

Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Imajinasi Terbimbing terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Muh Anwar Hafid¹, Riyadhatul Jinan², Risnah³

^{1,3} Lecture, Fakultas Kadokteran Dan Ilmu Kesehatan, UIN Alauddin Makassar

² Student, Fakultas Kadokteran Dan Ilmu Kesehatan, UIN Alauddin Makassar

Email: muhammadanwarhafid1562@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal, dimana jumlah hipertensi terus meningkat setiap tahunnya yang diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi, dan 10,44 juta orang meninggal tiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas antara terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental* dengan rancangan penelitian *Two Group Pre test and Post test Design* dengan teknik *purposive sampling*, besar sample 36 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu Terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing. Setiap kelompok mendapatkan perlakuan selama 15 menit dilakukan setiap hari selama enam hari. Setiap perlakuan dilakukan pengukuran tekanan darah *pre* dan *post*. Hasil penelitian menggunakan uji *Friedman*, *Wilcoxon*, *Kruskal-Wallis*, *Mann Whitney* menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik, diastolik pada masing-masing kelompok mengalami penurunan, terapi relaksasi otot progresif 9,89 mmHg dan 7,73 mmHg ($p\text{ value} = 0,000 \alpha < 0,05$), teknik imajinasi terbimbing 4,2 mmHg dan 3,2 mmHg ($p\text{ value} = 0,000 \alpha < 0,05$). Disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif lebih efektif daripada teknik imajinasi terbimbing dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Sebagai perawat diharapkan dapat menerapkan terapi seperti terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing sebagai alternatif terapi non farmakologik dalam penanganan klien Hipertensi.

Kata kunci: Relaksasi Otot Progresif, Imajinasi Terbimbing, Hipertensi.

The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Guided Imagination Techniques in Reducing Blood Pressure in Hypertension Sufferers

Abstract

Hypertension is abnormally high blood pressure, where the number of hypertension continues to increase every year which is estimated by 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension, and 10.44 million people die each year due to hypertension and its complications. The purpose of this study was to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy and guided imagination techniques on reducing blood pressure in patients with hypertension. This study used a *Quasi Experimental design* with a *Two Group Pre test and Post test design* with a *purposive sampling technique*, a large sample of 36 respondents who were divided into 2 groups, namely progressive muscle relaxation therapy and guided imagination techniques. Each group received 15 minutes of treatment every day for six days. Each treatment was measured pre and post blood pressure. The results of the study using the *Friedman*, *Wilcoxon*, *Kruskal-Wallis*, *Mann Whitney test* showed that systolic and diastolic blood pressure in each group decreased, progressive muscle relaxation therapy was 9.89 mmHg and 7.73 mmHg ($p\text{ value} = 0.000 < 0.05$), guided imagination technique 4.2 mmHg and 3.2 mmHg ($p\text{ value} = 0.000 < 0.05$). It was concluded that progressive muscle relaxation therapy was more effective than guided imagination techniques in lowering blood pressure in hypertensive patients. As a nurse, it is hoped that they can apply therapies such as progressive muscle relaxation therapy and guided imagination techniques as an alternative to non-pharmacological therapy in handling hypertension clients.

Keywords: : Progressive Muscle Relaxation, Guided Imagination, Hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu gangguan atau kesehatan yang masih dan

terus di perbincangkan karenamasyarakat di seluruh dunia. Hipertensi di kenal dengan julukan penyakiit hipertensi yang

membunuh secara diam-diam (*the silent killer*). Dimana hipertensi ini sering terjadi tanpa keluhan atau memberikan informasi awal bagi pasien, sehingga kebanyakan dari penderita tersebut tidak mengetahui dirinya dinobatkan sebagai hipertensi dan sadar dengan hal itu setelah terjadi komplikasi.

Data menunjukkan WHO jumlah penyandang hipertensi semakin meningkat secara drastis dari tahun ke tahun, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 M orang terkena hipertensi, dan diperkirakan 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi tiap tahunnya. Data Riskesdas 2018 menyatakan bahwa 63 juta penduduk Indonesia menyandang hipertensi. dengan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia sebesar 427.218 kasus kematian tiap tahunnya (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi juga dapat menyerang berbagai kalangan di masyarakat mulai dari tingkat sosial tinggi hingga menengah kebawah. Selain itu juga, meningkatnya umur pada seseorang beresiko untuk menderita hipertensi akan semakin besar dikarenakan pengaruh umur seseorang terhadap kemunculan stres juga sering terjadi. Hipertensi biasa di sebut dengan tekanan darah tinggi. Dimana seseorang dikatakan hipertensi apabila peningkatan tekanan darah sistol dan diastol secara konsisten di atas 140/90 mmHg.

Pada tahun 2018 data dari dinas kesehatan provinsi Sulawesi selatan bahwa jumlah penderita hipertensi sebanyak 142.571 orang dengan rincian yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 54.749 orang dan jenis kelamin perempuan sebanyak 87.882 orang. Sedangkan data dinas kesehatan provinsi selatan pada tahun 2018, prevalensi kabupaten tertinggi penderita tekanan darah tinggi atau hipertensi di sulawesi selatan, yaitu kabupaten selayar 32,49%, kabupaten soppeng 24,92%, dan Takalar 14,82% yang dimana pada penelitian ini berlokasi

di daerah kabupaten Takalar. Secara administrasi, Kabupaten Takalar terdiri dari 9 (Sembilan) kecamatan, 76 desa dan 24 kelurahan. Berdasarkan letak geografis, kabupaten takalar memiliki batasan wilayah; di sebelah timur berbatasan langsung dengan Kabupaten Jeneponto. Di sebelah utara, berbatasan dengan kabupaten Gowa, sedangkan di sebelah barat dan selatan di batasi selat Makassar dan Laut Flores. Luas wilayah kabupaten Takalar tercatat 566,51 km², dengan jarak ibukota Takalar dan ibukota Provinsi Sulawesi Selatan mencapai 45 km dengan melalui kabupaten Gowa. Berdasarkan proyeksi penduduk tahun 2019, penduduk Takalar mengalami pertumbuhan sebesar 0,94 persen. Sementara jumlah penduduk berdasarkan jenis kelamin di dapatkan bahwa jumlah laki-laki sebanyak 76.508 orang dan jumlah perempuan sebanyak 90.691 orang. Bisa disimpulkan bahwa di daerah kabupaten takalar lebih banyak penduduk perempuan dari pada laki-laki (HARIS, 2020).

Berdasarkan data pusat statistik kabupaten Takalar tahun (2020) jumlah penduduk di kabupaten takalar yaitu 298.688 orang, jumlah penduduk laki-laki sebanyak 143.674 dan perempuan sebanyak 155.014 orang. Dengan jumlah penduduk di 9 kecamatan cukup beragam, dimana kecamatan Mangarombang menjadi kecamatan tertinggi ke-3 terbanyak penduduknya dengan jumlah penduduk sebanyak 39378 penduduk. Kabupaten Takalar pada tahun 2018 dari jumlah 15 puskesmas didapatkan kasus hipertensi sebanyak 757 orang dengan rincian yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 105 orang dan jenis kelamin perempuan sebanyak 652 orang (Wijaya et al., 2020).

Dinas kesehatan kabupaten takalar (2018) melaporkan bahwa kecamatan Mangarabombang adalah kecamatan kedua terbanyak jumlah penderita hipertensi , dimana puskesmas pattopakang menjadi puskesmas yang berada diwilayah

kecamatan Mangarobombang (Wijaya et al., 2020). Data dari puskesmas pattopakang mengenai kejadian hipertensi menunjukkan bahwa penyakit hipertensi menjadi penyakit hipertensi paling tinggi di dibandingkan dengan penyakit hipertensi lain serta orang yang menderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya.

Berdasarkan data hipertensi di puskesmas tersebut, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 768 orang, sedangkan pada tahun 2020 sebanyak 976 orang dengan rincian yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 274 orang sedangkan yang perempuan sebanyak 702 orang. Dari data 2019-2020 menunjukkan bahwa ada peningkatan hipertensi di puskesmas Pattopakang. Peningkatan hipertensi setiap tahunnya disebabkan karena pola makan, pola hidup, stress serta pekerjaannya, hal itulah yang mengakibatkan kejadian hipertensi meningkat setiap tahunnya di puskesmas Pattopakang.

Relaksasi otot progresif menjadi latihan untuk mendapatkan sensasi rileks dengan menegangkan suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan. saat melakukan relaksasi otot progresif dengan tenang, rileks, dan penuh konsentrasi, maka sekresi CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) dikelenjar hipotalamus menurun. Penurunan kedua sekresi hormone ini menyebabkan aktivitas syaraf simpatis menurun dengan demikian pengeluaran hormone adrenalin dan nonadrenalin berkurang, akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga menyebabkan tekanan darah di arterial jantung menurun. Tindakan ini mampu membangkitkan atmosfer yang teduh, menurunkan krisis sebagai akibat suatu tanggapan dari adanya ketegangan.

Terapi relaksasi imajinasi terbimbing menjadi suatu teknik untuk megkaji kekuatan pikiran saat sadar maupu

tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan sehingga mampu menurunkan tekanan darah.

Karena itu, sejalan dengan teori yang mengatakan terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bojong Soang Kabupaten Bandung, sehingga latihan relaksasi otot progresif bisa dijadikan salah satu materi dalam pemberian pendidikan kesehatan karenapetugas puskesmas dalam penanganan hipertensi non-farmakologi (Rahayu et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas upaya yang bisa di lakukan untuk mengatasi masalah tekanan darah pada penderita hipertensi termasuk beberapa riset sebelumnya, yang mengatakan intervensi yang mampu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi diantaranya adalah terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai: "Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas pattopakang."

Tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektifitas antara terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas pattopakang.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif eksperimen (Tiro & A.S.A, 2014). Dengan desain penelitian *Quasi Experimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *Two* penyakiit hipertensi tertinggi yang berada di kabupaten takalar tahun 2018 hipertensi menjadi penyakiit hipertensi paling tinggi yang berada di

Group Pre test and Post test Desaign (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok intervensi yaitu kelompok intervensi I yang menjadikelompok yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dan kelompok intervensi II yaitu kelompok yang diberikan teknik imajinasi terbimbing. Pada penelitian ini kedua kelompok dilakukan pengukuran tekanan darah 15 menit sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan metode kuantitatif eksperimen. Dengan desain penelitian *Quasi Experimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *Two Group Pre test and Post test Desaign* untuk membandingkan efektivitas antara terapi relaksasi otot progresif dan tehnik imajinasi terbimbing. Penelitian ini dilaksanakan yaitu mulai tanggal 09 juli-15 juli 2021. Bertempat diwilayah kerja puskesmas Pattopakang. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus *Taro Yamane* dengan rumus sebagai berikut $\frac{N}{1+N(d)^2}$ sehingga didapatkan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 36 responden. Hasil penelitian ini di dapatkan dari pengukuran tekanan darah yang diisi pada lembar observasi. Setelah semua data terkumpul maka dilakukan pemeriksaan kelengkapan dan kemudian data diolah dan dianalisa secara univariat dan bivariat. Berikut ini peneliti akan menyajikan analisa data terhadap setiap variabel.

HASIL

1. Karakteristik responden yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing.

Responden pada penelitian ini adalah klien hipertensi yang lokasi tempat tinggalnya berada dalam wilayah kerja

Puskesmas Pattopakang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 36 responden. Adapun karakteristik responden yang diteliti dapat dilihat berdasarkan umur, jenis kelamin dan pekerjaan yang dijelaskan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin,dan pekerjaan

| Karakteristik | Frekuensi | Presentase |
|---------------|-----------|------------|
| Jenis kelamin | | |
| Perempuan | 36 | 100% |
| Umur | | |
| 35-44 tahun | 6 | 16,7 % |
| 45-60 tahun | 30 | 83,3% |
| Pekerjaan | | |
| IRT | 20 | 55,6% |
| Petani | 11 | 30,6% |
| Pedagang | 5 | 13,8% |

Pada tabel 1. didapat dilihat bahwa jumlah responden yang diteliti adalah 36 orang dengan keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan, dan dapat dilihat nilai validnya 100%. Selain itu juga dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi berada pada rentang umur (45-60 tahun) yaitu sebanyak 30 responden (83,3%). Sedangkan dilihat dari jenis pekerjaannya bahwa ibu rumah tangga lebih banyak yang menderita hipertensi dengan jumlah responden sebanyak 20 orang (55,6%).

Tabel 2. Distribusi tekanan darah Sistolik dan diastolik Sebelum dan sesudah pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif di Dusun cikoang Desa Cikoang wilayah kerja puskesmas pattopakang

| No | Variabel | N | Mean | Std Deviation | P Value |
|----|-------------------------|----|--------|---------------|---------|
| 1 | Sistolik pre test TROP | 18 | 152.68 | 3.235 | 0,000 |
| | Sistolik post test TROP | 18 | 142.79 | 5.828 | |
| | Diastolik | | | | |

| | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|-------|-------|
| 2 | pre test TROP | 18 | 94.67 | 2.292 | 0,000 |
| | Diastolik post test TROP | 18 | 86.94 | 3.732 | |

Berdasarkan table 2. terlihat bahwa perbedaan tekanan darah sistolik sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif adalah 152,68 mmHg dan sesudah pemberian terapi otot progresif adalah 142.79 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif adalah 94,67 mmHg dan diastolik setelah diberikan terapi relaksasi adalah 86,94 mmHg. Nilai rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9,89 mmHg, dan nilai rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 7,73 mmHg. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai P value 0,000 ($\leq 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Tabel 3. Distribusi tekanan darah sistolik, diastolik sebelum dan sesudah pemberian Teknik imajinasi terbimbing di dusun cikoang Desa Cikoang wilayah kerja puskesmas pattopakang

| No | Variabel | N | Mean | Std Deviation | P Value |
|----|------------------------|----|--------|---------------|---------|
| 1 | Sistolik pre test TI | 18 | 150,76 | 3.508 | 0,000 |
| | Sistolik post test TI | 18 | 146,56 | 3.599 | |
| 2 | Diastolik pre test TI | 18 | 93,62 | 2.063 | 0,000 |
| | Diastolik post test TI | 18 | 90,42 | 2.644 | |

Berdasarkan tabel 1.3 telah terlihat bahwa perbedaan rata-rata tekanan darah antara sebelum dilakukan teknik imajinasi terbimbing adalah 150,76 mmHg dan sesudah pemberian teknik imajinasi terbimbing adalah 146,56 mmHg. Sedangkan perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan teknik imajinasi terbimbing adalah 93,62 mmHg

dan tekanan darah diastolik setelah dilakukan teknik imajinasi terbimbing adalah 90,42 mmHg. Nilai rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 4,2 mmHg dan nilai rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 3,2 mmHg. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai P value 0,000 ($\leq 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah setelah dilakukan teknik imajinasi terbimbing pada penderita hipertensi di Desa Cikoang wilayah kerja puskesmas pattopakang

Tabel 4. Distribusi Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing terhadap perubahan tekanan darah di dusun cikoang Desa Cikoang wilayah kerja puskesmas pattopakang

| No | Variabel | N | Mean | Std Deviation | P Value |
|----|------------------------|----|--------|---------------|---------|
| 1 | Sistolik pre test TI | 18 | 150,76 | 3.508 | 0,000 |
| | Sistolik post test TI | 18 | 146,56 | 3.599 | |
| 2 | Diastolik pre test TI | 18 | 93,62 | 2.063 | 0,000 |
| | Diastolik post test TI | 18 | 90,42 | 2.644 | |

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, dikarena hasil penelitian dengan nilai rata-rata tekanan darah pada responden yang diberikan terapi relaksasi otot progresif sistolik menjadi 142,79 mmHg dan diastolik menjadi 86,94 mmHg, sedangkan nilai rata-rata tekanan darah pada responden yang diberikan teknik imajinasi terbimbing sistolik menjadi 146,56 mmHg dan diastolik menjadi 90,42 mmHg. Dimana nilai rata-rata penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif sistolik sebesar 9,89 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 7,73 mmHg. Dan nilai rata-rata penurunan tekanan darah setelah dilakukan teknik imajinasi terbimbing sistolik sebesar 4,2 mmHg dan diastolik sebesar 3,2 mmHg. Hasil uji

statistik menggunakan uji *Mann withney* di dapatkan nilai p value =0,000, < 0,001 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah, dimana penurunan tekanan darah pada teknik relaksasi otot progresif lebih signifikan daripada pemberian teknik imajinasi terbimbing.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing

Karakteristik responden yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing. Pada penelitian ini karakteristik responden yang diteliti adalah jenis kelamin, umur, dan pekerjaan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden pada penelitian ini terbanyak berada pada rentang umur 45-60 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya umur maka semakin beresiko terjadinya hipertensi. Berdasarkan kategori umur menurut (Depkes RI,2009) umur tersebut, termasuk dalam kategori lansia awal. Semakin bertambah umur, maka terjadi perubahan struktural dan fungsional pada system pembuluh darah sehingga dapat menimbulkan kenaikan tekanan darah. Menurut (Smeltzer & Bare, 2008) perubahan yang terjadi antara lain hilangnya elastisitas jaringan ikat, serta penurunan otot polos pembuluh darah. perubahan tersebut akan mempengaruhi kemampuan aorta dan arteri besar mengakomodasi volume darah yang dipompa jantung sehingga akan terjadi penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer. Secara fisiologi, terjadinya peningkatan umur akan meningkatkan risiko hipertensi terhadap seseorang. Hipertensi lebih sering terjadi pada kelompok lansia dan risiko hipertensi

meningkat seiring dengan penambahan umur.

Hal ini terjadi karena pada lansia akan mengalami suatu proses yang disebut proses penuaan, dimana pada proses ini ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit hipertensi yang dapat menyebabkan kematian. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Kurniasih, 2013) di Puskesmas Sronдол Semarang pada 30 responden penderita hipertensi, umur terbanyak penderita hipertensi yang berobat adalah umur ≥ 45 tahun (53,3%) dibandingkan dengan umur <45 tahun (46,7%) disebabkan karena pada umur 45-60 tahun seseorang akan berfokus pada peningkatan derajat kesehatannya. Selain itu juga pada umur ini seseorang masih mampu dan mudah untuk menerima informasi terkait dengan terapi yang diberikan karena semakin tua umur seseorang maka daya tangkap dan pola pikir menurun sehingga sulit untuk memberikan pengetahuan terkait terapi yang diberikan.

Setelah dilakukan uji normalitas pada tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan nilai signifikan $P < 0,05$ yang berarti data tidak terdistribusi normal, maka digunakan uji friedman, karena nilai P pada uji friedmen $< 0,05$ maka dilakukan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan hasil uji beda tekanan darah antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif dengan menggunakan uji *Wilcoxon* di SPSS 23, didapatkan nilai p value 0,000, artinya $< 0,05$ berarti ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah sistolik dan diastolik antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif. Dari penelitian ini didapatkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi

otot progresif selama enam hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 9,89 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 7,73 mmHg. Menurut asumsi peneliti, terdapat efektifitas tehnik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi, karena terapi ini mudah dilakukan dan membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang dan relaks. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa menciptakan keadaan rileks seperti melakukan teknik relaksasi otot progresif menjadialah satu cara penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis yang efektif (Muttaqin, 2014) karena Relaksasi otot progresif bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Erwanto, 2017).

2. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian Teknik imajinasi terbimbing di dusun cikoang Desa Cikoang wilayah kerja puskesmas pattopakang

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.3 menunjukkan hasil uji beda tekanan darah antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi teknik imajinasi terbimbing dengan menggunakan uji *Wilcoxon* di SPSS 23, didapatkan nilai *p value* 0,000 yaitu $<0,05$ berarti ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah sistolik dan diastolik antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi teknik imajinasi terbimbing. Dilihat dari penurunan rata-rata tekanan darah setelah dilakukan teknik imajinasi terbimbing sistolik sebesar 4,2 mmHg dan diastolik sebesar 3,2 mmHg.

Menurut asumsi peneliti, terdapat efektifitas teknik imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah sistolik

dan diastolik pada penderita hipertensi karena tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan, namun harus dalam kondisi yang sangat tenang. Karena pada saat melakukan teknik imajinasi terbimbing tubuh menghasilkan hormon endorphin. Endorphin adalah neurohormon yang berhubungan dengan sensasi yang menyenangkan. Hormone endorphin menjadi neuro modulator yang bekerja secara tidak langsung dengan menurunkan efek partikuler neurotransmitter. Dalam hal ini, hormone endorphin menurunkan neurotransmitter berupa katekolamin. Penurunan kadar katekolamin dalam pembuluh darah dapat mengakibatkan denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun. Endorphin akan meningkat didalam darah saat seseorang mampu dalam keadaan relaks atau tenang sehingga dapat menurunkan tekanan darah, pernafasan dan denyut jantung.

3. Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing terhadap perubahan tekanan darah di dusun cikoang Desa Cikoang wilayah kerja puskesmas pattopakang

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 menunjukkan hasil uji beda dengan menggunakan uji Kruskal-Wallis di diperoleh nilai $P=0,000$, karena nilai $p < 0,05$ maka paling tidak terdapat perbedaan antara dua kelompok intervensi. Karena sebab itu untuk mengetahui kelompok mana yang mempunyai perbedaan maka harus dilakukan analisis post hoc. Analisis post hoc untuk uji Kruskal-Wallis adalah Mann-Whitney. Setelah dilakukan Uji Mann Whithney didapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti terdapat perbedaan antara terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing dengan melihat perbedaan penurunan tekanan darah sistolik 9,89 mmHg dan diastolik 7,73 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif sedangkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan teknik imajinasi terbimbing sistolik 4,2 mmHg

dan diastolik 3,2 mmHg. Hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik diastolik terapi relaksasi otot progresif lebih besar dari pada teknik imajinasi terbimbing. Dengan demikian penelitian ini membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif lebih efektif dibandingkan dengan teknik imajinasi terbimbing karena terapi relaksasi otot progresif dapat mengaktifasi 2 mekanisme tubuh yaitu neural dan hormonal, sehingga mengaktifasi refleks kemoreseptor dan baroreseptor, sedangkan teknik imajinasi terbimbing hanya mengaktifasi mekanisme neural dan hanya mengaktifasi refleks baroreseptor. Selain itu terapi relaksasi otot progresif lebih mudah dilakukan dari pada teknik imajinasi terbimbing yang harus memerlukan lingkungan yang tenang (tidak bising).

Menurut asumsi peneliti yang dilakukan selama penelitian, perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden yang diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan responden yang diberikan intervensi tehnik imajinasi terbimbing terjadi karena perbedaan cara kerja masing-masing intervensi dalam memberikan perlakuan. Peneliti juga berpendapat bahwa dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Ini dikarenakan efek dari relaksasi yang terjadi pada saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menyebabkan pembuluh darah yang awalnya menyempit menjadi lebar sehingga sirkulasi darah, oksigen dan nutrisi dapat berjalan dengan baik di dalam tubuh. Selain itu terapi relaksasi otot progresif juga mempunyai manfaat bagi sistem dalam tubuh seperti dapat meringankan ketegangan saraf, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks.

Berdasarkan penelitian diatas tentang efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing berkaitan erat dengan teori keperawatan

yang paparkan karena Orem yang mengatakan untuk melakukan proses asuhan keperawatan maka harus dengan keyakinan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk melakukan perawatan pada dirinya sendiri sehingga akan membantu individu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, memelihara kesehatannya dan mencapai kesejahteraan. Selain itu juga salah satu teori Orem yang berhubungan dengan penelitian ini adalah *Therapeutic self-care demand*, yaitu totalitas aktifitas perawatan diri yang dilakukan untuk jangka waktu tertentu guna memenuhi kebutuhan perawatan diri dengan menggunakan metode yang valid. Perawatan diri sendiri dengan *Therapeutic self-care demand* memiliki prinsip perawatan, dimana perawatan ini dilaksanakan karena adanya masalah pada kesehatan dengan tujuan mencegah penyakit hipertensi dan meningkatkan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 menunjukkan hasil uji beda dengan menggunakan uji Kruskal-Wallis di diperoleh nilai $P=0,000$, karena nilai $p < 0,05$ maka paling tidak terdapat perbedaan antara dua kelompok intervensi. Karena sebab itu untuk mengetahui kelompok mana yang mempunyai perbedaan maka harus dilakukan analisis post hoc. Analisis post hoc untuk uji Kruskal-Wallis adalah Mann-Whitney. Setelah dilakukan Uji Mann Whithney didapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti terdapat perbedaan antara terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing dengan melihat perbedaan penurunan tekanan darah sistolik 9,89 mmHg dan diastolik 7,73 mmHg setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif sedangkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan teknik imajinasi terbimbing sistolik 4,2 mmHg dan diastolik 3,2 mmHg. Hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik diastolik terapi relaksasi otot progresif lebih besar dari pada teknik imajinasi terbimbing. Dengan demikian penelitian ini membuktikan bahwa terapi relaksasi otot

progresif lebih efektif dibandingkan dengan teknik imajinasi terbimbing karena terapi relaksasi otot progresif dapat mengaktifasi 2 mekanisme tubuh yaitu neural dan hormonal, sehingga mengaktifasi refleks kemoreseptor dan baroreseptor, sedangkan teknik imajinasi terbimbing hanya mengaktifasi mekanisme neural dan hanya mengaktifasi refleks baroreseptor. Selain itu terapi relaksasi otot progresif lebih mudah dilakukan dari pada teknik imajinasi terbimbing yang harus memerlukan lingkungan yang tenang (tidak bising).

Menurut asumsi peneliti yang dilakukan selama penelitian, perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden yang diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan responden yang diberikan intervensi tehnik imajinasi terbimbing terjadi karena perbedaan cara kerja masing-masing intervensi dalam memberikan perlakuan. Peneliti juga berpendapat bahwa dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Ini dikarenakan efek dari relaksasi yang terjadi pada saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menyebabkan pembuluh darah yang awalnya menyempit menjadi lebar sehingga sirkulasi darah, oksigen dan nutrisi dapat berjalan dengan baik di dalam tubuh. Selain itu terapi relaksasi otot progresif juga mempunyai manfaat bagi sistem dalam tubuh seperti dapat meringankan ketegangan saraf, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks.

Berdasarkan penelitian diatas tentang efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing berkaitan erat dengan teori keperawatan yang paparkan karena Orem yang mengatakan untuk melakukan proses asuhan keperawatan maka harus dengan keyakinan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk melakukan perawatan pada dirinya sendiri sehingga akan

membantu individu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, memelihara kesehatannya dan mencapai kesejahteraan. Selain itu juga salah satu teori Orem yang berhubungan dengan penelitian ini adalah *Therapeutic self-care demand*, yaitu totalitas aktifitas perawatan diri yang dilakukan untuk jangka waktu tertentu guna memenuhi kebutuhan perawatan diri dengan menggunakan metode yang valid. Perawatan diri sendiri dengan *Therapeutic self-care demand* memiliki prinsip perawatan, dimana perawatan ini dilaksanakan karena adanya masalah pada kesehatan dengan tujuan mencegah penyakit hipertensi dan meningkatkan kesehatan

KESIMPULAN DAN SARAN.

Berdasarkan analisa data dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Dusun cikoang Desa Cikoang wilayah kerja Puskesmas Pattopakang terkait dengan efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan teknik imajinasi terbimbing pada penderita hipertensi yang berjenis kelamin perempuan dapat disimpulkan sebagai berikut karakteristik responden, bahwa responden pada penelitian semuanya berjenis kelamin perempuan 100% yang berjumlah 36 orang. Dilihat dari kategori umur bahwa jumlah responden yang paling banyak pada penelitian ini adalah umur 45-60 tahun (lansia awal) dengan mayoritas pekerjaan responden adalah sebagai ibu rumah tangga, hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama enam hari menunjukkan perbedaan yang signifikan dari tekanan darah sistolik dan diastolik antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan Rerata tekanan darah sistolik, diastolik sebelum dan sesudah dilakukan tehnik imajinasi terbimbing selama enam hari juga menunjukkan adanya perbedaan yang

signifikan dari tekanan darah sistolik dan diastolik antara sebelum dan sesudah dilakukan tehnik imajinasi terbimbing

DAFTAR PUSTAKA

- (PPNI), P. P. N. I. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- AHA. (2016). Managing Stress to Control High Blood Pressure. *American Heart Association (AHA)*, Retrieved from <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>.
- Ainurrafiq, Risnah, M. U. A. (2019). *Non Pharmacological Therapy in Blood Pressure Control in Hypertensive Patients: Systematic Review*. 2(3), 192–199.
- AYUKHALIZA, D. A. (2020). *Faktor risiko hipertensi di wilayah pesisir (studi pada wilayah kerja upkd puskesmas tanjung tiram) skripsi*.
- CDC. (2020). High Blood Pressure. *Know Your Risk for High Blood Pressure. Centers for Disease Control and Prevention*. Retrieved from https://www.cdc.gov/bloodpressure/risk_factors.htm.
- Chen, K., C.F., Plauschinat, C.A., Frech, F., Harer, A., Dubois, & R. (2014). Patient Satisfaction With Antihypertensive Therapy. *Journal of Human Hypertension*, 19, 793–799.
- Damanik, H., & Ziraluo, A. A. W. (2018). *PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSU IMELDA. 1*.
- Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). *KEPATUHAN KONSUMSI OBAT PASIEN HIPERTENSI Pengukuran dan Cara Meningkatkan Kepatuhan* (N. R. H (ed.)). Graniti.
- Erwanto. (2017). *Lansia dan keperawatan Keluarga*. Nuha Medika.
- Habibi. (2020). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi: Literature Review*. VIII(2), 86–93.
- HARIS, A. (2020). *KABUPATEN TAKALAR DALAM ANGKA, 2020* (B. K. Takalar (ed.)). BADAN PUSAT STATISTIK KABUPATEN TAKALAR.
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58.
<https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>
- Imas, M., & T, N. A. (2018). *BAHAN AJAR REKAM MEDIS DAN INFORMASI KESEHATAN (RMIK) METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA.
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–5.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/info-datin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kusharyadi, & Setyyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogenetik*. Salemba Medika.
- M.BLACK JOYCO, J. H. H. (2014). *KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH* (8th ed.). ELSEVIER,CV.
- MUH.ANWAR, H. (2015). The Role of Angiotensin Converting Enzim Gene on The Fitness Level And Dynamica Of Response The Heart Rate And Blood Pressure Loading Test On Athletes. *Disertasi*.

- Muhammad Nurman. (2017). *EFEKTIFITAS ANTARA TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PULAU BIRANDANG WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPAR TIMUR TAHUN 2017*. 1(2), 108–126.
- Muttaqin. (2014). *Buku ajar asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskuler*. Salemba Medika.
- Nafi'ah, D., Budi, S., & Mutasyah. (2020). *EFEKTIFITAS GUIDED IMAGERY DAN SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN PATIENTS*. 06(01), 1–11.
- NURMAYA, S. (2018). *PENGARUH DOSIS PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI*.
- PERRY, & POTTER. (2019). *DASAR DASAR KEPERAWATAN* (9th ed.). ELSEVIER.
- Potter, & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. EGC.
- Rahayu, Sri, M., Hayati, Intan, Nur, Asih, & Lantika, S. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi*. 3(1), 91–98.
- Ratnawati, Diah, Rosiana, & Rosiana. (2020). *Terapi Komplementer Relaksasi Otot Progresif Jacobson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 149–159.
<https://doi.org/10.37341/interest.v9i2.205>
- RISNAH, & IRWAN, M. (2021). *Falsafah dan teori keperawatan dalam integrasi keilmuan* (Musdalifah (ed.)). Alauddin University press.
- Sastroasmoro, S. (2011). *Dasar-dasar Metode Penelitian Klinis*. Sagung Seto.
- Smeltzer, S. ., & Bare, B. . (2008). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. EGC.
- Smeltzer, S. ., & Bare, B. . (2010). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. EGC.
- Sugiyono. (2018). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA, CV.
- Tiro, M. A., & A.S.A. (2014). *Penelitian Eksperimen*. Andira Publisher.
- Triyanto. (2014). *Pelayanan keperawatan Bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Graha Ilmu.
- WHO. (2019). *Hypertension*. *World Health Organization*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Wijaya, I., K, R. N. K., & Haris, H. (2020). *Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar*. 3.
- Yusrin, A., & Susanto, B. (2019). *pengaruh imajinasi terbimbing terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi di panti wreda ilomaata*. *JAMBURA JOURNAL*, 1.