



## Pemberian Supportive Educative System Tentang Otot Progresif Pada Keluarga Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi

**Rona Febriyona**

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

**Nur Uyuun I. Biahimo**

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

**Febrianto Adam**

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Alamat Kampus: Jl. Prof. Dr. Mansoer Pateda, Desa Pentadio Timur, Kabupaten Gorontalo

Korespondensi penulis: [febriantoadam50@gmail.com](mailto:febriantoadam50@gmail.com)

### ABSTRACT

*Introduction : Hypertension is a non-communicable disease which is a serious health problem because its prevalence continues to increase. Hypertension often does not show signs and symptoms, so it is often called the silent killer of death and is one of the main triggers for diseases such as heart disease, stroke and kidney disease. Method: Research design is a strategy used in research to achieve the goals of the researcher. The research design of the Nursing Final Scientific Work is pre-experimental with the pretest-posttests one group design approach. Results: showed that before giving Progressive Muscle, the blood pressure of Client 1 was 160/100 mmHg, Client 2 was 150/100 mmHg, and Client 3 was 180/100 mmHg. And after being given juice for 3 consecutive days, the blood pressure of client 1 was 130/100 mmHg, Client 2 was 130/90 mmHg, and Client 3 was 140/100 mmHg. Conclusion: The overall evaluation results after nursing actions are carried out, namely observing that the patient's blood pressure decreases, the patient can feel pain independently, as well as health education for patients and their families. Families can care for patients suffering from hypertension*

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

### ABSTRAK

Pendahuluan : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang serius karena prevalensinya terus meningkat. Hipertensi sering tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga sering disebut dengan the silent killer of death (pembunuh diam-diam) dan menjadi salah satu pencetus utama dalam timbulnya penyakit seperti jantung, stroke dan ginjal. Metode : Desain penelitian merupakan suatu strategi yang digunakan dalam penelitian untuk mencapai tujuan dalam peneliti. Desain penelitian Karyailmiah Akhir Ners ini adalah *pre experimental* dengan pendekatan *pretest-posttests one group design*. Hasil : menunjukkan bahwa sebelum Pemberian Otot Progresif di dapatkan tekanan darah Klien 1 yaitu 160/100 mmHg, Klien 2 150/100 mmHg, dan Klien 3 yaitu 180/100 mmHg. Dan Setelah di berikan jus dalam waktu 3 hari berturut-turut maka didapatkan tekanan darah klien 1 yaitu 130/100 mmHg,

Klien 2 130/90 mmHg, dan Klien 3 yaitu 140/100 mmHg. Kesimpulan : Hasil evaluasi secara keseluruhan setelah dilakukan tindakan keperawatan yaitu observasi tekanan darah pasien menurun, pasien dapat nyeri secara mandiri, serta edukasi kesehatan pada pasien dan keluarga. keluarga dapat merawat pasien yang menderita hipertensi

**Kata kunci:** Hipertensi, Tekanan darah, Otot Progresif

## **LATAR BELAKANG**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang serius karena prevalensinya terus meningkat. Hipertensi sering tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga sering disebut dengan the silent killer of death (pembunuh diam-diam) dan menjadi salah satu pencetus utama dalam timbulnya penyakit seperti jantung, stroke dan ginjal (Arianto, 2018). Hipertensi menempati peringkat terbanyak di antara kondisi kronik medis yang paling umum dengan ditandai adanya peningkatan persisten pada tekanan arteri (Unger et al., 2020). The Eighth Joint National Committee (JNC 8) menerangkan bahwa hipertensi ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan peningkatan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Unger et al., 2020 ; Mahdavi et al., 2020).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik yang menetap yaitu 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolic 90 mmHg atau lebih berdasarkan pemeriksaan minimal tiga kali dalam waktu yang berbeda (Imelda, 2018). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dimana mengalami kenaikan dari angka sebelumnya di tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8%. Berdasarkan laporan departemen kesehatan Republik Indonesia kasus tertinggi hipertensi adalah Provinsi Sulawesi Utara dengan presentasi sebanyak 13,2%. Provinsi Gorontalo menjadi Provinsi dengan penderita hipertensi berada di urutan ke-6 di Indonesia (Hidayat et al., 2021)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo menunjukkan bahwa pravelensi hipertensi pada lansia di Provinsi Gorontalo tahun 2020 di dapatkan jumlah data penderita hipertensi 23.684 jiwa, dengan jumlah tertinggi pada Kota Gorontalo 12.263 jiwa, dilanjutkan dengan Kabupaten Gorontalo 4.225 jiwa, Kabupaten Gorontalo Utara 2.808 jiwa, Kabupaten Bone Bolango 2.186 jiwa, Kabupaten Boalemo 1.362 jiwa, dan yang paling terendah Kabupaten Pohuwato 840 jiwa.

Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi metode yang diterapkan melalui penerapan metode progresif dengan latihan bertahap dan berkesinambungan pada otot skeletal dengan cara menegangkan dan melemaskannya yang dapat mengembalikan perasaan otot sehingga otot menjadi rileks dan dapat digunakan sebagai

pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial (Dalam jurnal Norma, & Supriatna, A. (2018).

Lansia adalah sekelompok masyarakat yang berusia lebih dari 65 tahun dan mengalami gangguan fungsional dan fisiologis yang signifikan masalah kesehatannya yang terjadi pada lansia umumnya adalah penurunannya fungsi organ yang memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif termasuk hipertensi [Wijaya Putri 2013]. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, dimana pada masa ini merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan fisik, psikologi dan psikososial. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler. Pada usia lanjut sensitivitas pengaturan tekanan darah yaitu reflex baroreseptor mulai berkurang (Ferayanti et al., 2017)

Adapun penyebab yang mempengaruhi tekanan darah pada lanjut usia adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres. Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi. (Akbar et al., 2020)

## **METODE PENULISAN**

Desain penelitian merupakan suatu strategi yang digunakan dalam penelitian untuk mencapai tujuan dalam peneliti. Desain penelitian Karyailmiah Akhir Ners ini adalah *pre experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest one group design*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan peneliti selama 3 hari, dengan menggunakan terapi nonfarmakologis yaitu dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif sesuai SOP dengan terlebih dahulu menjelaskan kepada lansia atau responden yang hipertensi tentang pengertian dari tindakan pemberian terapi otot progresif ini adalah untuk menurunkan tekanan darah, selanjutnya menjelaskan tujuannya yaitu mengurangi nyeri kepala, leher dan pundak serta menurunkan tekanan darah menjadi normal, selanjutnya menyiapkan alat dan bahan yaitu 1 buah sfigmomanometer dan termometer, selanjutnya

menjelaskan prosedur pelaksanaan mulai dari tahap pertama yaitu Tahap Prainteraksi (mencuci tangan dan menyiapkan alat), Tahap Orientasi (memberikan salam, menjelaskan tujuan dan prosedur terapi relaksasi otot progresif, menanyakan persetujuan klien), selanjutnya Tahap Kerja (persiapan alat dan bahan yaitu Kursi, sarung tangan, spignomanometer dan termometer, langkah kerja Tahap Terminasi (, berpamitan dengan klien, salam)

**Tabel 1 : Distribusi Tekanan Darah Lansia Pre Dan Post Pemberian Terapi relaksasi otot progresif**

No	Inisial Klien	Tekanan Darah Pre	PEMBERIAN OTO PROGRESIF			Tekanan Darah Post
			H 1	H 2	H 3	
			1.	Ny. A.Y	170/100 mmHg	
2.	Ny. U.B	150/100 mmHg	√	√	√	150/90 mmHg
3.	Ny. E.N	1600/100 mmHg	√	√	√	140/100 mmHg

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa sebelum Pemberian Oto Progresif di dapatkan tekanan darah Klien 1 yaitu 160/100 mmHg, Klien 2 150/100 mmHg, dan Klien 3 yaitu 180/100 mmHg. Dan Setelah di berikan jus dalam waktu 3 hari berturut-turut maka didapatkan tekanan darah klien 1 yaitu 130/100 mmHg, Klien 2 130/90 mmHg, dan Klien 3 yaitu 140/100 mmHg.

Hasil pengkajian pada 3 orang responden ditemukan bahwa responden berjenis kelamin perempuan, Menurut Supriati (2020) Setiap jenis kelamin memiliki struktur organ dan hormon yang berbeda. Demikian juga pada perempuan dan laki-laki. Berkaitan dengan hipertensi atau tekanan darah, laki-laki mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal, laki-laki juga mempunyai resiko yang lebih besar terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler. Sedangkan pada perempuan, biasanya lebih rentan terhaap hipertensi atau tekanan darah ketika mereka sudah berumur diatas 40 tahun atau saat memasuki fase menopause. Sangatlah penting bagi kita untuk menjaga kesehatan sejak dini. Terutama mereka yang memiliki sejak keluarga atau riwayat keluarga terkena penyakit.

Diagnosa yang muncul dari kasus kasus yakni pemeliharaan kesehatan tidak efektif, berdasarkan keluhan pasien yang pertama Ny A. usia 58 tahun yaitu pasien mengeluh nyeri dibagian tengkuk kepala, pasien mengatakan nyeri berkurang saat istirahat, pasien mengatakan jarang minum obat untuk menurunkan hipertensi, pasien tidak mengontrol kesehatan di Puskesmas, pasien mengatakan kesulitan dalam menjalani program pengobatannya, pasien mengatakan keluarga melarang komsumsi makanan yang menyebabkan tekanan darah naik. Pada

pasien kedua Ny U, usia 60 tahun keluhan saat ini yakni pasien mengatakan sering pusing, terasa nyeri dibagian tengkuk kepala, pasien mengatakan dalam keluarga ada yang merokok, pasien mengatakan jika sakit mengurus diri sendiri, Keluarga mengatakan kurang memahami cara merawat. Pasien ketiga Ny K.K usia 58 tahun dengan keluhan saat ini yakni pasien mengatakan merasa pusing mendadak saat beraktifitas, pasien mengatakan nyeri dibagian tengkuk leher, pasien mengatakan keluarga mengetahui penyakitnya, pasien mengatakan keluarga tidak mengingatkan atau menegur jenis makanan yang dikonsumsi atau jika klien kurang istirahat.

Gejala hipertensi yang paling banyak dikeluhkan merupakan gejala umum yaitu gejala ringan jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk, kadang disertai dengan mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, rasa sakit di dada, mudah lelah, muka memerah, serta mimisan. Sedangkan gejala berat yakni ini biasanya sering dirasakan oleh penderita hipertensi berat biasanya juga disertai dengan komplikasi dengan beberapa gejala antara lain gangguan penglihatan, gangguan saraf, gangguan jantung, gangguan serebral (otak). Gangguan selebral ini dapat mengakibatkan kejang dan pendarahan pembuluh darah otak, kelumpuhan, gangguan kesadaran, bahkan koma. Kumpulan gejala tersebut tergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi terkontrol dan tidak mempertahankan penanganan. Selain itu gejala-gejala tersebut juga menunjukkan adanya komplikasi akibat hipertensi yang mengarah pada penyakit lain, seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal dan gangguan penglihatan (Yanita, 2017 dalam Soleha, 2021).

Berdasarkan diagnosa yang muncul dari ketiga kasus diatas yakni pemeliharaan kesehatan tidak efektif, hal ini bisa terjadi apabila pasien tidak mendapatkan atau kurang mendapatkan *pemberian relaksasi otot progresif* baik dari keluarga, teman ataupun lingkungan sekitar sehingga hal ini dapat mempengaruhi pemeliharaan kesehatan tidak efektif yang ditandai dengan ketidak patuhan pasien dalam berobat, *peer support* merupakan dukungan yang melibatkan ekspresi, rasa empati, perhatian, peduli, penghargaan positif dan dorongan terhadap penderita sehingga dapat membuat seseorang merasa lebih baik dan memperoleh kembali keyakinan pada saat stress. Dengan adanya dukungan sosial yang baik maka penderita akan memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan-tindakan untuk mengatasi segala permasalahan yang dihadapinya salah satunya yakni patuh mengonsumsi obat hipertensi (Wida, 2020).

Penulis menuliskan rencana tujuan keperawatan dalam waktu 3 kali kunjungan dalam 1 jam masalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif, adapun rencana tindakan yang akan dilakukan pada Ny A., Ny U, dan Ny, E, yakni observasi vital sign, pasien dapat melakukan

secara mandiri, serta edukasi pada keluarga yaitu keluarga mampu mengenal masalah kesehatan yang terjadi, keluarga mampu memutuskan tindakan, keluarga mampu merawat keluarga dalam membantu merubah perilaku, keluarga mampu memodifikasi lingkungan dan keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan.

Implementasi keperawatan yang dilakukan semua sudah sesuai dengan apa yang telah di rencanakan sebelumnya yakni observasi vital sign, pasien dapat nyeri secara mandiri, serta edukasi pada keluarga yaitu keluarga mampu mengenal masalah kesehatan yang terjadi, keluarga mampu memutuskan tindakan, keluarga mampu merawat keluarga dalam membantu merubah perilaku, keluarga mampu memodifikasi lingkungan dan keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan.

Selain dukungan dari keluarga, dukungan kelompok sesama penderita penyakit yang sama juga bagi penderita hipertensi dan bisa meningkatkan *self-efficacy* mereka. *RELAKSASI OTOT PROGRESIF* dapat mengurangi masalah perilaku kesehatan, mengurangi depresi, mempunyai kontribusi untuk meningkatkan meningkatkan pola hidup sehat bagi penderita hipertensi. Keberhasilan dari *peer group support* berkaitan dengan adanya rasa kebersamaan dan berbagi pengalaman hidup dengan sesama penderita (Ilkafah, 2018).

Pada pelaksanaan *peer group support* ini tiap responden dalam setiap pertemuan sama dan ada 3 responden. Responden yang akan melakukan *peer group support* memiliki sistem pemahaman yang relatif baik. Hal ini diketahui pada saat pelaksanaan penelitian bahwa mayoritas responden (90%) mampu mengulangi penjelasan peneliti, sehingga peneliti dengan mudah menjelaskan peraturan *peer group support* dan langkah-langkah yang harus dilakukan selama *peer group support* berlangsung. Dengan terbentuknya *peer group support* penderita hipertensi mendapatkan dukungan yang besar dari sesama penderita pada saat tahapan klarifikasi masalah, berbagi usulan dan perencanaan tindakan dalam mengatasi masalah dan pengelolaan penyakit hipertensi. Selain itu, adanya berbagi pengalaman akan merubah sikap yang sebelumnya tidak baik menjadi baik. Pada saat proses *peer group support* juga ada pengetahuan yang didapatkan baik dari sesama penderita dan peneliti sehingga penderita bisa mengambil sikap dan tindakan yang tepat dalam mengatasi penyakitnya (Ilkafah, 2018).

Evaluasi keperawatan yang telah dilakukan pada Ny A., Ny U dan Ny, E, di Desa Mongolato, selama 3 hari untuk diagnosa yakni pemeliharaan kesehatan tidak efektif teratasi yaitu setelah dilakukan edukasi kesehatan selama 3 hari dalam 1 jam pertemuan keluhan pasien tentang pusing yang mendadak serta nyeri tengkuk tampak berkurang, keluarga dapat memberikan perawatannya lebih baik sesuai dengan fungsi keluarga serta tekanan darah yang dialami oleh penderita menurun hal ini terlihat pada Ny A. sebelum diberikan tindakan serta

edukasi TD 160/100 mmHg, Ny U, tekanan darah sebelum 180/100 mmHg dan Ny, K.K tekanan darah sebelum 180/100 mmHg setelah diberikan tindakan serta edukasi tekanan darah pada Ny A. 140/100 mmHg, Ny U 140/100 mmHg dan pada Ny E, 140/100 mmHg.

Berdasarkan hasil pengkajian serta teori yang telah dimuat diatas peneliti menyimpulkan bahwa penderita hipertensi rata-rata dialami oleh seseorang yang berusia >40 tahun hal ini disebabkan oleh proses penuaan yang dialami oleh penderita akibat terjadinya perubahan-perubahan secara alami, sedangkan paling banyak diderita oleh perempuan karena pada usia >40 tahun perempuan akan memasuki fase menopause sehingga terjadi perubahan-perubahan hormon yang kemudian mengakibatkan terjadinya hipertensi. Untuk menghadapi situasi tersebut penderita membutuhkan dukungan dari keluarga, teman sebaya serta lingkungan sosial, terdapat beberapa penderita yang tidak patuh dalam pengobatannya karena kesibukan mengurus rumah tangga dan kurangnya informasi yang diterima oleh penderita sehingga dengan adanya *peer support group* dapat menambah informasi pada penderita dan dapat meningkatkan kepatuhan dalam berobat.

## **KESIMPULAN**

Dari uraian bab pembahasan tersebut, maka penulis dapat menarik kesimpulan dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: Dari hasil pengkajian didapatkan data keluhan utama dari kasus Ny A. usia 58 tahun, Ny U, usia 58 tahun dan Ny E, usia 58 tahun yaitu musing mendadak saat beraktifitas, nyeri dibagian tengkuk kepala, pasien enggan minum obat, dalam keluarga ada yang merokok, keluarga tidak mengetahui cara merawat pasien hipertensi. Berdasarkan keluhan utama pada kasus kasus Ny A. usia 58 tahun, Ny 60, usia 58 tahun dan Ny K.K usia 58 tahun penulis menegakan diagnosa keperawatan yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Intervensi dan implementasi keperawatan yang diberikan pada Ny A. usia 58 tahun, Ny U, usia 58 tahun dan Ny E, usia 58 tahun sesuai dengan intervensi keperawatan yang telah direncanakan selama 3 hari dalam 1 jam. Pelaksanaan asuhan keperawatan dapat dilakukan dengan baik dengan bantuan keluarga. Hasil evaluasi secara keseluruhan setelah dilakukan tindakan keperawatan yaitu observasi tekanan darah pasien menurun, pasien dapat nyeri secara mandiri, serta edukasi kesehatan pada pasien dan keluarga. keluarga dapat merawat pasien yang menderita hipertensi. *Pemberian Otot Progresip* diberikan pada pasien dengan mengumpulkan pasien yang berjumlah 3 orang dilokasi yang sama, selain itu pasien mendapatkan *support* dari keluarga serta lingkungan sekitar sehingga pasien dapat menjalani pengobatan dengan baik.

## **SARAN**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah informasi tentang Pemberian Otot Progresif pada penderita hipertensi, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan pasien yang patuh berobat hipertensi dan Dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta sebagai pengalaman dalam menganalisis efektifitas peer support group pada penderita hipertensi dan dapat menjadi bahan referensi untuk peneliti berikutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arianto, A. Dkk. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nursing News*
- Mahdavi, M., Parsaeian, M., Mohajer, B., Modirian, M., Ahmadi, N., Yoosefi, M., Mehdipour, P., Djalalinia, S., Rezaei, N., Haghshenas, R., Pazhuheian, F., Madadi, Z., Sabooni, M., Razi, F., Samiee, S. M., & Farzadfar, F. (2020). Insight Into Blood Pressure Targets For Universal Coverage Of Hypertension Services In Iran: The 2017 Acc/Aha Versus Jnc 8 Hypertension Guidelines. *Bmc Public Health*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/S12889-020-8450-1>
- Depkes RI (2017). Profil kesehatan indonesia. Jakarta: Depkes Republik Indonesia.
- Purwanto, B. (2013). Herbal dan Keperawatan Komplementer. Yogyakarta :Nuha Medika.
- Norma, & Supriana, A. (2018). Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Jurnal Kesehatan*, 31-35
- Wijaya & putri (2013) Keperawatan Medikal Bedah 1 Yogyakarta Nulia Medika.
- Ferayanti, N. M., Erwanto, R., & Sucipto, A. (2017b). The Effectiveness Of Warm Water Therapy And Deep Breathing Relaxation In Blood Pressure. *Nurscope : Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*. <https://doi.org/10.s3065>
- Afriani, D.K 2017 pengaruh terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi primer di posyandu Lansia peduli insani mendungan {Suwarwinadi,2017}
- Afandi,A {2015}Terapi Musik Instrumental Clasik:penurunan Tekanan Darah pada Pasien penderitanya,{Sulastri,Elmatris and Ramadhani 2017}
- Mundhar,{2014} pengaruh tehnik Relaksasi Progresif terhadap perubahan Tekanan Darah Pada Lansia penderita hipertensi di panti sosial tresna werda yogyakarta{.Ariyagnigrum 2016}
- Profil kesehatan Provinsi jaa tengah {2020} Ramdhani
- Davis, D {2019 pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas bantul
- Potter dan perry A.G {2019} pundamental keperwatan konsep prosep dan praktik Ailh Bahasa Yasmin edisi 4jakarta