

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia

Novida Nengsih^{1*}, Masrina Naomi Wulantari Simanjuntak², Dormina³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 8 Juli 2026

Direvisi: 30 Juli 2026

Diterima: 1 Agustus 2026

***Penulis Korespondensi:**

E-mail:

novida.nengsih@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia dan beresiko menyebabkan komplikasi serius jika dikendalikan. Salah satu intervensi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah teknik relaksasi progresif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre eksperiment pre test and post test design. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi sebanyak 210 responden, sampel sebanyak 32 responden dengan teknik purposive sampling dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan tekanan darah lansia hipertensi sebelum dilakukan progressive muscle relaxation berada dalam hipertensi stage 1 yaitu sebanyak 18 (56,3%) responden, sesudah dilakukan progressive muscle relaxation berada dalam pre hipertensi yaitu sebanyak 20 (62,5%) responden. Ada pengaruh progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah lansia (P value = 0,000). Teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Intervensi ini dapat dijadikan salah satu alternatif non farmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension is a common health problem in the elderly and carries the risk of serious complications if left untreated. One non-pharmacological intervention for lowering blood pressure is progressive relaxation techniques. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on reducing blood pressure in hypertensive elderly patients. This quantitative study used a pre-experimental, pre-test, and post-test design. The study was conducted in the Aur Duri Community Health Center (Puskesmas) working area in Jambi City. The population in this study was all 210 elderly hypertensive patients in the Aur Duri Community Health Center working area, with a sample of 32 respondents using purposive sampling using the Wilcoxon test. The results showed that the blood pressure of elderly hypertensive patients before progressive muscle relaxation was in stage 1 hypertension in 18 (56.3%) respondents, and after progressive muscle relaxation, it was in pre-hypertension in 20 (62.5%). Progressive muscle relaxation has an effect on reducing blood pressure in the elderly (P value = 0.000). Progressive muscle relaxation techniques are effective in lowering blood pressure in elderly people with hypertension. This intervention can be used as a non-pharmacological alternative in hypertension management.

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

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Nurhayati, 2021). Penyakit ini dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala yang spesifik, tetapi dapat menyebabkan

berbagai komplikasi serius seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal, hingga kematian apabila tidak ditangani secara tepat (Ashar & Furgan, 2020; Manuntung, 2019). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi, dengan prevalensi sebesar 26,6% pada

Laki-Laki Dan 26,1% Pada Perempuan. Sekitar 60% Penderita Hipertensi Berada Di Negara Berkembang, Termasuk Indonesia, Sehingga Hipertensi Masih Menjadi Salah Satu Prioritas Masalah Kesehatan Masyarakat Secara Global.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencapai 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Angka tersebut menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hipertensi dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yang sebesar 25,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin banyak ditemukan pada kelompok lanjut usia karena proses penuaan dapat menyebabkan perubahan pada struktur dan fungsi pembuluh darah serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi juga menunjukkan kecenderungan meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu sebesar 31,6% pada kelompok usia 31–44 tahun, 45,3% pada usia 45–54 tahun, dan 55,2% pada usia 55–64 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan usia merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan meningkatnya risiko hipertensi, sehingga diperlukan upaya pengendalian melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis.

Di Provinsi Jambi, Hipertensi Merupakan Salah Satu Penyakit Tidak Menular Dengan Jumlah Kasus Yang Terus Meningkat. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jambi (2022) Menunjukkan Bahwa Hipertensi Menempati Urutan Kedua Dari Sepuluh Penyakit Terbanyak Di Puskesmas. Prevalensi Hipertensi Meningkat Dari 13,50% Pada Tahun 2018 Menjadi 18,50% Pada Tahun 2019, Kemudian 23,63% Pada Tahun 2020, Dan Mencapai 31,70% Pada Tahun 2021 Dengan Jumlah Penderita Sebanyak 70.326 Orang. Di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri, Tercatat Sebanyak 210 Lansia Menderita Hipertensi Pada Tahun 2024. Data Tersebut Menunjukkan Bahwa Hipertensi Pada Lansia Masih Menjadi Masalah Kesehatan Yang Memerlukan Intervensi Keperawatan Yang Efektif Untuk Mencegah Terjadinya Komplikasi.

Salah Satu Intervensi Nonfarmakologis Yang Dapat Diterapkan Adalah Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Atau Teknik Relaksasi Otot Progresif. Teknik Ini Dilakukan Dengan Cara Menegangkan Dan Merelaksasikan Kelompok Otot Secara Bertahap Sehingga Dapat Menurunkan Aktivitas Saraf Simpatis, Meningkatkan Aktivitas

Parasimpatis, Memperlambat Denyut Jantung, Melebarkan Pembuluh Darah, Serta Menurunkan Tekanan Darah (Putri, 2019; Yunding, 2021; Lestari, 2020). Efektivitas Pmr Telah Dibuktikan Dalam Berbagai Penelitian. Fitrianti Dan Putri (2018) Melaporkan Bahwa Pmr Mampu Menurunkan Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi. Penelitian Reza Novizar Syah Et Al. (2023) Juga Menunjukkan Adanya Pengaruh Signifikan Terapi Pmr Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia ($P < 0,05$). Selain Itu, Widyastuti Dan Nopriani (2024) Menemukan Bahwa Terapi Pmr Yang Dilakukan Secara Rutin Selama Tujuh Hari Efektif Menurunkan Tekanan Darah Dan Nyeri Pada Lansia Dengan Hipertensi.

Berdasarkan Tingginya Angka Kejadian Hipertensi Pada Lansia, Khususnya Di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri, Serta Didukung Oleh Berbagai Hasil Penelitian Mengenai Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Dalam Menurunkan Tekanan Darah, Diperlukan Penelitian Lebih Lanjut Mengenai Penerapan Terapi Tersebut Pada Lansia Dengan Hipertensi. Oleh Karena Itu, Tujuan Penelitian Ini Adalah Untuk Mengetahui Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri.

METODE

Penelitian Ini Merupakan Penelitian Kuantitatif Dengan Desain Pre-Experimental Menggunakan Rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Rancangan Ini Digunakan Untuk Mengetahui Pengaruh Pemberian Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Pada Penelitian Ini, Tekanan Darah Responden Diukur Sebelum Pemberian Intervensi (Pretest), Kemudian Responden Diberikan Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Sesuai Standar Operasional Prosedur, Dan Selanjutnya Dilakukan Pengukuran Kembali Setelah Intervensi (Posttest).

Penelitian Dilaksanakan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Pada Bulan Maret 2025. Populasi Penelitian Adalah Seluruh Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Aur Duri Kota Jambi Sebanyak 210 Orang. Besar Sampel Ditentukan Menggunakan Rumus Slovin Dengan Tingkat Kesalahan 10% Sehingga Diperoleh Sebanyak 32 Responden. Teknik Pengambilan Sampel Menggunakan Purposive Sampling, Yaitu Pemilihan Responden

Berdasarkan Karakteristik Tertentu Yang Sesuai Dengan Tujuan Penelitian. Kriteria Inklusi Meliputi Lansia Yang Telah Didiagnosis Hipertensi, Bersedia Menjadi Responden Dengan Menandatangani Informed Consent, Dan Mampu Mengikuti Seluruh Rangkaian Intervensi. Adapun Kriteria Eksklusi Adalah Responden Yang Mengalami Gangguan Komunikasi Atau Kondisi Kesehatan Yang Tidak Memungkinkan Mengikuti Terapi Hingga Selesai.

Instrumen Penelitian Terdiri Atas Lembar Observasi Karakteristik Responden, Lembar Pencatatan Hasil Pengukuran Tekanan Darah, Sphygmomanometer Dan Stetoskop Sebagai Alat Ukur Tekanan Darah, Serta Standar Operasional Prosedur (Sop) Pelaksanaan Progressive Muscle Relaxation (Pmr). Data Yang Digunakan Meliputi Data Primer Dan Data Sekunder. Data Primer Diperoleh Melalui Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Pmr, Sedangkan Data Sekunder Diperoleh Dari Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Dan Dinas Kesehatan Kota Jambi Mengenai Jumlah Penderita Hipertensi.

Analisis Data Dilakukan Secara Univariat Dan Bivariat. Analisis Univariat Digunakan Untuk Mendeskripsikan Karakteristik Responden Serta

Distribusi Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Intervensi Dalam Bentuk Distribusi Frekuensi, Persentase, Rerata, Dan Simpangan Baku. Analisis Bivariat Digunakan Untuk Mengetahui Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Sebelum Dilakukan Uji Hipotesis, Data Diuji Normalitas Menggunakan Uji Shapiro–Wilk. Apabila Data Berdistribusi Normal ($P>0,05$), Analisis Dilakukan Menggunakan Paired T-Test, Sedangkan Apabila Data Tidak Berdistribusi Normal ($P<0,05$), Analisis Dilakukan Menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test Dengan Tingkat Kemaknaan (α) Sebesar 0,05. Hasil Penelitian Disajikan Dalam Bentuk Tabel Distribusi Frekuensi, Persentase, Nilai Rerata, Simpangan Baku, Dan Hasil Uji Statistik Untuk Menggambarkan Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.

HASIL

Gambaran Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

No	Tekanan Darah	<i>f</i>	%
1	Pre Hipertensi	14	43,8
2	Hipertensi Stage 1	18	56,3
	Total	32	100

Berdasarkan Tabel 1 Diketahui Bahwa Sebagian Besar Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Berada Dalam Hipertensi Stage 1 Yaitu Sebanyak 18 (56,3%) Responden.

Gambaran Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sesudah Dilakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sesudah Dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

No	Tekanan Darah	<i>F</i>	%
1	Pre Hipertensi	20	62,5
2	Hipertensi Stage 1	12	37,5
	Total	32	100

Berdasarkan Tabel 2 Diketahui Bahwa Sebagian Besar Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sesudah Dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Berada Dalam Pre Hipertensi Yaitu Sebanyak 20 (62,5%) Responden.

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi

Tabel 3

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia

No	Variabel	N	Rata - Rata (Minimum-Maksimum)	P Value
1	Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum Diberikan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (Pmr)	32	2,25 (2-3)	0,000
2	Tekanan Darah Pada Lansia Sesudah Diberikan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (Pmr)	32	1,25 (1-2)	

Berdasarkan Penelitian Diketahui Bahwa Nilai Rata - Rata Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum Diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Adalah 2,25 Dengan Nilai Minimum 2 Dan Nilai Maksimum 3. Nilai Rata Rata Tekanan Darah Pada Lansia Sesudah Diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Adalah 1,25 Dengan Nilai Minimum 1 Dan Nilai Maksimum 2. Berdasarkan Analisis Diperoleh P Value = 0,000 ($P < 0,05$) Maka Secara Statistik Didapatkan Ada Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi.

PEMBAHASAN

Gambaran Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi

Berdasarkan Hasil Penelitian Didapatkan Sebagian Besar Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Berada Dalam Berada Dalam Hipertensi Stage 1 Yaitu Sebanyak 18 (56,3%) Responden. Hasil Penelitian Ini Sejalan Dengan Penelitian Yang Dilakukan Oleh Rahayu, Dkk (2020) Didapatkan Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Responden Sebelum Melakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Sebagian Besar Mengalami Hipertensi Stage 1 Yaitu Sebanyak 37 Responden (62,6%)

Hipertensi Adalah Keadaan Peningkatan Tekanan Darah Yang Memberi Gejala Yang Akan Berlanjut Ke Suatu Organ Target Seperti Stroke (Untuk Otak), Penyakit Jantung Koroner (Untuk Pembuluh Darah Jantung) Dan Hipertrofi Ventrikel Kanan / Left Ventricle Hypertrophy (Untuk Otot Jantung) Dengan Target Organ Di Otak Yang Berupa Strok, Hipertensi Menjadi Penyebab Utama Stroke Yang Membawa Kematian Yang Tinggi (Bustan, 2015).

Tekanan Darah Pada Lansia Cenderung Meningkat Seiring Dengan Bertambahnya Usia Karena Terjadi Penurunan Elastisitas Pembuluh Darah Dan Peningkatan Resistensi Perifer. Selain

Itu, Proses Penuaan Juga Menyebabkan Perubahan Fungsi Ginjal Dan Sistem Saraf Otonom Yang Berperan Penting Dalam Regulasi Tekanan Darah. Lansia Juga Lebih Rentan Terhadap Stres Psikologis Dan Perubahan Gaya Hidup, Seperti Kurang Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Tinggi Natrium, Yang Turut Memengaruhi Kestabilan Tekanan Darah Mereka (Guyton & Hall, 2016),.

Perempuan Memiliki Kecenderungan Yang Lebih Besar Untuk Mengalami Hipertensi, Terutama Setelah Melewati Masa Menopause. Hal Ini Berkaitan Dengan Perubahan Hormon Yang Cukup Signifikan Seiring Pertambahan Usia, Khususnya Penurunan Hormon Estrogen. Estrogen Diketahui Berperan Dalam Menjaga Fleksibilitas Pembuluh Darah Serta Membantu Menurunkan Tekanan Darah Melalui Proses Pelebaran Pembuluh (Vasodilatasi) Dan Penghambatan Sistem Renin-Angiotensin-Aldosteron (Raas). Ketika Kadar Estrogen Menurun, Perlindungan Terhadap Sistem Kardiovaskular Pun Ikut Melemah, Sehingga Berkontribusi Pada Peningkatan Tekanan Darah.

Tingginya Angka Kejadian Hipertensi Pada Perempuan Berusia 60 Hingga 74 Tahun Dengan Tingkat Pendidikan Yang Rendah Merupakan Hasil Dari Kombinasi Berbagai Faktor, Termasuk Faktor Biologis, Hormonal, Serta Kondisi Sosial Ekonomi. Pada Kelompok Usia Lanjut, Khususnya Di Atas 60 Tahun, Tubuh Mengalami Proses Penuaan Alami Yang Memengaruhi Sistem Kardiovaskular, Seperti Berkurangnya Elastisitas Pembuluh Darah Dan Meningkatnya Resistensi Pembuluh, Yang Berujung Pada Peningkatan Tekanan Darah. Penuaan Pada Sistem Pembuluh Darah Ini Menjadi Faktor Utama Dalam Berkembangnya Hipertensi Pada Lansia.

Menurut Asumsi Peneliti Sebagian Besar Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Berada Dalam Pre Hipertensi Karena Responden Sebagian Besar Jenis Kelamin Perempuan, Khususnya Yang Telah Memasuki Masa Menopause, Memiliki Risiko Lebih Tinggi Untuk Mengalami Hipertensi Dibandingkan Laki-Laki. Hal Ini Disebabkan Oleh Penurunan Kadar

Hormon Estrogen Setelah Menopause, Yang Sebelumnya Berfungsi Membantu Menjaga Tekanan Darah Tetap Stabil. Ketika Estrogen Menurun, Pembuluh Darah Menjadi Lebih Kaku Dan Tekanan Darah Cenderung Meningkat. Oleh Karena Itu, Peneliti Beranggapan Bahwa Perubahan Hormonal Alami Pada Perempuan Berkontribusi Besar Terhadap Meningkatnya Kasus Hipertensi Pada Lansia Perempuan, Terutama Pada Usia 50 Tahun Ke Atas.

Gambaran Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sesudah Dilakukan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi

Berdasarkan Hasil Penelitian Didapatkan Sebagian Besar Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sesudah Dilakukan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Berada Dalam Pre Hipertensi Yaitu Sebanyak 20 (62,5%) Responden. Hasil Penelitian Ini Sejalan Dengan Penelitian Yang Dilakukan Oleh Widyastuti & Nopriani (2024) Didapatkan Sebagian Besar Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sesudah Dilakukan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Berada Dalam Pre Hipertensi Yaitu Sebanyak 19 (57,6%) Responden.

Teknik Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Pmr Adalah Salah Satu Teknik Relaksasi Non Farmakologis Yang Dapat Digunakan Untuk Mengurangi Gejala Seperti Insomnia, Stress, Penurunan Tekanan Darah Dan Nyeri. Teknik Relaksasi Otot Progresif Berfokus Dalam Mengarahkan Perhatian Pada Saat Otot Beraktifitas Dengan Mengenali Otot Yang Kaku, Lalu Menurunkan Kekakuan Otot Dengan Cara Teknik Relaksasi Agar Kembali Rileks. Penurunan Fisiologis, Stimulasi Perilaku, Dan Kognitif Secara Umum Merupakan Bagian Dari Respon Teknik Relaksasi Otot Progresif Salah Satunya Merangsang Zat Kimia Muncul Dan Mirip Dengan Beta Blocker Yang Berada Disaraf Tepi. Salah Satu Fungsi Relaksasi Dapat Memberikan Simpul Pada Saraf Simpatis Untuk Meredakan Kekakuan Dan Menurunkan Tekanan Darah.

Efek Dari Relaksasi Otot Progresif Adalah Penurunan Nadi, Tekanan Darah Dan Pernapasan, Penurunan Konsumsi Oksigen, Penurunan Ketegangan Otot, Penurunan Kecepatan Metabolisme, Peningkatan Kesadaran Global, Kurang Perhatian Terhadap Stimulasi Lingkungan, Tidak Ada Perubahan Posisi Yang Volunter, Perasaan Damai Dan Sejahtera, Periode Kewaspadaan Yang Santai Dan Terjaga. Terapi Pmr Akan Menghasilkan Adanya Relaksasi Pada Tubuh Sehingga Dapat Menghambat Peningkatan

Saraf Simpatetik Yang Diharapkan Agar Hormon Penyebab Disregulasi Tubuh Dapat Dikurangi Jumlahnya (Lestari, 2020).

Penurunan Tekanan Darah Tersebut Dapat Dijelaskan Berdasarkan Mekanisme Kerja Pmr, Yang Melibatkan Relaksasi Otot Bertahap Dari Kepala Hingga Kaki Dengan Pola Pernapasan Dalam Yang Teratur. Proses Ini Menstimulasi Sistem Saraf Parasimpatis, Yang Menyebabkan Penurunan Denyut Jantung, Pelebaran Pembuluh Darah, Dan Penurunan Resistensi Perifer, Sehingga Tekanan Darah Pun Ikut Turun (Guyton & Hall, 2016). Selain Itu, Pmr Juga Membantu Mengurangi Stres Dan Kecemasan Yang Merupakan Faktor Penyumbang Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia.

Menurut Asumsi Peneliti Sesudah Dilakukan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Berada Dalam Pre Hipertensi Hal Ini Disebabkan Karena Setelah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Para Lansia Merasakan Perasaan Bahagia Dan Merasa Tubuhnya Kembali Bugar, Perasaan Bahagia Yang Didapat Tentunya Juga Akan Merangsang Zat-Zat Seperti Serotonin (Sebagai Vasodilator Pembuluh Darah) Dan Hormon Endorphin Yang Bisa Memperbaiki Tekanan Darah Lebih Lancar Dan Berkontribusi Pada Penurunan Tekanan Darah. Hal Ini Sejalan Dengan Penelitian Yang Dilakukan Oleh Maria & Suprihatin (2018) Menyatakan Bahwa Pada Kelompok Responden Yang Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Tekanan Sistol Mengalami Penurunan 10 MmHg, Dari Sebelum Dilakukan Intervensi Tekanan Sistol Sebesar 150 MmHg Menjadi 140 MmHg Setelah Intervensi. Tekanan Diastole Mengalami Penurunan Sebesar 10 MmHg, Dari Sebelum Dilakukan Intervensi Tekanan Diastole Sebesar 80 MmHg Menjadi 70 MmHg Setelah Dilakukan Intervensi

Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi

Berdasarkan Hasil Penelitian Didapatkan Ada Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Dengan P Value = 0,000 ($P < 0,05$). Penelitian Ini Sejalan Dengan Yag Dilakukan Oleh Rusnoto & Alviana (2017) Yang Mengatakan Bahwa Ada Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan P-Value 0,001 (Sistol) Dan 0.002 (Diastol) $< \alpha (0,05)$ Yang Berarti Terdapat Pengaruh Terapi Relaksasi

Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Penurunan Tekanan Darah Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif Yang Dilakukan 2 Minggu Secara Berturut-Turut Akan Menyebabkan Peningkatan Aktifitas Saraf Parasimpatis Sehingga Neurotransmitter Asetilkolin Akan Dilepas, Dan Asetilkolin Tersebut Akan Mempengaruhi Aktifitas Otot Rangka Dan Otot Polos Di Sistem Saraf Perifer Neurotransmitter.

Terapi Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Yang Dikembangkan Oleh Dr. Edmund Jacobson Pada Tahun 1920-An Bertujuan Untuk Mengurangi Stres Dan Kecemasan Dengan Mengajarkan Individu Untuk Secara Sadar Merilekskan Otot-Otot Mereka Secara Bertahap. Penurunan Tekanan Darah Adalah Salah Satu Manfaat Yang Dapat Diperoleh Dari Terapi Relaksasi Otot Progresif, Terutama Jika Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) Terkait Dengan Stres Atau Kecemasan. Ini Karena Ketika Seseorang Rileks, Tekanan Darahnya Cenderung Menurun (Toussaint, L Et.Al 2021).

Menurut Maria & Suprihatin (2018) Penerapan Terapi Relaksasi Tidak Dilaksanakan Secara Terus Menerus Mengakibatkan Tekanan Darah Pada Lansia Tetap Atau Bahkan Meningkatkan Sehingga Memperlambat Proses Penurunan Tekanan Darah Menurut Peneliti Efek Relaksasi Otot Progresif Pada Penurunan Tekanan Darah Dapat Bervariasi Antara Individu. Beberapa Lansia Mungkin Merasakan Penurunan Tekanan Darah Yang Signifikan Setelah Berlatih Teknik Ini Secara Teratur, Sementara Yang Lain Mungkin Mengalami Dampak Yang Lebih Ringan. Selain Itu, Hasil Yang Dicapai Juga Bisa Dipengaruhi Oleh Frekuensi Dan Konsistensi Praktik Relaksasi Otot Progresif. Pemberian Terapi Progressive Muscle Relaxation Mempunyai Dampak Secara Langsung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia. Relaksasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dapat Menurunkan Sistem Saraf Simpatis, Meningkatkan Aktifitas Parasimpatis, Menurunkan Metabolisme, Menurunkan Tekanan Darah Dan Denyut Nadi, Serta Menurunkan Konsumsi Oksigen. Dalam Penelitian Ini Terapi Progressive Muscle Relaxation Yang Dilakukan Secara Rutin Selama 7 Hari Berturut-Turut Sangat Efektif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Namun Penurunan Tekanan Darah Yang Dialami Oleh Responden Terjadi Secara Bertahap Hal Ini Dapat Disebabkan Karena Beberapa Faktor Seperti Faktor Kurang

Tidur, Faktor Kelelahan, Serta Faktor Terapi Yang Dilakukan Dengan Tidak Maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan Hasil Penelitian Dapat Disimpulkan Bahwa Sebagian Besar Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Berada Pada Kategori Hipertensi Stage 1, Yaitu Sebanyak 18 Responden (56,3%). Setelah Diberikan Intervensi Progressive Muscle Relaxation (Pmr), Sebagian Besar Tekanan Darah Responden Mengalami Penurunan Dan Berada Pada Kategori Prehipertensi, Yaitu Sebanyak 20 Responden. Ada Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Dengan P Value = 0,000 ($P < 0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis Mengucapkan Terima Kasih Kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Yang Telah Memberikan Dukungan Dalam Pelaksanaan Penelitian Ini. Penulis Juga Menyampaikan Apresiasi Kepada Kepala Puskesmas Aur Duri Kota Jamb Beserta Seluruh Tenaga Kesehatan Yang Telah Memberikan Izin, Bantuan, Dan Kerja Sama Selama Proses Pengumpulan Data. Ucapan Terima Kasih Juga Disampaikan Kepada Seluruh Responden Yang Telah Bersedia Berpartisipasi Dalam Penelitian Ini, Serta Kepada Semua Pihak Yang Telah Memberikan Dukungan, Bimbingan, Dan Bantuan Sehingga Penelitian Ini Dapat Diselesaikan Dengan Baik.

REFERENSI

- Bustan, M. N. (2015). *Manajemen pengendalian penyakit tidak menular*. Rineka Cipta.
- Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). Pemberian relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi esensial di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 18(2), 368–374.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v18i2.481>
- Hall, J. E. (2016). *Guyton and Hall textbook of medical physiology (13th ed.)*. Elsevier.
- Isnaini, A. D., Susilowati, T., & Purnamawati, F. (2023). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RSUD dr. Soeratno Gemolong. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 109–120.

- <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2400>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Lestari, A., & Sabar, S. (2020). Efektifitas latihan progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar. *JIKP: Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 9(1), 1–9. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/download/135/129/>
- Manuntung, A. (2019). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Wineka Media.
- Nurhayati. (2021). *Sistem kardiovaskuler: Keperawatan dewasa*. Syiah Kuala University Press.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi komplementer: Konsep dan aplikasi dalam keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98. <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205>
- Syah, R. N., Agusthia, M., & Noer, R. M. (2024). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPTD Puskesmas Tanjung Unggat. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 3(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2247>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery in promoting psychological and physiological states of relaxation: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, Article 5924040. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- World Health Organization. (2020). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widyastuti, A., & Nopriani, Y. (2024). Pengaruh progressiv muscle relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri pada lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4170–4181. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28794>
- Yunding, Y., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah: Literature review. *Borneo Nursing Journal*, 3(1), 23–32. <https://doi.org/10.61878/bnj.v3i1.31>