

PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI *STAGE 1* DI PUSKESMAS GONDANGREJO KARANGANYAR

Alfyana Nadya Rachmawati ¹⁾, Diyah Ekarini ²⁾

¹Prodi D-III Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta

alfyanadya_r@yahoo.com

²Prodi D-III Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta

diyahekarini@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal 120/80 mmHg. Gangguan psikologis adalah salah satu etiologi hipertensi. Gangguan psikologis termasuk kecemasan dapat diobati dengan teknik relaksasi, salah satunya teknik relaksasi progresif. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penurunan relaksasi progresif tekanan darah pada pasien dengan stadium hipertensi 1 di Puskesmas Gondangrejo Karanganyar. Sampel penelitian yaitu pasien dengan hipertensi Tahap 1 di Puskesmas Gondangrejo. Metode penelitian adalah desain eksperimental kuasi dengan tes pra-pasca tanpa control yaitu sampel penelitian pasien hipertensi dalam kesehatan Pusat Karanganyar Gondangrejo yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis statistik adalah analisis univariat dan bivariat analisis menggunakan uji t Paired. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh relaksasi progresif dari penurunan tekanan darah.

Kata kunci: relaksasi progresif, tekanan darah, hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a condition where an increase of blood pressure above the normal threshold of 120/80 mmHg. Psychological disorders are one of the etiology of hypertension. Psychological disorders including anxiety can be treated with relaxation techniques, one of which progressive relaxation techniques. The purpose of this study to determine the effect of progressive relaxation decrease in blood pressure in patients with hypertension stage 1 in PHC Gondangrejo Karanganyar. Samples of research that people with Stage 1 hypertension in Puskesmas Gondangrejo. The method used in this study is a quasi experimental design with pre-post test without control. Namely research sample of hypertensive patients in health centers Karanganyar Gondangrejo that met the inclusion criteria. The statistical analysis used in the study is the analysis of univariate and bivariate analyzes in this study using Paired t test. The results showed the influence of the progressive relaxation of the blood pressure reduction.

Keywords: progressive relaxation, blood pressure, hypertension

1. PENDAHULUAN

Pada abad ke-21 ini diperkirakan terjadi peningkatan insidens dan prevalensi penyakit ti-

dak menular secara cepat, yang merupakan tantangan utama masalah kesehatan dimasa yang akan datang. WHO memperkirakan, pada tahun 2020 penyakit tidak menular akan menyebabkan

73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Diperkirakan negara yang paling merasakan dampaknya adalah negara berkembang termasuk Indonesia (WHO,2005). Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah hipertensi yang disebut sebagai *the silent killer*. Etiologi dari penyakit hipertensi salah satunya yaitu stress. Relaksasi adalah suatu teknik dalam teori perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dari stress. Relaksasi merupakan suatu terapi kepada pasien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan merelaksasikan tubuh.

Puskesmas Gondangrejo merupakan salah satu Puskesmas di Karanganyar dengan cakupan wilayah yang luas dan jumlah penduduk padat. Angka kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Gondangrejo cukup tinggi sehingga perlu adanya tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah tersebut sehingga peneliti ingin mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi *stage 1* di Wilayah Puskesmas Gondangrejo Karanganyar

2. PELAKSANAAN

- a. Lokasi dan Waktu Penelitian
Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas Gondangrejo Karanganyar. Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2015. Waktu penelitian kurang lebih 1 bulan
- b. Populasi dan sampel penelitian
Populasi penelitian adalah populasi terjangkau yaitu seluruh penderita Hipertensi di Puskesmas Gondangrejo. Sampel penelitian di Puskesmas Gondangrejo Karanganyar berdasarkan kriteria inklusi yaitu :
 1. Bersedia menjadi responden
 2. Menderita hipertensi dengan tekanan darah sistol 140-159 mmHg dan diastol 90-99 mmHg
 3. KooperatifBesar sampel ditentukan menggunakan teknik *consecutive sampling* yaitu teknik penghitungan sampel dengan pertimbangan yang memenuhi kriteria sampai kurun waktu tertentu sehingga jumlah sampel terpenuhi (Setiadi, 2007).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *pre-post test without control* dimana penelitian dilakukan dengan melakukan suatu intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi *stage 1* di Puskesmas Gondangrejo Karanganyar

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian berjumlah 25 orang yang terdiri dari 10 orang laki-laki (40%) dan 15 orang perempuan (60%). Usia responden yang ≥ 60 tahun berjumlah 11 orang (44%) dan yang berusia < 60 tahun sebanyak 14 orang (56%).

Hubungan Relaksasi Progresif dengan Tekanan Darah

Uji hubungan antara relaksasi progresif dan penurunan tekanan darah menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,01$)

Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Tekanan Darah

Untuk mengetahui pengaruh antara variabel independent dan dependent digunakan uji Paired t-test dengan hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum relaksasi progresif dan setelah relaksasi progresif.

Teknik relaksasi progresif memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Keuntungan yang diperoleh dari relaksasi progresif, antara lain: menurunkan ketegangan otot mengurangi tingkat kecemasan, masalah-masalah yang berhubungan dengan stress.

Stress dapat meningkatkan kerja saraf simpatik yang dapat meningkatkan tekanan darah. Karena itulah pada orang yang menderita hipertensi menghindari stress sangatlah penting untuk mengontrol tekanan darahnya. Pada saat relaksasi sistem saraf parasimpatis bekerja menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sis-

tem saraf parasimpatis. Kemudian sel saraf mengeluarkan hormon norepinefrin yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan tekanan darah akan menurun.

5. KESIMPULAN

- a. Karakteristik responden menunjukkan jumlah responden laki-laki sebanyak 10 orang (40%) dan responden wanita sebanyak 15 orang (60%). Usia Responden yang <60 tahun sebanyak 14 orang (56%) dan responden yang berusia ≥ 60 tahun sebanyak 11 orang (44%)
- b. Uji hubungan antara relaksasi progresif dan penurunan tekanan darah menunjukkan hubungan yang signifikan
- c. Terdapat pengaruh antara variabel bebas relaksasi progresif terhadap variabel terikat penurunan tekanan darah

SARAN

- a. Bagi penderita hipertensi
Penderita hipertensi untuk lebih dapat mengoptimalkan penanganan hipertensi dengan cara non farmakologi
- b. Bagi Puskesmas
Promosi kesehatan mengenai cara perawatan hipertensi lebih ditingkatkan agar sampai ke masyarakat luas
- c. Bagi profesi perawat
Upaya penanganan ataupun perawatn penderita hipertensi lebih dikembangkan lagi terutama dari sisi keperawatan
- d. Bagi peneliti
Peneliti dapat lebih mengembangkan ide lain yang dituangkan dalam penelitian agar dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya penderita hipertensi

6. REFERENSI

Ardi. T.A, Tri. I. R, dan Sholichatun, Y. 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta. Graha Ilmu.

Austriani, 2008. *Risiko perilaku perawatan diri pasien hipertensi terhadap kejadian Penyakit Jantung Koroner pada pasien hipertensi*. Airlangga University Library. Surabaya. <http://www.unibraw.ac.id>.

Benso, H dan Procotor W. 2000. *Dasar-dasar Relaksasi*. Bandung : Kaifa.

Black & Hawks. 2005. *Medical-Surgical Nursing Clinical Management for Positive Outcome*.

Carpentino, L.J. 2000. *Diagnosa Keperawatan Aplikasi pada Praktik Klinik*. Edisi 6. Jakarta : EGC.

Dyna, 2004. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Teknik Relaksasi oleh Perawat Pada Pasien Nyeri di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Fakultas Kedokteran. Universitas Gadjah Mada.

Kahija, YH. 2007. *Hipnoterapi. Prinsip-prinsip dasar Praktik Psikoterapi*. Jakarta: Gramedia.

Lawrance. M, dkk. 2002. *Diagnosis dan Terapi Kedokteran Penyakit Dalam*. Edisi 1. Jakarta: Salemba Jakarta.

Mansjoer, H. 2000. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Medica Aesculapian.

Nursalam. 2003. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salema Medika.

Ovedoff, D. 2002. *Kapita Selekta Kedokteran*. Alih Bahasa oleh Hendarto Natadidjaja.

Patricia A. Potter and Anne G. Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Alih Bahasa oleh Renata Komalasari, dkk. Jakarta : EGC.

Pratiknya. 2000. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Setiadi. 2007. *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi Pertama. Graha Ilmu. Yogyakarta.

Smeltzer & Bare. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddart*. Volume 1. Edisi 8. Alih Bahasa oleh Agung Waluyo, dkk. Jakarta : EGC.

Smeltzer & Bare. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddart*. Volume 2. Edisi 8. Alih Bahasa oleh Agung Waluyo, dkk. Jakarta : EGC.

Sudoyo. W, dkk. 2006. *Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi 2. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen

men Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabetha. Bandung, hal 61-69
- Sumaryanti, A. 2000. *Pengaruh Teknik Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Klien Pra Bedah Apendektomi di ruang Perawatan RS Abdul Moeloel Lampung 2000*. Skripsi. Tidak diterbitkan <http://www.niasisland.com>. Diakses 5 September 2009.

- Wahyuniarti. 2003. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Klien Dengan Post Operatif Apendektomi di Ruang Perawatan RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta 2003*. Fakultas Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Wolf, P. 2005. *Hipertensi Cara Mendeteksi dan Mencegah Tekanan Darah Tinggi Sejak Dini*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer.

-oo0oo-