusing	0,97	0,50	0,20	0,33

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil bahwa nilai tekanan sistolik dan diastolik mengalami perubahan yang baik sesudah dilakukan pemberian terapi pada hari pertama penelitian diperoleh hasil rata-rata tekanan darah 146/91,33 mmHg, lalu mengalami penurunan kembali pada hari kedua dengan nilai 142/89,67 mmHg, terjadi penurunan kembali pada hari ketiga dengan nilai 140,83/90

mmHg dan hari keempat menjadi 137,17/89,67 mmHg. Sedangkan untuk nilai rata-rata nadi pada hari pertama memiliki nilai 79,90x/menit dan mengalami penurunan pada hari kedua dengan nilai 79,13x/menit. Namun pada hari ketiga mengalami kenaikan menjadi 80,17x/menit dan mengalami penurunan kembali di hari keempat menjadi 80,07x/menit. Hasil data pusing didapatkan penurunan dari hari pertama dengan nilai 0,97 menjadi 0,50 pada hari kedua. Mengalami penurunan kembali di hari ketiga menjadi 0,20 namun mengalami kenaikan sedikit pada hari keempat menjadi 0,33.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah, Nadi dan Pusing Sebelum Intervensi

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Sistolik (mmHg)	149,46	13,793	125 - 200	146,97 – 151,95
Diastolik (mmHg)	92,58	5,724	80 - 120	91,55 – 93,62
Nadi (x/menit)	83,88	3,416	74 – 92	83,27 – 84,50
Pusing	0,76	1,979	0 – 8	0,40 – 1,12

Berdasarkan tabel 7 diperoleh nilai rata-rata nilai tekanan darah responden sebelum diberikan terapi memiliki nilai sistolik 149,46 mmHg dan nilai diastolik 92,58 mmHg, dengan nilai minimal sistolik 125 mmHg dan maksimal 200 mmHg sedangkan nilai minimal untuk diastolik adalah 80 mmHg dan maksimalnya 120 mmHg, nilai rata-rata nadi 83,88x/menit dengan nilai minimal 74x/menit dan nilai maksimal 92x/menit, untuk nilai rata-rata pusing adalah 0,76, sedangkan untuk nilai minimalnya adalah 0 dan nilai maksimalnya adalah 8.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah, Nadi dan Pusing Sesudah Intervensi

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Sistolik (mmHg)	141,50	13,435	120 – 190	139,07 -143,93
Diastolik (mmHg)	90,17	3,426	80 -100	89,55 – 90,79
Nadi (x/menit)	79,82	3,236	70 – 87	79,23 – 80,40

Pusing	0,60	1,563	0 – 7	0,32 – 0,88
--------	------	-------	-------	-------------

Berdasarkan tabel 8 diperoleh hasil rata-rata tekanan darah responden sesudah dilakukan terapi yaitu nilai sistolik 141,50 mmHg dan diastolik 90,17 mmHg, dengan nilai minimal sistolik 120 mmHg dan maksimal 190 mmHg serta nilai minimal diastolik adalah 80 mmHg dan maksimalnya adalah 100 mmHg, nilai rata-rata nadi 79,82x/menit dengan nilai minimal 70x/menit dan maksimal 87x/menit, dan untuk nilai rata-rata pusing adalah 0,60 dengan nilai minimal 0 dan nilai maksimalnya 7.

### Analisa Bivariat

Tabel 9. Uji Normalitas Test Of Normality Shapiro Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Sistolik Sebelum	.932	120	.000
Sistolik Sesudah	.907	120	.000
Diastolik Sebelum	.553	120	.000
Diastolik Sesudah	.465	120	.000
Nadi Sebelum	.970	120	.009
Nadi Sesudah	.971	120	.011
Pusing Sebelum	.429	120	.000
Pusing Sesudah	.435	120	.000

Berdasarkan hasil data di atas didapatkan hasil nilai *Shapiro Wilk* melalui uji normalitas dengan perolehan data sistolik sebelum terapi memiliki nilai statistik 0,932 dari total 30 responden mendapatkan nilai signifikan 0,000 dan perolehan data sistolik sesudah perlakuan terapi memiliki nilai statistik 0,907 dengan nilai signifikan 0,000. Untuk perolehan data diastolik sebelum terapi memiliki nilai statistik 0,553 dari total 30 responden mendapatkan nilai signifikan 0,000 dan perolehan data diastolik sesudah perlakuan terapi memiliki nilai statistik 0,465 dengan nilai signifikan 0,000. Hasil perolehan data nadi sebelum terapi didapatkan nilai statistik 0,970 dengan nilai signifikan 0,009. Sedangkan sesudah terapi didapatkan hasil nilai statistik 0,971 dengan nilai signifikan 0,011. Untuk perolehan hasil data pusing sebelum terapi didapatkan hasil nilai statistik 0,429 dengan nilai signifikan 0,000. Sedangkan sesudah dilakukan terapi didapatkan hasil nilai statistik 0,435 dengan nilai signifikan 0,000 dimana nilai tersebut menunjukkan kurang dari 0,05 berdasarkan ketetapan. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut menunjukkan distribusi tidak normal dan langkah selanjutnya peneliti melakukan uji lain berupa *Wilcoxon test*.

Tabel 10. Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Manifestasi Klinis Hipertensi Di Desa Licin (n=30)

	Z	P-value*
<i>Pre-Posttest</i> Systolik	-9.648	0,000
<i>Pre-Posttest</i> Diastolik	-4.894	0,000
<i>Pre-Posttest</i> Nadi	-9.275	0,000
<i>Pre-Posttest</i> Pusing	-3.305	0,001

\**Uji Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 10. diperoleh bahwa nilai *p-value* dari *pre-posttest* sistolik sebesar  $0,000 < 0,05$  dan *pre-posttest* diastolik sebesar  $0,000 < 0,05$ . Untuk *p-value* dari *pre-posttest* nadi sebesar  $0,000 < 0,05$  dan *pre-posttest* pusing sebesar  $0,001 < 0,05$ . Berdasarkan hasil nilai dari *p-value* didapatkan bahwa nilai tersebut  $< 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa terdapat adanya pengaruh dari tindakan terapi yang diberikan terhadap manifestasi klinis berupa tekanan darah, nadi dan pusing.

### Pembahasan

#### Sebelum Dilakukan Tindakan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Napas Dalam

Berdasarkan hasil data yang didapatkan dari 30 responden diperoleh rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan tindakan terapi yaitu 149,46/92,58 mmHg, rata-rata nadi yaitu 83,88x/menit dan rata-rata pusing bernilai 0,76. Terapi kombinasi otot progresif dan napas dalam merupakan terapi yang diawali dengan menegangkan otot-otot dengan ketegangan tertentu sembari melakukan tarik napas dalam, lalu setelah dirasa tegang individu diminta untuk melemaskannya sembari membuang napas secara perlahan. Relaksasi ini menggunakan gerakan tubuh untuk mencapai posisi lemas serta dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh. Hasil dari pemberian terapi relaksasi mampu memberikan rasa nyaman dan rileks kepada responden dan mampu memberikan pengaruh berupa perubahan pada tekanan darah, nadi dan pusing.

#### Sesudah Dilakukan Tindakan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Napas Dalam

Berdasarkan perolehan nilai yang didapatkan dari 30 responden diperoleh tekanan darah sesudah dilakukan tindakan terapi memiliki rata-rata 141,50/90,17 mmHg, rata-rata nadi yaitu 79,82x/menit dan rata-rata pusing bernilai 0,60. Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya dalam penelitian (Ratnawani, 2020) dengan jumlah responden sebanyak 16 orang dengan pemberian relaksasi otot selama kurang lebih 20 menit didapatkan hasil penurunan tekanan darah yang cukup signifikan.

### Pengaruh Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Napas Dalam Terhadap Manifestasi Klinis Hipertensi di Desa Licin

Dapat dilihat pada tabel 6. menunjukkan nilai tekanan darah mengalami penurunan yang baik sesudah dilakukan pemberian terapi pada hari pertama 146/91,33 mmHg menjadi 137,17/89,67 mmHg pada hari keempat. Sedangkan untuk nilai rata-rata nadi pada hari pertama bernilai 79,90x/menit dan pada hari keempat menjadi 80,07x/menit. Hasil data pusing didapatkan penurunan dari hari pertama dengan nilai 0,97 dan pada hari keempat menjadi 0,33.

Hasil penelitian ini sejalan dan selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Suniyadewi (2020) dengan judul “Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer” didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Rata-rata nilai tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi yaitu 150,65 mmHg dan nilai diastolik 100,22 mmHg. Setelah terapi terjadi penurunan nilai rata-rata sistolik 136,09 mmHg dan nilai diastolik 89,35 mmHg.

Pemberian terapi relaksasi otot progresif dan napas dalam memiliki fokus dengan menegangkan otot-otot tertentu pada tubuh hingga dikembalikan kembali menjadi rileks dan tenang, karena terapi otot dilakukan untuk memperoleh keadaan tenang dan nyaman secara menyeluruh, serta dapat relaks baik pada tubuh maupun pada pikiran (Zai, 2019). Teknik relaksasi napas dalam digunakan untuk mengurangi rasa stress dan mampu menurunkan nyeri kronis. Teknik ini juga dapat membuat relaks otot yang tegang, menurunkan tekanan darah serta menurunkan konsumsi garam yang berlebih (Anggraini, 2020). Aktivitas pompa jantung yang tinggi dapat berkurang pada saat melakukan intervensi relaksasi otot serta mampu membuka lebar arteri sehingga akan mengurangi kinerja jantung yang berlebih seperti pada penderita hipertensi (Azizah et al., 2021).

Dari hasil pembahasan pada penelitian ini dapat dikatakan bahwa teknik terapi relaksasi berupa relaksasi otot progresif dan napas dalam berpengaruh terhadap manifestasi klinis hipertensi berupa tekanan darah, nadi dan pusing jika terapi tersebut dilakukan secara berkala dan dengan langkah-langkah yang benar maka akan mendapatkan hasil yang signifikan. Dibuktikan dengan hasil signifikan pada tabel 10. dengan nilai sig < 0,05 maka hipotesis H<sub>1</sub> diterima dengan

adanya pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang didapatkan dari jumlah responden sebanyak 30 orang didapatkan bahwa nilai *pre-posttest* tekanan darah, nadi dan pusing memiliki nilai *p-value* < 0,05. Nilai tersebut bermakna bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.

Saran dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu acuan dalam menjelaskan data ilmiah dari penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi. Bagi praktis penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, R. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Alang, A. H. (2020). Teknik Pelaksanaan Terapi Perilaku (behaviour). 7.
- Ananda, S. R., Idrus, H. H., & Fattah, N. (2020). Karakteristik Faktor Risiko Hipertensi di Makassar Tahun 2017.
- Anggraini, Y. (2020). Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta. 5(1).
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta:Rineka Cipta
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. 1.
- Gunawan, A., Prahastanti, K., & Utama, M. R. (2020). Pengaruh Komorbid Hipertensi Terhadap Severitas Pasien Yang Terinfeksi Covid 19. *jurnal implementasi husada*, 1(2), 136. <https://doi.org/10.30596/jih.v1i2.4972>

- Hasbullah, H., & Rahmawati, E. Y. (2015). Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(1). <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i1.163>
- Lase, L. D. (2019). Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth.
- Mukhran, D. R. A., Faradina, S., Sari, K., Afriani, A., & Amna, Z. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 185–203. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22703>
- Nurhuda, d. (2019). Aplikasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Orif.
- Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. *Jurnal Ners*, 1(2).
- Nurmaya, s. (2018). Pengaruh Dosis Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Nurmaya, s., & indrawati, u. (2018). Pengaruh Dosis Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjardowo Jombang
- Narinduri, j. s. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374–380. <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i2.63>
- Saputra, M. Y., Oktarlina, R. Z., & Rengganis, D. W. S. (2023). Hubungan Ketepatan Peresepan Obat Anti Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Ulinuha, t. n. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis.
- Utomo, s., & winarti, r. (n.d.). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.
- Zai, y. p. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Tidur Lansia Di Desa Tuntungan II Kecamatan Pancur Batu Tahun 2019.