



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI  
KELUARGA WILAYAH BINAAN PUSKESMAS PEGANDAN SEMARANG**

***APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO  
REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN  
FAMILIES IN THE INSTRUCTION AREA OF PEGANDAN HEALTH CENTER,  
SEMARANG***

Margiyati<sup>a</sup>, Agus Setiawan<sup>b</sup>

<sup>a</sup> D III Keperawatan, [margiyati.010388@gmail.com](mailto:margiyati.010388@gmail.com), STIKES Kesdam IV/Diponegoro

<sup>b</sup> D III Keperawatan, [setiawan.agus20193@gmail.com](mailto:setiawan.agus20193@gmail.com), STIKES Kesdam IV/Diponegoro

**ABSTRACT**

*Hypertension is a chronic medical condition where the systolic value is >140 mmHg and the diastolic value is >90 mmHg. The role of nurses to treat hypertension by providing pharmacological and non-pharmacological treatments. One of the non-pharmacological therapies to reduce high blood pressure in the elderly with hypertension is progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this case study is to describe the application of progressive muscle relaxation therapy to lower blood pressure in the elderly with hypertension. This type of research is descriptive using a case approach method. The subjects used were two respondents with the criteria of elderly aged 60-75 years, grade I hypertension between 140/90 mmHg to 159/99 mmHg, elderly not undergoing bed rest treatment, elderly who were willing to be respondents in the study. The case study analysis was carried out descriptively with the case study method. The results of the case study showed a significant decrease in progressive muscle relaxation therapy on blood pressure in the elderly with hypertension, as evidenced by a decrease in systolic and diastole in both subjects. Subject I for 6 days experienced a decrease in systole by 7 mmHg and diastole by 26 mmHg. In subject II there was a decrease in systolic by 10 mmHg and diastolic by 9 mmHg. The conclusion is that there is a decrease in blood pressure in the elderly with hypertension in the two case study subjects which is quite significant in describing the application of progressive muscle relaxation therapy in the elderly with hypertension and progressive muscle relaxation therapy is recommended to reduce blood pressure in the elderly with hypertension. The level of independence in both subjects increased from independence level I to independence level II because the elderly could understand hypertension in the elderly, provided support during therapy and were willing to continue progressive muscle relaxation therapy independently.*

**Keywords:** *Hypertension, Blood Pressure, Elderly, Progressive Muscle Relaxation Therapy*

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah suatu kondisi medis yang kronis di mana nilai sistolik >140 mmHg dan nilai diastolik >90 mmHg. Peran perawat untuk mengatasi hipertensi dengan memberikan perawatan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu dari terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi adalah terapi relaksasi otot progresif. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan kasus. Subyek yang digunakan dua responden dengan kriteria lansia berusia 60-75 tahun, hipertensi grade I antara 140/90 mmHg sampai 159/99 mmHg, lansia tidak menjalani perawatan tirah baring, lansia yang bersedia menjadi responden dalam penelitian. Analisa studi kasus dilakukan secara deskriptif dengan metode studi kasus. Hasil studi kasus menunjukkan perubahan penurunan yang signifikan dari terapi relaksasi otot

*Received November 30, 2022; Revised Desember 2, 2022; Accepted Januari 2, 2023*

progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dibuktikan pada penurunan sistole dan diastole pada kedua subjek. Subjek I selama 6 hari terjadi penurunan pada sistole sebanyak 7 mmHg dan diastole sebanyak 26 mmHg. Pada subjek II terjadi penurunan sistole sebanyak 10 mmHg dan diastole sebanyak 9 mmHg. Kesimpulan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kedua subjek studi kasus yang cukup signifikan dalam menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami hipertensi dan terapi relaksasi otot progresif direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Tingkat kemandirian pada kedua subjek mengalami peningkatan yaitu dari tingkat kemandirian I menjadi tingkat kemandirian II karena lansia dapat memahami hipertensi pada lansia, memberikan dukungan saat terapi dan bersedia melanjutkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

**Kata kunci :** Hipertensi, Tekanan Darah, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi medis yang kronis di mana tekanan darah meningkat di atas tekanan darah yang disepakati normal [1]. Tekanan darah dianggap tinggi yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi adalah suatu kondisi medis yang kronis di mana nilai sistolik >140 mmHg dan nilai diastolik >90 mmHg [2]. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Prevalensi ini semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur [3]. Kasus Tertinggi hipertensi adalah kota Semarang yaitu sebesar 67,101 kasus (19,56%) dibandingkan dengan jumlah keseluruhan hipertensi di kabupaten atau kota lain di Jawa Tengah [4]. Jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Pegandan sekitar 896 orang, dari jumlah tersebut ada 344 perempuan dan 522 laki-laki yang terkena hipertensi dari rentan umur 44 tahun sampai 65 tahun keatas.

Hipertensi disebabkan oleh faktor resiko yang tidak dapat diubah (primer) seperti genetic, jenis kelamin, usia, ras dan faktor resiko yang dapat diubah (sekunder) seperti pola makan, kebiasaan olahraga, stress, merokok, obesitas, alkoholisme [5]. Pemberian perawatan suatu penyakit sudah banyak dimodifikasi antara terapi farmakologi dengan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang saat ini banyak digunakan adalah terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi relaks dan mengurangi tingkat stres sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi [3].

Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena. Relaksasi otot progresif juga bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks [1]. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang”.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. HIPERTENSI

Hipertensi adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan meningkatnya kontraksi pembuluh darah arteri sehingga terjadi resistensi aliran darah yang meningkatkan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah. Menurut WHO, hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah seseorang sama atau melebihi 160 mmHg pada sistolik dan 95 mmHg pada diastolik [6].

### 2.2. PENGUKURAN TEKANAN DARAH

Tekanan darah dapat diukur menggunakan alat sphygmomanometer air raksa ataupun digital. Pengukuran biasanya dilakukan pada posisi duduk atau pada posisi tidur terlentang diatas tempat tidur. Nilai yang dibaca pada alat tensimeter adalah nilai tekanan diastolik per diastolik, misalnya 120/80 mmHg.

### 2.2.1. KLASIFIKASI TEKANAN DARAH

Menurut Smeltzer, Hipertensi pada usisa lanjut diklasifikasi sebagai berikut [7]:

- a. Hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg.
- b. Hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg.

Tabel 1 Klasifikasi Tekanan Darah

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Pre Hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi Tahap 2	≥160	≥ 100

### 2.3. RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi relaks dan mengurangi tingkat stres serta pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi [1]. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, mengurangi distrima jantung, kebutuhan oksigen, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta rileks, mengatasi kelelahan dan spasme otot [8]. Relaksasi otot progresif dapat memperbaiki kemampuan untuk mengurangi stress, mengatasi insomnia, depresi, kelelahan dan membangun emosi positif dan emosi negatif [9].

## 3. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan melakukan pengamatan secara langsung dengan adanya perlakuan atau intervensi. Subjek yang dipakai dalam studi kasus ini berjumlah 2 orang dengan kriteria sebagai berikut:

#### a. Kriteria Inklusi

1. Lansia hipertensi berusia 60-70 tahun
2. Hipertensi grade I antara 140/90 mmHg sampai 159/99 mmHg
3. Lansia yang tidak menjalani perawatan tirah baring atau *bed rest*
4. Lansia yang bersedia menjadi responden dalam penelitian

#### b. Kriteria Eksklusi

1. Tidak berkenan menjadi responden

Fokus studi ini adalah Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang pada tanggal 4 -16 April 2022

#### 3.1. Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian yang digunakan adalah observasi terstruktur terhadap penurunan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Langkah-Langkah pengumpulan data yang dilakukan sebagai berikut:

1. Mengurus perijinan puskesmas untuk melakukan studi kasus.
2. Menjelaskan maksud, tujuan, dan waktu studi kasus kepada kepala puskesmas.
3. Mencari subjek yang dapat memenuhi kriteria inklusi
4. Menjelaskan kepada subjek tentang tujuan, maksud dan kegiatan mengenai pembagian kuesioner, subjek yang setuju diminta tanda tangan informed consent
5. Mendiskusikan dengan subjek dan keluarga untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif.
6. Menepati kontrak waktu pertemuan, kemudian melakukan pretest dengan melakukan pengecekan tekanan darah 10 menit sebelum dilakukan tindakan pada hari ke-1 sampai hari ke-6

7. Mahasiswa mengajarkan kepada subjek dan keluarga, tentang gerakan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan + 20-30 menit selama 6 hari berturut-turut.
8. Melakukan pengukuran tekanan darah setelah 10 menit pemberian terapi sebagai post test, dilakukan pengecekan tekanan darah setiap hari setelah melakukan intervensi.
9. Mahasiswa mengulangi point 6,7, 8 selama 6 hari berturut-turut dengan pendampingan keluarga.
10. Menulis observasi setiap hari yang diperoleh.
11. Menyajikan hasil pengolahan data atau studi kasus.

### 3.2. Analisis Data dan Penyajian Data

Pengolahan data menggunakan analisa deskriptif. Analisa deskriptif adalah suatu proses pengolaan data ilmiah dalam bentuk tabel dan grafik. Pengolaan data ini untuk mengukur perubahan hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada subyek.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Pemaparan Fokus Studi

#### 4.1.1. Hasil Pengkajian Awal Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tahap proses keperawatan, langkah pertama yang harus dilakukan pada lansia dengan hipertensi adalah pengkajian. Dalam studi kasus ini pengkajian awal yang dilakukan berfokus pada tekanan darah pada lansia tersebut. Hasil pengkajian awal sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif di keluarga wilayah binaan Puskesmas Pegandan Semarang dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini

Tabel 2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah (TD)

Hari	Subjek	
	Subjek I Tekanan Darah (mmHg)	Subjek II Tekanan Darah (mmHg)
Hari 1	149/107	154/99
Hari 2	147/94	155/104
Hari 3	151/97	148/90
Hari 4	147/92	153/95
Hari 5	148/86	149/86
Hari 6	146/91	148/85

Berdasarkan tabel diketahui bahwa tekanan darah pada subjek I masuk dalam kategori hipertensi grade I dengan tekanan darah 149/107 mmHg. Subjek II juga menunjukkan hasil tekanan darah yang tinggi yaitu 154/99 dan masuk dalam kategori hipertensi grade I. hasil studi kasus observasi diketahui bahwa kedua subjek masuk dalam kategori hipertensi grade I, selanjutnya kedua subjek diberikan intervensi keperawatan menggunakan terapi relaksasi otot progresif selama 65 hari berturut-turut untuk menurunkan tekanan darah pada kedua subjek.

#### 4.1.2. Hasil Evaluasi Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Kedua Subyek Setelah Dilakukan Intervensi Keperawatan Terapi Musik

Berdasarkan hasil studi kasus, setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif selama 6 hari berturut-turut didapatkan hasil penurunan tekanan darah pada kedua subjek. Hal ini terlihat pada tabel 4.2 dibawah ini.

Tabel 3 Tabel Hasil Setelah Diberikan Terapi Subjek

Hari	Subjek	
	Subjek I Tekanan Darah (mmHg)	Subjek II Tekanan Darah (mmHg)
Hari 1	146/98	152/89
Hari 2	143/96	150/100
Hari 3	149/87	146/94
Hari 4	146/96	149/85
Hari 5	145/80	145/89
Hari 6	142/81	144/90

Berdasarkan tabel diketahui bahwa setelah kedua subyek menerima terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil penurunan pada subyek I sebelum diberikan terapi menunjukkan tekanan darah yaitu 149/107 dan setelah diberikan terapi turun menjadi 9 146/98. Penurunan tekanan darah juga terjadi pada subyek II dari sebelum diberikan terapi menunjukkan 154/99 dan turun menjadi 152/89 setelah diberikan terapi.

Hasil menunjukkan bahwa tekanan darah pada kedua subjek sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dapat dikatakan terjadi penurunan pada tekanan darah kedua subjek. Subjek I selama 6 hari terjadi penurunan pada sistole sebanyak 7 mmHg dan diastole sebanyak 26 mmHg. Pada subjek II terjadi penurunan sistole sebanyak 10 mmHg dan diastole sebanyak 9 mmHg.

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan. Relaksasi merupakan serangkaian upaya untuk menegangkan dan mengendurkan otot-otot di tubuh untuk mencapai keadaan rileks. Relaksasi otot progresif memodulasi respon rileks tubuh. Respon relaksasi ini terjadi penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, yang selanjutnya aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan, sistem saraf akan bekerja secara baik, otot-otot tubuh yang rileks menimbulkan perasaan tenang dan nyaman [10].

Latihan relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan latihan pernafasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot, dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Respon ini karena terangsangnya aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis nuclei rafe yang terletak di bagian bawah pons dan medula oblongata sehingga mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, dan frekuensi pernafasan dan peningkatan sekresi serotonin [10].

Hasil pengkajian lima fungsi perawatan keluarga pada ke 2 subjek didapatkan pada fungsi pertama, keluarga sudah mengetahui tentang hipertensi seperti pengertian dan penyebab hipertensi tetapi tetap saja memakan makanan yang tinggi garam. Perilaku yang beresiko memicu kekambuhan hipertensi sering dilakukan karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman terkait pencegahan, perawatan, serta dampak atau komplikasi hipertensi. Ke dua subjek dan keluarga hanya mengetahui tentang pengertian dan penyebab hipertensi namun cara perawatannya tidak begitu paham. Data yang ditemukan pada ke dua subjek ini senada dengan hasil penelitian dari Brahmantio dkk yang menyebutkan ada hubungan antara pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku penderita hipertensi dalam pencegahan hipertensi. Perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik terkait perawatan hipertensi akan cenderung memiliki perilaku perawatan yang baik dalam pencegahan hipertensi [11].

Hasil pengkajian pada fungsi perawatan kesehatan yang ke dua yaitu memutuskan tindakan yang tepat sudah dilaksanakan oleh ke dua keluarga. Ke dua keluarga setelah mengetahui ke dua subjek menderita hipertensi, pihak keluarga memutuskan untuk memeriksakan anggota keluarga yang sakit ke puskesmas. Meskipun ke dua subjek tinggal sendiri karena sudah janda dan anak-anaknya sudah berkeluarga serta tinggal terpisah, namun keluarga berusaha mengingatkan dan mengantarkan ke dua subjek untuk kontrol 1 bulan 1 kali. Ke dua subjek sendiri yang malah kadang sulit jika diminta memeriksakan diri ke puskesmas karena khawatir merepotkan anak-anaknya yang sibuk bekerja.

Data pengkajian pada fungsi perawatan kesehatan keluarga yang ke tiga yaitu merawat anggota keluarga yang sakit, didapatkan kedua keluarga berusaha merawat kesehatan kedua subjek meskipun kurang optimal karena tidak tinggal 1 atap. Kedua keluarga pada dasarnya juga dengan selalu mengingatkan agar subjek mengurangi makanan yang membuat tekanan darahnya naik, namun pada prakteknya kurang dipatuhi oleh kedua subjek. Hal ini sesuai dengan fungsi perawatan keluarga dengan cara saling mengasuh, memelihara dan merawat anggota keluarga serta mengenali kondisi sakit tiap anggota keluarga [12].

Data dari fungsi perawatan kesehatan ke empat yaitu memodifikasi lingkungan rumah, ke dua keluarga kurang optimal dalam melaksanakan fungsi ini. Keluarga subjek I memang dikunjungi anak dan cucunya di malam hari, sedangkan keluarga subjek II tidak pasti selalu dikunjungi, sehingga lingkungan yang mendukung kepatuhan dalam perawatan hipertensi kurang tercipta karena keluarga inti hanya bisa mengingatkan tanpa memonitor intens setiap harinya. Ke dua subjek saling menyemangati satu sama lain,

karena sama-sama tinggal sendiri dan bertetangga dekat. Hal ini sesuai penelitian dari Binti tahun 2015 yang menyebutkan bahwa faktor lingkungan sosial salah satunya dukungan keluarga berhubungan dengan kepatuhan terapi hipertensi. Dukungan keluarga yang terdiri dari dukungan psikis, moril maupun materiil merupakan sumber motivasi penderita untuk sembuh dari penyakit yang dideritanya. Namun, akan sulit meningkatkan motivasi bagi penderita yang tinggal tanpa didampingi oleh keluarganya. Mereka dituntut untuk mandiri terhadap segala hal, termasuk dalam mencari pengobatan, karena suami atau istrinya telah meninggal dan anggota keluarga yang lain tinggal di rumah atau bahkan kota lain [13].

Hasil pengkajian pada fungsi perawatan kesehatan keluarga ke 5 yaitu menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan, juga belum dilakukan secara optimal oleh ke duanya. Kedua subjek melakukan kontrol hipertensinya ke puskesmas namun tidak rutin, jika ada gejala seperti pusing atau tengkung kaku baru ke duanya memeriksakan diri sehingga tekanan darah ke duanya masih belum terkontrol dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Melida tahun 2016 yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara kepatuhan kontrol pasien hipertensi dengan penurunan tekanan darah. Penderita hipertensi perlu melakukan kontrol secara rutin agar tekanan darahnya bisa dikendalikan baik dengan farmakologi maupun tindakan nonfarmakologi. Seseorang yang mengalami tekanan darah tinggi dan tidak mendapatkan pengobatan dan pengontrolan secara teratur, maka tekanan darah menjadi tidak terkontrol [14].

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengukuran tekanan darah sebelum penerapan terapi relaksasi otot progresif didapatkan pada subjek I yaitu 149/107 mmHg dan pada subjek II yaitu 154/99 mmHg.
2. Pengukuran tekanan darah setelah penerapan terapi relaksasi otot progresif didapatkan pada subjek I yaitu 146/98 mmHg dan pada subjek II yaitu 152/89 mmHg.
3. Penurunan tekanan darah pada Subjek I selama 6 hari terjadi penurunan pada sistole sebanyak 7 mmHg dan diastole sebanyak 26 mmHg. Pada subjek II terjadi penurunan sistole sebanyak 10 mmHg dan diastole sebanyak 9 mmHg.
4. Tingkat kemandirian pada kedua subjek mengalami peningkatan yaitu dari tingkat kemandirian I menjadi tingkat kemandirian II karena lansia dapat memahami hipertensi pada lansia, memberikan dukungan saat terapi dan bersedia melanjutkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, maka penulis akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi lansia dan keluarga tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan sehari sekali selama 6 hari berturut-turut selama 20-30 menit setiap penerapan. Lansia dapat dibantu dengan keluarga saat melakukan terapi, keluarga dapat juga melakukan agar gerakan lebih benar dan memnuat terapi relaksasi otot progresif lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Perawat puskesmas dapat menjadikan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam manajemen hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif ini dapat diterapkan pada keluarga dengan hipertensi melalui kegiatan pemberdayaan keluarga. Terapi ini perlu dijadikan SOP saat melakukan asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi.

3. Bagi Penulis

Diharapkan penulis selanjutnya dapat menghadirkan keluarga dalam mengimplementasikan terapi relaksasi otot progresif agar pada lansia dapat melakukan terapi sesuai dengan SOP dan keluarga dapat membantu lansia dalam berlatih agar tubuh lansia tidak kaku saat melakukan terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Luh Putu Ekarini , Ni, Herati, Raden Siti Maryam. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi* .J. Kesehatan. 2019;10(1).
- [2] Trisnawati, Elly dan Ikhlas M Jenie. *Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. J. Keperawatan Respati Yogyakarta. 2019;6(3):641-648.
- [3] Badriyah, DN. *Pengaruh jahe Putih terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Padang Jaya Kec. Majenang Kabupaten Cilacap Tahun 2020*. (diunduh pada 6 januari 2022 Tersedia dari: <http://respiratori.unigal.ac.id:8080/handle/123456789/788>)
- [4] Putri Fatmasari, Annisa dan Widya Harry Cahyati. *Karakter Demografi Terkait Komplikasi Pasa Penderita Hiertensi Di Semarang*. Jurnal Kesehatan Fakultas Kesehatan Udinus. 2021;20(2)
- [5] Supriadi. 2020. “Peran Perawat Dalam Penanganan Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)”. <https://stikeshamzar.ac.id/informasi/artikel/peran-perawat-dalam-penanganan-hipertensi-tekanan-darah-tinggi/>, diakses pada 6 Januari 2022)
- [6] unaedi, Edi, Sufrida Yulianti dan Mira Gustia Rinata. 2013. *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta :FMedia
- [7] Manuntun, Alfeus. *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang : Wineka Media; 2018
- [8] Dr. Sandu Siyoto, SKM. MK. *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing; 2015.
- [9] Nursalam. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis edisi 3*. Salemba Medika;2013
- [10] Chrisna Tibias, Brahmantio, Kiswati dan Said Mardijanto. *Hubungan Pengetahuan Tentag Hipertensi Dengan Perilaku Lansia Dalam Pencegahan Di Posyandu Lansia Desa Tegal Wangi Kecamatan Umbulsari Kabupaten Jember*. J Kesehatan.2018;3(2)
- [11] Harnilawati, S.Kep. N. *konsep dan proses keperawatan keluarga*. Tarakan Sulawesi Selatan: pustaka as salam; 2013.
- [12] Sabrina, Binti, Henry Setyawan Susanto dan Mateus Sakundarno Adi. *Faktor Lingkungan Sosial Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kepatuhan Terapi Penderita Hipertensi Primer Dipuskesmas Kedung Mundu Kota Semarang*. J. Kesehatan Masyarakat. 2015;3(3)
- [13] Sari Hopaya, Melida. *Hubungan Antara Kepatuhan Kontrol Pasien Hipertensi Dengan Penurunan Tekanan Darah Di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta*. 2016. [Skripsi].
- [14] Kodir Kodir, Margiyati Margiyati, Tria Friska Ningrum, & Dita Amalia. (2020). PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI PROGRESIF & MUSIK KERONCONG TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU SETYA MANUNGGAL III KABUPATEN SEMARANG: THE EFFECT OF COMBINATION OF PROGRESSIVE RELAXATION THERAPY & KERONCONG MUSIC ON INSOMNIA IN THE ELDERLY AT POSYANDU SETYA MANUNGGAL III, SEMARANG REGENCY. *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA*, 5(2), 46–51. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v5i2.67>
- [14] Dita Amalia Lutfiana, & Margiyati Margiyati. (2021). PENERAPAN TERAPI BEKAM KERING DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH BINAAN PUSKESMAS ROWOSARI SEMARANG: APPLICATION OF DRY CUPPING THERAPY IN REDUCING BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION IN AREA PUSKESMAS ROWOSARI SEMARANG. *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA*, 6(2), 61–70. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v6i2.79>