

## Penerapan Relaksasi Otot Pogresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bringin Asri Kecamatan Ngaliyan Semarang

Nela Sagitha Devi<sup>1</sup>, Maulidta Karunianingtyas W<sup>2</sup>

[maulidtakw@gmail.com](mailto:maulidtakw@gmail.com)

- 1) Mahasiswa Program Studi Ners Universitas Widya Husada Semarang  
2) Dosen Pengampu Program Studi Ners Universitas Widya Husada Semarang

### ABSTRAK

**Latar belakang :** Hipertensi adalah suatu keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal pada pemeriksaan tekanan darah. Ketetapan di Indonesia, seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darahnya sama dengan atau lebih dari 140/90 mmHg. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien yang menderita hipertensi memiliki kecemasan terhadap penyakitnya. Pasien hipertensi yang mengalami kecemasan perlu penanganan yang khusus selain untuk menurunkan tingkat kecemasan juga tingkat hipertensinya. Tingginya angka kejadian ansietas tersebut, berpengaruh secara signifikan pada fungsi dan kualitas hidup manusia. Sehingga dilakukan tindakan khusus untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi seperti teknik nonfarmakologi seperti teknik relaksasi otot pogresif yang dilakukan itu mampu menurunkan tingkat ansietas dan hipertensi pada pasien namun secara bertahap. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Relaksasi Otot Pogresif terhadap tingkat kecemasan pada penderita Hipertensi di Desa Bringin Asri Kecamatan Ngaliyan Semarang. **Metode :** Penelitian menggunakan Metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif. Deskriptif dengan pendekatan kasus pada tingkat kecemasan sedang pada penderita Hipertensi. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner tingkat kecemasan dan SOP relaksasi otot pogresif. **Hasil Penelitian :** Diketahui bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan relaksasi otot pogresif.

**Kesimpulan :** Peneliti ini terbukti penerapan Relaksasi Otot pogresif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada penderita Hipertensi.

**Kata kunci :** Relaksasi Otot Pogresif, Tingkat Kecemasan, Hipertensi

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal on a blood pressure examination. In Indonesia, a person is said to have hypertension if his blood pressure is equal to or more than 140/90 mmHg. The results of this study indicate that patients suffering from hypertension have anxiety about their disease. Hypertensive patients who experience anxiety need special handling in addition to reducing the level of anxiety as well as the level of hypertension. The high incidence of anxiety has a significant effect on the function and quality of human life. So that special measures are taken to reduce anxiety in hypertensive patients such as non-pharmacological techniques such as progressive muscle relaxation techniques that are carried out that are able to reduce the level of anxiety and hypertension in patients but gradually. **Objective:** This study aims to determine the application of muscle relaxation Progressive on the level of anxiety in patients with hypertension in Bringin Village Asri, Ngaliyan District, Semarang. **Method:** Research using descriptive method is a method research conducted with the main aim of making an overview about a situation objectively. Descriptive with a case approach to moderate level of anxiety in patients with hypertension. Instruments that used is a questionnaire sheet for the level of anxiety and relaxation SOP progressive muscle. **Research Results:** It is known that there is a change in the level of anxiety in hypertensive patients before and after being given progressive muscle relaxation. **Conclusion:** This study proved the application of progressive muscle relaxation to reduce the level of anxiety in patients with hypertension.

**Keywords:** *Progressive Muscle Relaxation, Anxiety Levels, Hypertension*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah suatu keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal pada pemeriksaan tekanan darah. Ketetapan di Indonesia, seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darahnya sama dengan atau lebih dari 140/90 mmHg. sementara itu tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke, aneurisma gagal ginjal, serangan jantung, gangguan penglihatan, dan astereoklerosis (Laka et al., 2018).

Prevalensi penyakit hipertensi akan terus bertambah diseluruh dunia dalam setiap tahunnya. Berdasarkan data *American Hearth Association (AHA)* tahun 2017 menunjukkan prevalensi hipertensi di Amerika Serikat pada penduduk usia  $\geq 20$  tahun sebanyak 32%, dan (WHO, 2017) menunjukkan diseluruh dunia orang menderita hipertensi sekitar 972 juta orang atau 26,4%. Pada tahun 2015 secara global prevalensi penderita hipertensi sebesar 21,1%, ditahun 2025 angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2%. Data dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia. Pada tahun 2017 hipertensi menjadi penyakit terbanyak di urutan pertama di Jawa Tengah dimana terdapat 154.343 penderita (Dinas Kesehatan, 2021)

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh (Istirokah, 2013) menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tanpa gejala yang menyebabkan kematian secara tiba-tiba. Keadaan ini akan membuat khawatir para penderitanya sehingga tekanan darah akan cepat meningkat dan tanpa disadari gejalanya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien yang menderita hipertensi memiliki kecemasan terhadap penyakitnya. Berdasarkan (Rikesdas, 2013) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Tanda dan gejala kecemasan yaitu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai dengan jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Keliat, 2011).

Dampak dari kecemasan dapat mempengaruhi stimulasi sistem syaraf simpatis yang dapat meningkatkan frekuensi darah serta memacu jantung berdenyut lebih cepat dan lebih kuat sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan perdarahan. Penderita hipertensi yang mengalami kecemasan akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup serta ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada kecemasan seperti: kepala terasa pusing atau ringan,

diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, berdebar-debar, pupil melebar, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemeteran, pingsan, gangguan buang air kecil. Kecemasan tidak hanya menyebabkan gejala-gejala diatas, namun juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi, dan proses belajar serta juga dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang atau kejadian, sehingga terlihat seperti orang kebingungan (confusion). Gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi, dan pengulangan (Hesitant et al., 2019).

Prevalensi kecemasan di Indonesia masuk kedalam gangguan mental emosional, pada tahun 2019 tingkat ansietas di Indonesia mencapai 6.1% dan pada tahun 2020 mencapai 9.8% terjadi peningkatan sejak 5 tahun terakhir yaitu 3.7%. Prevalensi ansietas di Jawa Tengah sendiri pada tahun 2020 mencapai 6% (Riskseddas, 2021). Hal tersebut di perkuat oleh (Uswandari, 2017) mengatakan bahwa pada orang yang mengalami stress psikososial atau kecemasan dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah.

Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami kecemasan perlu penanganan yang khusus selain untuk menurunkan tingkat kecemasan juga tingkat hipertensinya. Tingginya angka kejadian ansietas tersebut, berpengaruh secara signifikan pada fungsi dan kualitas hidup manusia. Dalam segi kejiwaan pasien ansietas akan kesulitan dalam hubungan interpersonal baik di dalam rumah ataupun di luar rumah dan ancaman terhadap harga diri rendah dan isolasi sosial (PH, Livana; Keliat, Budi Anna; & Putri, 2016), Sehingga dilakukan tindakan khusus untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi seperti teknik farmakologi maupun nonfarmakologi. Beberapa penelitian telah melakukan beberapa teknik nonfarmakologi seperti teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan itu mampu menurunkan tingkat ansietas dan hipertensi pada pasien namun secara bertahap (Tyani, Endar Sulis & Utomo, 2015).

Relaksasi otot progresif salah satu terapi yang mudah dilakukan secara mandiri dari terapi non farmakologis lainnya. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot yang tidak memerlukan imajinasi, ketakutan, atau sugesti. Relaksasi otot progresif adalah salah satu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks (Solehati, 2015).

Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Respon relaksasi diperkirakan menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat meningkatkan aktivitas parasimpatis

yang dikarakteristikan dengan menurunnya otot rangka, tanus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendokrin ( Triyanto, 2014).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Desa Bringin Semarang pada bulan Agustus 2021 ditemukan hasil bahwa sebagian besar warga memiliki riwayat hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara Dengan 4 pasien, 2 orang responden mengatakan sering merasa cemas karena memikirkan penyakit yang dialaminya, takut tidak sembuh dan hanya selalu merepotkan orang lain. Sedangkan 2 lainnya takut terjadi komplikasi pada penyakit yang sedang diderita. mereka mengatakan kepalanya terasa berat sehabis bangun tidur, kahwatir dengan penyakitnya, sering berpikir yaang aneh aneh tentang penyakit yang sedang diderita, sulit tidur nyenyak, nafsu makan menurun serta muncul perasaan yang tidak menentu.

## METODE PENELITIAN

Metode kasus dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan deskriptif yang menggunakan studi kasus. Metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran trntang suatu keadaan secara objektif. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang(Notoadmojo, 2018).

Studi kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus dengan menggunakan bentuk rancangan *one group pretest*. Ciri penelitian ini adalah tidak ada kelompok pembanding (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya esperimen (program)(Notoadmojo, 2018)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Hasil observasi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi relaksasi otot pogramisif

Tabel 1  
Tingkat kecemasan pada pasien hipertensi  
sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot pogramisif  
(n = 4)

Pengkajian	N.y K	N.y T	N.y E	N.y A
Usia	42 <sup>th</sup>	45 <sup>th</sup>	48 <sup>th</sup>	50 <sup>th</sup>
Pendidikan	SMA	SMA	SMA	SMA
Pekerjaan	Ibu rumah Tangga	Swasta	Ibu rumah Tangga	Swasta
Tekanan Darah Pre Intervensi	130/100mmHg	150/115mmHg	160/100mmHg	165/115mmHg
Tekanan Darah Post Intervensi	120/90mmHg	120/95mmHg	165/100mmHg	180/110mmHg
Tingkat Kecemasan Pre Intervensi	25	26	25	26

<b>Tingkat Kecemasan Post Intervensi</b>	10	11	9	11
--	----	----	---	----

Berdasarkan tabel 1 pada 4 responden menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi dzikir selama 7 hari

mengalami penurunan tingkat kecemasan, dibuktikan dengan penilaian kecemasan menurut skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

b. Pembahasan

Peneliti yang dilakukan oleh (Gunardi Endriyan, 2019) menyatakan bahwa hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum intervensi relaksasi otot progresif sebanyak 8 responden berada pada skor 28-41 (kecemasan berat) dan pada 10 responden berada pada skor 28-42 (kecemasan berat). Tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif didapatkan penurunan kecemasan sebanyak 6 responden berada pada skor 14-21 (kecemasan sedang) sedangkan 9 responden yang belum diberikan intervensi berada pada skor 28-42 (kecemasan berat). Skor kecemasan pada saat diberikan intervensi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi mengalami penurunan lebih besar dari pada pasien yang tidak diberikan intervensi relaksasi otot progresif.

Penelitian yang sama dilakukan oleh (Lestar, 2017) menyatakan bahwa hasil penelitian sebelum diberikan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi didapatkan kecemasan ringan sebanyak 26 orang, kecemasan sedang 11 orang setelah diberikan relaksasi otot progresif didapatkan jumlah yang tidak mengalami kecemasan 20 orang, kecemasan ringan 14 orang, dan kecemasan sedang 2 orang. Terdapat pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dengan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan relaksasi otot progresif.

Kesimpulan dari 4 responden hasil skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi. Pada N.y k, Ny.t, Ny.E dan N.y A pengkajian kecemasan dengan menggunakan skor kecemasan HRSA hasil skor kecemasan pada Ny. K pada awalnya 25 (kecemasan sedang) menjadi 10 (tidak cemas), dan pada N.y T pada awalnya 26 (kecemasan sedang) menjadi 11 (tidak cemas) pada Ny. E pada awalnya 25 (kecemasan sedang) menjadi 9 (tidak cemas) dan pada Ny.A pada awalnya 26 (kecemasan sedang) menjadi 11 (tidak cemas).

Penelitian yang sama dilakukan oleh (Suprihatin, 2015) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada umumnya responden mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 25 orang dan cemas sedang 10 orang. Setelah mengetahui penyakit yang dialaminya, seseorang cenderung khawatir dengan apa yang akan terjadi selanjutnya apabila tidak segera diatasi. Kecemasan bisa dilihat

melalui kuesioner skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*,) saat dilakukan penilaian rata-rata responden mengalami perasaan cemas, gelisah dan sesuatu yang buruk akan terjadi. Gejala yang muncul seperti sulit tidur mudah berkeringat, sering pusing dan muka tegang. Hal tersebut diakibatkan karena responden tidak menyadari tentang penyakitnya dan hanya biasa merasakan gejalanya. Seseorang mempersepsikan bahwa hipertensi adalah masalah paling serius dimasyarakat yang sering terjadi yang menyebabkan stroke, serangan jantung bahkan kematian. Saat masalah itu muncul pada diri individu dan mereka mengetahuinya, seketika itu juga mereka terkejut sehingga perasaan cemas muncul karena dalam lingkungannya belum ada sosialisasi atau penyuluhan pada masyarakat tentang masalah kesehatan seperti hipertensi.

Relaksasi otot progresif dengan SOP tersebut diberikan kepada 4 responden dalam pemberian Relaksasi otot progresif, responden diberi lembar kuesioner kecemasan HRSA dan beberapa pertanyaan terlebih dahulu kemudian baru diberikan relaksasi otot progresif yang benar sesuai dengan SOP, pada hari berikutnya responden kembali mengisi kuesioner kecemasan dengan HRSA yang pertanyaannya sama dengan pertanyaan yang diberikan sebelum diberikan relaksasi otot progresif sesuai SOP didalam kuesioner kecemasan HRSA yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan responden.

Hasil peneliti melakukan penelitian ini didapatkan bahwa dengan adanya intervensi berupa dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dapat bermanfaat dan dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi sesuai dengan SOP.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian, dan pembahasan tentang penerapan relaksasi otot progresif untuk penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- a. Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknyanya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknyanya > 90 mmHg. Hipertensi merupakan dimana pasien mempunyai tanda gejala pusing kepala, berkeringat, kelelahan, aktivitas menjadi berkurang, sesak nafas. Sehingga aktivitas sehari-hari pada pasien hipertensi menjadi terbatas

- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada penderita hipertensi sebelum diberikan intervensi penerapan relaksasi otot progresif setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif mengalami penurunan.
- c. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil penerapan relaksasi otot progresif untuk penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di desa Bringin Asri Kecamatan Ngaliyan Semarang.

## 2. Saran

### a. Bagi Masyarakat

Masyarakat terutama pasien hipertensi dapat mengaplikasikan relaksasi otot progresif secara teratur sehingga terjadi perbaikan kondisi kesehatan, menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

### b. Bagi Profesi Keperawatan

Profesi keperawatan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan secara mandiri terhadap pasien terkait tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

### c. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan memberikan terapi otot progresif sebagai salah satu prosedur untuk mengatasi hipertensi dengan masalah tingkat kecemasan.

### d. Bagi peneliti

Untuk meningkatkan maka bagi peneliti selanjutnya perlu memperhatikan kemampuan pasien dalam melakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif sehingga hasilnya lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asikin, D. (2016) *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskuler*. ke 3. Jakarta: Erlangga.
- Aspiani, R. Y. (2015) *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Direja, A. herman surya (2017) *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. 2nd edn. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hani, S. E. (2015) *panduan hidup sehat hipertensi*. Yogyakarta: Egc, jakarta.
- Hawari, D. (2013) *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penribit
- Nair, M. & peate (2014) 'Dasar dasar patofisiologi terapan', in. Jakarta: Bumi Medika.

- Nixson Manurung (2016) *Terapi Reminiscence*. 1st edn. Jakarta: CV.TRANS INFO MEDIA.
- Nuraini, B. (2015) 'Risk Factors of Hypertension', *J Majority*, 4(5), pp. 10–19.
- Nursalam (2014) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmojo (2018) *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. 3rd edn. Jakarta: Rineka Cipta.
- PPNI, T. P. S. D. (2018) *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. 1st edn. Jakarta: Dewan pengurus Persatuan Perawat Indonesia.
- PPNI, T. pokja S. D. (2017) *Standar diagnosis keperawatan indonesia*. 1st edn. Jakarta: DPPNI.
- Sugiyono (2015) *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Wijaya (2013) *konsep keperawatan hipertensi*. Jakarta: peraboi.