

ORIGINAL ARTICLE

STUDI KASUS PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN SIRKULASI PADA PASIEN HIPERTENSI

Maudy Rose Ferlita, Ririn Afrian Sulistyawati*, Noor Fitriyani

Universitas Kusuma Husada Surakarta

Corresponding author: Ririn Afrian Sulistyawati, Email: ririnafrian@gmail.com

Received: January 20, 2022; Accepted: Februari 15, 2022; Published: March, 2022

RINGKASAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlahan membunuh banyak pasien karena tidak menunjukkan gejala jelas dan spesifik. Berbagai macam faktor berperan pada peningkatan tekanan darah diantaranya gangguan psikologis berupa stres dan kecemasan. Pasien dengan peningkatan tekanan darah dapat diberikan teknik relaksasi otot progresif. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pasien hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan sirkulasi. Jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek studi kasus adalah 1 orang pasien dengan hipertensi derajat 2 di Ruang Dahlia 8 RST Dr Asmir Salatiga. Hasil studi menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien dalam pemenuhan kebutuhan sirkulasi dengan masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif yang dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif selama 2 kali selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 20 menit didapatkan hasil setelah diberikan tindakan terjadi penurunan tekanan darah dari 180/90 mmHg menjadi 120/90 mmHg sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif efektif dilakukan pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Kebutuhan Sirkulasi, Tekanan Darah, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Hypertension is a public health problem that slowly causes the death of many patients. It is because patients with hypertension does not show visible and specific symptoms. Various factors have roles in increasing blood pressure, including psychological disorders such as stress and anxiety. Patients with elevated blood pressure may be given progressive muscle relaxation techniques. The purpose of this research is to find the description of nursing care in patients with hypertension in the fulfillment of circulation needs. This was descriptive research using case study approach. Subject of the case study was one patient with stage-2 hypertension who was treated in Dahlia Room 8 RST Dr Asmir Salatiga. The subject received progressive muscle relaxation technique twice a day for 20 minutes and it was carried for three consecutive days. The result showed that after receiving the therapy, the patient's blood pressure decreased from 180/90 mmHg to 120/90 mmHg. Therefore, it can be concluded that progressive muscle relaxation is effective for patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Circulatory Need, Blood Pressure, Progressive Muscle Relaxation

Cite this article as: Ferlita MR, Sulistyawati RA, Fitriyani N. Studi Kasus Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Pemenuhan Kebutuhan Sirkulasi Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences* 2022; 3(1): 14-18.

PENDAHULUAN

Berdasarkan perkiraan WHO (2021) pada orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi bervariasi antar daerah dan kelompok pendapatan negara (WHO, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia 18 tahun ke atas didapatkan hasil 34,1%, dengan wilayah tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%) (Riskesdas, 2018). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas, 2019).

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tercatat sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (34,83%) (Profil Kesehatan Jawa Tengah 2019). Berdasarkan hasil dari pengukuran tekanan darah pada tahun 2017 yang dilakukan oleh sejumlah penduduk di Jawa Tengah terdapat 8.888.585 orang (36,53%) memiliki risiko dan berusia di atas 18 tahun, sebanyak 1.153.371 orang (12,98%) dikatakan memiliki penyakit hipertensi (Riskesdas, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan di dapatkan data dari rekam medis RST dr Asmir Salatiga hasil prevalensi penyakit hipertensi di tahun 2020 untuk rawat inap sebanyak 180 orang dan untuk rawat jalan sebanyak 3.623 orang sedangkan hasil prevalensi hipertensi di tahun 2021 untuk rawat inap sebanyak 200 orang dan untuk rawat jalan sebanyak 2.241 orang. Pada tahun 2020 penyakit hipertensi menduduki peringkat ke 2 untuk rawat jalan dan untuk rawat inap menduduki peringkat ke 7 dari

rentang 10 besar penyakit sedangkan pada tahun 2021 menduduki peringkat ke 3 untuk rawat jalan dan untuk rawat inap tetap menduduki peringkat ke 7 dari rentang 10 besar penyakit.

Hipertensi menjadi sangat berbahaya ketika penderita tidak mengontrolnya dalam waktu lama sehingga menimbulkan dampak terjadinya komplikasi penyakit seperti jantung koroner, *stroke*, gagal ginjal, maupun gangguan penglihatan. Hipertensi dapat berakibat pada rusaknya endotel dan mempercepat aterosklerosis, infark miokard, angina pectoris, gagal ginjal, dementia, ataupun atrial fibrilasi (Rikmasari & Noprizon, 2020).

Terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk pengobatan nonfarmakologis (Sartika & Wardi, 2018). *Progressive Muscle Relaxation* yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Apabila teknik ini dilakukan pada pasien yang memiliki tekanan darah tinggi, mereka akan merasakan rileks sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengontrol peningkatan tekanan darah, karena dengan mengendurkan otot-otot secara sengaja akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan juga lebih santai. Relaksasi otot progresif dipandang cukup praktis dan ekonomis bila dibandingkan terapi lain karena tidak memerlukan imajinasi rumit, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya dan bisa membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang, rileks, dan lebih mudah tidur (Sabar & Lestari, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Murhan *et al* (2020) menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat memberikan efek rileks dan berpengaruh terhadap tekanan darah yaitu dapat menurunkan tekanan darah atau

mengontrol tekanan darah (Murhan & Sulastri, 2020). sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Sabar & Lestari (2020) didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik beserta diastoliknya (Sabar & Lestari, 2020).

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini merupakan studi untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosa medis hipertensi dalam pemenuhan kebutuhan sirkulasi di Rumah Sakit Tentara Asmir Salatiga. Fokus studi dalam kasus ini adalah menggunakan pasien hipertensi derajat 2 dengan tekanan darah lebih dari nilai normal (*systole* >160 mmHg dan *diastole* >100 mmHg) dengan pemenuhan sirkulasi dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah. Waktu pengaplikasian tindakan relaksasi otot progresif yang dilakukan penulis kepada pasien adalah 2 kali sehari selama 3 hari yaitu pagi dan sore selama 20 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian awal di IGD didapatkan hasil kesadaran composmentis, keadaan umum sedang, GCS 15, riwayat alergi tidak ada, BB 70 kg, TB 165 cm, tekanan darah 210/110 mmHg, nadi 78x/menit, RR 22x/menit, suhu 36,8°C, SPO2 96%, GDS 129. Pasien mendapat terapi medis yaitu infus RL 20 tpm dan injeksi citicolin 1 x 500 mg.

Pada saat melakukan pemeriksaan fisik pada pasien didapat pengukuran tekanan darah pasien yaitu 180/90 mmHg, nadi dengan frekuensi 83x/menit, irama teratur, kekuatan kuat, pernapasan dengan frekuensi 21x/menit, irama teratur, suhu 36,4°C. Terapi yang diberikan pada pasien

yaitu injeksi ketorolac 30 mg/12 jam untuk menurunkan nyeri dan obat per oral diazepam 2x1 2 mg untuk memberikan efek penenang untuk pasien.

Diagnosis keperawatan pada pasien adalah risiko perfusi serebral tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi (D,0017) menjadi fokus studi kasus dari ketiga diagnosis keperawatan lainnya. Berdasarkan SDKI (2017), diagnosis keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif (D.0017) memiliki banyak faktor risiko salah satunya dibuktikan dengan hipertensi digambarkan melalui respon pasien terhadap kondisi kesehatannya yang dialami dengan adanya muncul rasa nyeri dikepala yang menjalar sampai tengkuk dikarenakan terjadinya kerusakan vaskuler pembuluh darah sehingga terjadi pengecilan lumen pembuluh darah atau vasokonstriksi yang berakibat pada gangguan sirkulasi ke otak yang kaya oksigen ke syaraf yang ada ditengkuk menurun (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Intervensi pada kasus ini adalah pemberian terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari, yaitu pagi dan sore selama 20 menit. Hasil implementasi digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah sebelum dan sesudah Relaksasi Otot Progresif

| Waktu | Waktu | Tekanan Darah | Hasil |
|-----------|-------|------------------|---------|
| Hari ke-1 | Pagi | Sebelum Tindakan | 180/90 |
| | | Setelah Tindakan | 170/100 |
| | Sore | Sebelum Tindakan | 160/100 |
| | | Setelah Tindakan | 160/90 |
| Hari ke-2 | Pagi | Sebelum Tindakan | 150/100 |
| | | Setelah Tindakan | 140/90 |
| | Sore | Sebelum Tindakan | 130/100 |
| | | Setelah Tindakan | 130/90 |
| Hari ke-3 | Pagi | Sebelum Tindakan | 120/100 |
| | | Setelah Tindakan | 120/90 |
| | Sore | Sebelum Tindakan | 120/90 |
| | | Setelah Tindakan | 120/90 |

Implementasi hari pertama di pagi hari menunjukkan tekanan darah sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif adalah 180/90 mmHg dan setelah diberikan tindakan tekanan darah turun menjadi 170/100mmHg. Adapun di sore hari didapatkan tekanan darah sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif 160/100 mmHg dan turun hanya untuk diastoliknya menjadi 160/90 mmHg setelah diberikan tindakan.

Hasil implementasi hari kedua menunjukkan tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif di pagi hari adalah 150/100 mmHg dan mengalami penurunan pada sistoliknya menjadi 140/100 mmHg setelah diberikan tindakan. Hasil implementasi di sore hari menunjukkan tekanan darah 130/100 mmHg sebelum diberikan tindakan, dan menurun di diastoliknya setelah diberikan tindakan, yaitu 130/90 mmHg.

Hasil implementasi hari ketiga di pagi hari menunjukkan tekanan darah 120/100 mmHg sebelum diberikan tindakan dan mengalami penurunan di diastoliknya setelah diberikan tindakan, yaitu 120/90 mmHg. Adapun hasil implementasi di sore hari menunjukkan tekanan darah pasien 120/90 mmHg baik sebelum maupun sesudah diberikan tindakan.

Hasil studi kasus ini sesuai dengan penelitian Sabar & Lestari (2020) didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik beserta diastoliknya (Sabar & Lestari, 2020). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Damanik & Ziraluo (2018) bahwa penderita hipertensi setelah dilakukan terapi non farmakologis relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Damanik, 2018). Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Murhan & Sulastri, 2020). menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada tekanan darah dan

denyut jantung pre dan post intervensi sedangkan perbedaan secara statistik pada tekanan darah sistolik ($p < 0,01$), tekanan darah diastolik ($p = 0,05$) dan denyut jantung ($p < 0,05$) penurunan yang signifikan setelah sesi PMR.

KESIMPULAN

Hasil analisa pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada Tn.S dengan masalah hipertensi mampu menurunkan tekanan sistolik sebesar 10 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 10 mmHg setiap harinya.

SARAN

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat diimplementasikan baik di pelayanan kesehatan maupun di komunitas khususnya dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

REFERENSI

- American Heart Association. (2016). What is High Blood Pressure.
- Damanik, H. (2018). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rsu Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2).
- Mersil L. (2019). Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi di RSUD Siti Aisyah Tahun 2019. *Politeknik Kesehatan Palembang*, 1–134.
- Murhan & Sulastri. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada

- Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165–170.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI): Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (1st ed.)*. DPP PPNI.
- PPNI, Tim Pokja SDKI D P P. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*.
- PPNI, Tim Pokja SIKI D P P. (2018). *Standar intervensi keperawatan indonesia*.
- Rikmasari & Noprizon. (2020). Hubungan Kepatuhan Menggunakan Obat dengan Keberhasilan Terapi Pasien Hipertensi di RS PT Pusri Palembang. *SCIENTIA Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 10(1).
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. Riskesdas.
[http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil Riskesdas 2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf)
- Riskesdas, K. (2019). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
<https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Sabar & Lestari. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 9(1), 1–9.
- Sartika & Wardi. (2018). Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 356–370.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.380>
- WHO. (2021). The Pravelence of Hypertension.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>