

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENSTABILKAN TEKANAN DARAH DAN MENINGKATKAN KENYAMANAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Mokhamad Ari Fuddin^{1*}, Madyo Maryoto²

^{1,2} Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

*corresponding author: amuhammadarif59@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Terapi farmakologis untuk mengobati hipertensi harus didukung oleh terapi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pasien. Relaksasi otot progresif (ROP) adalah salah satu terapi yang terbukti efektif, yang dilakukan dengan mengendurkan dan melemaskan otot secara berkala dengan tujuan menenangkan dan mengurangi aktivitas saraf simpatis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dan tingkat kenyamanan pada lansia dengan hipertensi". **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan pendekatan "studi kasus", di mana seorang pria berusia 72 tahun dengan hipertensi telah menderita sejak usia 43 tahun. Intervensi diberikan selama tiga hari berturut-turut, masing-masing selama dua puluh menit. Sebelum dan sesudah terapi, tekanan darah diukur untuk mengevaluasi tingkat kenyamanan melalui observasi dan respons subjektif pasien. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan; tekanan darah *sistolik* rata-rata turun dari 155,6 mmHg menjadi 144,6 mmHg dan tekanan darah *diastolik* turun dari 82,6 mmHg menjadi 79,3 mmHg. Selain itu, setelah tiga hari terapi, tingkat kenyamanan pasien meningkat dari 4 menjadi 9, dan keluhan fisik seperti pusing, nyeri kepala, dan kesemutan berkurang. **Kesimpulan:** Penelitian ini menemukan bahwa terapi relaksasi otot progresif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pada orang tua dengan hipertensi. Terapi ini dapat dianggap sebagai "intervensi keperawatan komplementer" yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan untuk membantu pasien dengan hipertensi mencapai kestabilan tekanan darah mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah, Kenyamanan.

ABSTRACT

Background: Pharmacological therapy for treating hypertension must be supported by non-pharmacological therapy to lower blood pressure and improve patient comfort. Progressive muscle relaxation (PMR) is one therapy that has been proven effective, which is done by periodically relaxing and loosening the muscles with the aim of calming and reducing sympathetic nerve activity. **Objective:** This study aimed to determine "the effect of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure and comfort levels in elderly people with hypertension". **Method:** The study design uses a "case study" approach, in which a 72-year-old man with hypertension has suffered since the age of 43. The intervention was given for three consecutive days, each lasting twenty minutes. Blood pressure was measured before and after therapy to evaluate comfort levels through observation and subjective responses from the patient. **Result:** The results of the study showed a significant decrease in blood pressure; the average systolic blood pressure dropped from 155.6 mmHg to 144.6 mmHg and the diastolic blood pressure dropped from 82.6 mmHg to 79.3 mmHg. Additionally, after three days of therapy, patient comfort levels increased from 4 to 9, and physical complaints such as dizziness, headaches, and tingling decreased. **Conclusion** This study found that progressive muscle relaxation therapy lowers blood pressure and improves comfort in elderly people with hypertension. This therapy can be considered a safe, simple, and easy-to-implement "complementary nursing intervention" to help patients with hypertension achieve blood pressure stability and improve their quality of life.

Keyword: Hypertension, Elderly, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure, Comfort.

PENDAHULUAN

Hingga saat ini, tekanan darah tinggi atau hipertensi masih menjadi penyebab meningkatnya morbiditas dan mortalitas yang paling umum di seluruh dunia. Menurut data World Health Organization, lebih dari 1,28 miliar orang dewasa mengalami hipertensi, tetapi kurang dari separuh dari penderita hipertensi yang mendapatkan perawatan (15). Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai silent killer karena sering tanpa gejala, tetapi dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal kronis, dan retinopati. Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi yang cukup tinggi. Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan adanya penurunan menjadi 30,8% (6). Meskipun demikian, angka tersebut tetap signifikan mengingat hampir sepertiga orang dewasa Indonesia mengalami hipertensi. Hal ini menimbulkan dampak besar terhadap kualitas hidup pasien dan pembiayaan kesehatan nasional, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit katastrofik (6).

Beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi diantaranya termasuk kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan yang terlalu banyak gula, garam, dan lemak di atas batas normal per hari. Kegiatan fisik yang disarankan untuk dapat mencegah hipertensi, dalam setiap harinya dapat menerapkan kegiatan fisik selama 10 hingga 20 menit setiap hari (6). Tekanan darah yang meningkat selama waktu yang lama (persisten), dapat menyebabkan kerusakan ginjal (gagal ginjal), stroke (stroke otak), dan penyakit jantung (penyakit jantung koroner) jika tidak dikendalikan dengan segera. Meskipun hipertensi tidak dapat disembuhkan namun masih dapat dikendalikan dengan menjaga kesehatan secara teratur dan mengonsumsi obat secara teratur untuk

mengurangi risiko komplikasi. Salah satu tindakan non-farmakologis untuk mengatasi hipertensi adalah dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat termasuk mengurangi asupan garam, kopi, kafein, dan alkohol, berhenti merokok, menurunkan berat badan, berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dan mengelola stres (13).

Hipertensi yang tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi pada sistem kardiovaskular, seperti saraf, ginjal, dan laju aterosklerosis yang lebih tinggi; peningkatan beban kerja ventrikel kiri, yang menyebabkan hipertrofi ventrikel, yang kemudian meningkatkan risiko gagal jantung, distimia, dan penyakit jantung koroner (7). Terapi farmakologis atau non farmakologis dapat digunakan untuk mengendalikan hipertensi. Penatalaksanaan secara farmakologis bertujuan untuk mencegah kematian dan komplikasi dengan mengendalikan dan mempertahankan tekanan darah arteri sama dengan atau kurang dari 140/90 mmHg. Penatalaksanaan non farmakologis termasuk dalam penurunan berat badan, pengurangan natrium, tidak mengonsumsi alkohol, olahraga teratur, dan relaksasi (12).

Salah satu dari banyak jenis relaksasi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Jenis terapi ini melibatkan instruksi gerakan sistematis untuk merelaksasi pikiran dan anggota tubuh seperti otot dan mengembalikan keadaan seseorang dari keadaan tegang ke keadaan yang rileks, normal, dan terkontrol.

Menurut studi kasus yang dilakukan pada Tn. C, 72 tahun, yang mengalami hipertensi, yang dilakukan di Pantai Pelayanan Sosial Dewanata Cilacap pada 23 September 2025. Tn. C mengatakan mengalami hipertensi sejak usia 43 tahun dan kadang-kadang mengalami pusing dan kesemutan. Pasien juga tidak mengetahui

teknik relaksasi otot progresif yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menstabilkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kenyamanan Lansia dengan Hipertensi.

METODE PENELITIAN

Desain rancangan studi kasus ini menggunakan pendekatan proses keperawatan. Penelitian ini dilakukan di Panti Pelayanan Sosial Dewanata Cilacap pada tanggal 23 hingga 25 September 2025. Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara, observasi dan studi dokumentasi. Dimulai dengan pengkajian, diagnosis keperawatan, rencana intervensi, implementasi keperawatan dan evaluasi proses keperawatan. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif. Alat untuk mengumpulkan data termasuk *stetoskop* yang mengukur denyut nadi, *sphygmomanometer aneroid* yang mengukur tekanan darah, lembar pemantauan tekanan darah dan alat tulis pulpen dan kertas. Anonimitas atau kerahasiaan, adalah prinsip etik penelitian yang melindungi hak pasien dari ketidaknyamanan selama penelitian. Analisis menggunakan pendekatan *deskriptif*, yaitu menceritakan studi dalam narasi yang menggambarkan hasil dan respons asuhan keperawatan yang diberikan kepada pasien. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan, yaitu lima menit sebelum terapi dan lima menit setelah terapi dan kemudian dihitung selisih perbedaannya.

HASIL

Hasil investigasi yang dilakukan pada tanggal 23 September 2025 terhadap

lansia Tn. C menunjukkan bahwa keluhan utama lansia adalah pusing serta kesemutan. Lansia melaporkan sering mengalami pusing dan nyeri pada tengkuk selama 3 hari terakhir. Lansia tidak memiliki riwayat penyakit sebelumnya dan tidak memiliki penyakit menular. Hasil pemeriksaan fisik kesadaran umum Compos Mentis, Tekanan Darah 160/70 mmHg, Nadi 88 kali per menit, Respirasi 20 kali per menit, Berat Badan 60 kg, Tinggi Badan 159 cm. Dari fokus pemeriksaan, hasil inspeksi paru-paru menunjukkan bahwa dada simetris, tidak ada lesi, tidak ada nyeri tekan atau benjolan, perkusi bunyi paru-paru normal, auskultasi suara vesikuler normal, dan tidak ada pembesaran jantung.

Selama intervensi, pasien diberi instruksi untuk melakukan latihan peregangan dan pengenduran otot dari wajah hingga kaki selama dua puluh menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Sebelum dan sesudah latihan, tekanan darah diukur lima menit sebelum dan sesudah latihan. Setelah gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan, latihan dimulai. Setelah asuhan keperawatan selama tiga hari, diharapkan masalah nyeri kepala dan kesemutan klien dapat diatasi. Hasilnya menunjukkan bahwa nyeri kepala berkurang, tidak kesemutan, tanda vital berada di batas normal, skala nyeri berkurang menjadi 1, lansia tampak tenang dan nyaman. Berikut uraian hasil terapi relaksasi otot progresif.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Tn C

Data	Responden
Nama	Tn C
Usia	72 Tahun
Jenis Kelamin	Laki-Laki
Riwayat	Sejak usia 43 Tahun
Hipertensi	Tidak ada
Riwayat	SD/Sederajat
Hipertensi di	Rutin mengonsumsi
Keluarga	Amlodipin
Tingkat	63/160

pendidikan	24,61 (BB Normal)
Teerapi	Merokok sejak usia 20 tahun
BB/TB	
IMT	Ekstramitas atas 5/5 dan
Riwayat	Ekstramitas bawah 4/5
Merokok	Skala 4
Kekuatan Otot	
Tingkat Nyeri	

Berdasarkan hasil Tabel 1, subjek penelitian adalah Tn. C, seorang pria berusia 72 tahun yang memiliki hipertensi sejak usia 43 tahun. Pasien telah merokok sejak usia 20 tahun dan terus mengonsumsi obat antihipertensi, Amlodipin, secara teratur. Indeks massa tubuh pasien berada dalam kategori normal menurut hasil pemeriksaan (24,61).

Tabel 2. Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Tn C

Indikator	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3
Sebelum (mmHg)	160/95	157/83	157/83
Sesudah (mmHg)	156/78	148/71	130/89

Hasil dari tabel 2 didapatkan hasil pengukuran tekanan darah pada pre dan post terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut.

Penerapan terapi relaksasi otot progresif didapatkan rerata tekanan darah mengalami penurunan seperti ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Gambaran Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Tn C

Respon	Sebelum (mmHg)		Sesudah (mmHg)		Penurunan (mmHg)	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
Tn C	155,6	82,6	144,6	79,3	11	3,3

Pada tabel 3 diketahui pre terapi relaksasi otot progresif didapatkan rerata tekanan darah sistolik pada pasien sebesar 155,6 mmHg dan diastolik sebesar 82,6 mmHg. Pada post terapi relaksasi otot progresif didapatkan rerata tekanan darah

sistolik pada pasien sebesar 144,6 mmHg dan diastolik sebesar 79,3 mmHg. Evaluasi asuhan keperawatan yang dilakukan pada Tn C selama 3 x 24 jam didapatkan untuk data obyektif yang didapatkan Tn C mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif yaitu pada hari pertama tekanan darah 156/78 mmHg, skala nyeri 4, klien mengatakan pusing dan kaki terasa kesemutan. Pertemuan kedua tekanan darah 148/71 mmHg, skala nyeri 3, klien mengatakan pusing berkurang serta kesemutan hanya dirasakan pada saat tertentu saja dan hari ketiga tekanan darah menjadi 130/89 mmHg, skala nyeri 1, pasien mengatakan sudah tidak pusing dan tidak merasa kesemutan lagi.

Tabel 4. Gambaran Tingkat Kenyamanan Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Tn C

Indikator	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3
Sebelum ROP	4	5	7
Sesudah ROP	7	7	9

Berdasarkan hasil tabel 4, tingkat kenyamanan Tn C meningkat selama tiga hari terapi relaksasi otot progresif (ROP). Pada hari pertama, skor kenyamanan meningkat dari 4 menjadi 7. Pada hari kedua, skor meningkat dari 5 menjadi 7, dan pada hari ketiga, skor meningkat dari 7 menjadi 9.

PEMBAHASAN

Dari hasil tabel 1, risiko utama terkena hipertensi adalah usia. Ini disebabkan oleh akumulasi *plak aterosklerotik*, kekakuan arteri, penurunan elastisitas pembuluh darah, dan penuaan pada akhirnya meningkatkan tekanan darah (2). Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa Tn C masih mengalami hipertensi pada usia 72 tahun meskipun telah mengonsumsi obat antihipertensi. Selain usia, kebiasaan

merokok meningkatkan risiko hipertensi. Rokok mengandung nikotin yang meningkatkan denyut jantung, vasokonstriksi, dan tekanan darah karena merangsang sistem saraf simpatis (6). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Solihin et al., yang menemukan bahwa gaya hidup yang paling umum yang menyebabkan hipertensi pada lansia di Indonesia adalah merokok, kurang aktivitas fisik, dan diet yang tinggi garam (13). Karakteristik pasien juga menunjukkan bahwa tekanan darah pasien tetap tinggi meskipun ia terus mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur. Untuk membantu menstabilkan tekanan darah, intervensi non-farmakologis sangat penting sebagai terapi tambahan (8). Salah satu metode untuk melakukan ini adalah terapi relaksasi otot progresif (8).

Selama tiga hari berturut-turut, terapi relaksasi otot progresif menghasilkan penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 2, yang menunjukkan gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi: Pada hari pertama, tekanan darah turun dari 160/95 mmHg menjadi 156/78 mmHg, dengan penurunan sistolik sebesar 4 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 17 mmHg. Penurunan besar pada diastolik menunjukkan reaksi awal tubuh terhadap relaksasi, terutama vasodilatasi pembuluh darah perifer. Pada hari kedua, tekanan darah turun dari 157/83 mmHg menjadi 148/71 mmHg. Ada penurunan sistolik sebesar 9 mmHg dan diastolik sebesar 12 mmHg, yang menunjukkan bahwa terapi berulang menghasilkan penurunan tekanan darah secara keseluruhan. Pada hari ketiga, tekanan darah menurun menjadi 130/89 mmHg dari 150/70 mmHg. Dibandingkan sebelumnya, diastolik meningkat 19 mmHg, tetapi sistolik turun 20 mmHg. Pada hari ketiga, diastolik mungkin meningkat karena alasan lain seperti

kecemasan, aktivitas yang dilakukan sebelum pengukuran, atau jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi secara umum, diastolik menurun dengan signifikan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Listiana & Faradisi, yang menemukan bahwa terapi relaksasi otot progresif secara teratur menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 10–15 mmHg (8). Penelitian Ferdisa & Ernawati juga menemukan bahwa relaksasi otot progresif tidak hanya menurunkan tekanan darah tetapi juga mengurangi nyeri kepala yang dialami pasien hipertensi (4). Selain itu, latihan relaksasi yang diberikan kepada pasien lansia hipertensi dalam waktu hanya satu minggu, di dapat penurunan tekanan darah yang signifikan menurut penelitian Rahmawati et al. yang dilakukan di Yogyakarta. Penurunan ini disebabkan oleh relaksasi yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis (10). Ketika pasien melakukan kontraksi dan relaksasi otot, aliran darah meningkat, metabolisme otot meningkat, dan tubuh mengalami respons "relaksasi". Ini mengurangi tekanan darah, kortisol dan adrenalin, dan hormon stres lainnya (11).

Dalam studi kasus ini, tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi otot progresif adalah 155,6 mmHg, tetapi setelah intervensi turun menjadi 144,6 mmHg (naik 11 mmHg). Tekanan darah diastolik adalah 82,6 mmHg, tetapi turun menjadi 79,3 mmHg (naik 3,3 mmHg). Penurunan tekanan darah ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif sangat efektif. Penurunan tekanan darah sistolik 11 mmHg dianggap signifikan secara klinis karena, menurut pedoman JNC 8, setiap penurunan 10 mmHg pada tekanan darah sistolik dapat menurunkan risiko stroke dan penyakit jantung koroner hingga 20–30 persen (12).

Penelitian Solihin et al. menemukan bahwa latihan dan teknik relaksasi otot progresif, menurunkan tekanan darah

sistolik sebesar 8–12 mmHg pada orang lanjut usia yang menderita hipertensi (13). Ferdisa dan Ernawati juga menemukan penurunan sistolik rata-rata 10,6 mmHg sebagai hasil dari intervensi relaksasi otot progresif (4). Pasien melaporkan penurunan tekanan darah dan perbaikan gejala subjektif seperti pusing dan kesemutan. Relaksasi dapat meningkatkan perfusi jaringan otak, menurunkan ketegangan otot, dan rasa nyeri (8). dengan demikian, intervensi ini tidak hanya berdampak pada meningkatkan kualitas hidup serta aspek sifat fisiologis lansia dengan hipertensi.

Beberapa penelitian eksperimental dan meta-analisis mendukung efektivitas teknik relaksasi pada hipertensi. Sebagai contoh, sebuah meta-analisis terbaru menyimpulkan bahwa *progressive muscle relaxation* (PMR) sebagai salah satu teknik relaksasi menghasilkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sekitar – 7,46 mmHg dibandingkan kelompok kontrol pasif dalam jangka waktu ≤ 3 bulan (14). Teknik pernapasan, meditasi, gerakan meditatif, dan intervensi multikomponen juga menunjukkan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Dalam sebuah studi klinis terkontrol, teknik kombinasi antara slow breathing exercise dan PMR pada penderita hipertensi esensial secara signifikan menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan dibandingkan kontrol (9).

Penelitian lain juga menyoroti hasil jangka panjang dan konteks klinis. Jiménez-Rodríguez et al. dalam studi RCT melaporkan bahwa intervensi relaksasi memberikan perbaikan parameter tekanan darah dan stres psikologis ($p < 0,05$) dibandingkan kontrol (5). Hafid (2022) dalam jurnal Open Access “OAMJMS” menemukan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengatur tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien

hipertensi, dengan sifat intervensi yang sederhana dan biaya rendah. Ermayani et al menunjukkan bahwa intervensi PMR selama 8 minggu mampu menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada penderita hipertensi primer (3). Sementara itu, penelitian Amalia & Susaldi melaporkan bahwa kelompok terapi relaksasi mengalami penurunan tekanan darah yang lebih nyata dibandingkan kelompok nonspesifik atau terapi medis saja, meskipun efeknya cenderung menurun pada follow-up 6 bulan (1)

Berdasarkan hasil tabel 4, tingkat kenyamanan Tn C meningkat selama tiga hari terapi relaksasi otot progresif (ROP). Pada hari pertama, skor kenyamanan meningkat dari 4 menjadi 7. Pada hari kedua, skor meningkat dari 5 menjadi 7, dan pada hari ketiga, skor meningkat dari 7 menjadi 9. Peningkatan kenyamanan ini dikaitkan dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem parasimpatis. Kondisi fisiologis ini mendukung penurunan tekanan darah dan meningkatkan rasa nyaman serta rileks pada pasien hipertensi (12). Hasil ini sejalan dengan penelitian Listiana dan Faradisi, yang menemukan bahwa terapi relaksasi otot progresif menurunkan tekanan darah dan membuat pasien hipertensi merasa lebih nyaman dan lebih tenang (8). Menurut penelitian Ferdisa dan Ernawati, terapi relaksasi otot progresif membantu pasien hipertensi merasa lebih nyaman dan mengalami masalah fisik seperti tegang otot dan nyeri kepala (4). Setelah tiga hari terapi, Rahmawati et al. menemukan peningkatan kenyamanan dan penurunan tekanan darah pada orang lanjut usia yang menderita hipertensi (10).

KESIMPULAN

Hasil studi kasus pada Tn. C, pria 72 tahun dengan riwayat hipertensi sejak usia 43 tahun, menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif (ROP) yang

dilakukan rutin selama tiga hari berturut-turut efektif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pasien. Tekanan darah sistolik turun dari 155,6 mmHg menjadi 144,6 mmHg (penurunan 11 mmHg) dan diastolik dari 82,6 mmHg menjadi 79,3 mmHg (penurunan 3,3 mmHg). Pasien juga melaporkan penurunan keluhan fisik seperti pusing, nyeri kepala, dan kesemutan serta peningkatan kenyamanan dari skor 4 menjadi 9.

Relaksasi otot progresif menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan parasimpatis, sehingga tubuh lebih rileks, sirkulasi darah lancar, dan tekanan darah menurun. Mekanisme ini membantu pasien hipertensi mencapai keseimbangan tubuh dan rasa nyaman. Hasil ini sejalan dengan penelitian Listiana & Faradisi, Ferdisa & Ernawati, serta Rahmawati et al. yang membuktikan efektivitas ROP dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan (4; 8; 10). Dengan demikian, ROP dapat dijadikan intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi.

SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif menurunkan tekanan darah dan membuat orang lanjut usia dengan hipertensi lebih nyaman. Oleh karena itu, disarankan agar terapi ini menjadi salah satu tindakan keperawatan non-farmakologis yang sering digunakan di fasilitas kesehatan, khususnya untuk orang lanjut usia dengan hipertensi. Karena teknik ini sederhana, aman, dan tidak memerlukan alat khusus, perawat diharapkan dapat mengajarkan dan membimbing pasien dan keluarga mereka untuk melakukannya secara mandiri di rumah. Untuk meningkatkan kontrol tekanan darah dan kualitas hidup pasien,

terapi relaksasi otot progresif harus dimasukkan ke dalam program pendidikan kesehatan orang tua. Untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan waktu intervensi yang lebih lama. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan menggabungkan relaksasi otot progresif dengan intervensi non-farmakologis seperti senam lanjut usia atau meditasi pernapasan. Tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana kedua intervensi bekerja sama untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia, A. F., & Susaldi, S. (2024). Effectiveness of Providing Progressive Muscle Relaxation Therapy and Mindfulness Meditation Therapy on Blood Pressure in Hypertension Sufferers. *Journal of Complementary Nursing*, 3(2), 246-252.
2. Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., & Rejeki, D. S. S. (2023). Literature review: Faktor risiko hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 11(3), 290–300. (<https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.34514>)
3. Ermayani, M., Prabawati, D., & Susilo, W. H. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and blood pressure among hypertension patients in east Kalimantan, Indonesia. *Enfermería Clínica*, 30, 121-125.
4. Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi menggunakan terapi relaksasi otot progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. (<https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>)

5. Jiménez-Rodríguez, D., Conesa-Garcerán, M., & Belmonte-García, T. (2019). Evaluation of the effect of relaxation therapy in patients with arterial hypertension. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 29(3), 178-185.
6. Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Hasil Utama. Jakarta: Kemenkes RI. Retrieved from [https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf](https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf)
7. LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2019). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah: Gangguan Kardiovaskular (Edisi 5, ed. Ayu Linda). Jakarta: EGC.
8. Listiana, E., & Faradisi, F. (2021). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 1(4), 799–805. (<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.755>)
9. Pathan, F. K. M., Pandian, J. S., Shaikh, A. I., Ahsan, M., Nuhmani, S., Iqbal, A., & Alghadir, A. H. (2023). Effect of slow breathing exercise and progressive muscle relaxation technique in the individual with essential hypertension: A randomized controlled trial. *Medicine*, 102(47), e35792. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035792>
10. Rahmawati, D., Lestari, W., & Anggraini, S. (2022). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 112–120.
11. Saleh, L. M., et al. (2019). Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Air Traffic Controller (ATC). Yogyakarta: Deepublish.
12. Smeltzer, S. C. (2020). Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth (Edisi 12, ed. Eka Anisa Mardella). Jakarta: EGC.
13. Solihin, S., Ningsih, N. S., & Sholikhah, S. (2020). Reduction of blood pressure through exercises among elderly with hypertension. *Jurnal Ilmiah*, 10(3), 319–326.
14. Webster, K. E., Halicka, M., Bowater, R. J., Parkhouse, T., Stanescu, D., Punniyakotty, A. V., Savović, J., Huntley, A., Dawson, S., Clark, C. E., Johnson, R., Higgins, J. P., & Caldwell, D. M. (2025). Effectiveness of stress management and relaxation interventions for management of hypertension and prehypertension: systematic review and network meta-analysis. *BMJ medicine*, 4(1), e001098. <https://doi.org/10.1136/bmjmed-2024-001098>
15. World Health Organization. (2023). Hypertension. Geneva: WHO. Retrieved from (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>)