

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH NYERI

Indra Febriani^{1*}, Indri Lestari², Imelda Erman³, Ari Athiutama⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
indrafebriani@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition or situation where a person experiences an increase in blood pressure above the normal limit, namely more than 140/90 mmHg. Blood pressure can be interpreted as the force exerted by blood circulation on the walls of the body's arteries, namely the main blood vessels in the body. The amount of this pressure depends on the resistance of the blood vessels and how hard the heart works. The more blood the heart pumps and the narrower the arteries, the higher the blood pressure. **Methods:** The type of research used is descriptive in the form of a case study with a nursing process approach which includes assessment, nursing diagnosis, nursing intervention, nursing implementation, nursing evaluation and follow-up. Determining the subjects in this study used the numerical rating scale method, namely four elderly people who experienced hypertension with pain problems at the Harapan Kita Social Home in Palembang. Pain assessment uses the numerical rating scale method, namely classifying pain into mild (1-3), moderate (4-6) and severe (7-10). **Results:** The results showed a decrease in pain levels among patients, from moderate pain to mild pain. **Conclusion:** Therefore, the application of progressive muscle relaxation nursing techniques in elderly patients with hypertension can reduce their pain levels.

Keywords : hypertension; pain; progressive muscle relaxation technique

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan Dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah diatas batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah bisa diartikan sebagai kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yaitu pembuluh darah utama yang berada dalam tubuh. Besarnya tekanan ini bergantung pada resistensi pembuluh darah dan seberapa keras jantung bekerja. Semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan semakin sempit pembuluh darah arteri, maka tekanan darah akan semakin tinggi. **Metode :** Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif berbentuk studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, evaluasi keperawatan dan tindak lanjut. Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan metode numeric rating scale yaitu empat orang lansia yang mengalami hipertensi dengan masalah nyeri di Panti Sosial Harapan Kita Palembang. Pengkajian nyeri menggunakan metode numeric rating scale yaitu mengklasifikasikan nyeri menjadi nyeri ringan (1-3), sedang (4-6) dan berat (7-10). **Hasil :** Hasil menunjukkan terjadi penurunan tingkat nyeri penderita pada kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan. **Kesimpulan :** Sehingga penerapan keperawatan teknik relaksasi otot progresif yang diterapkan pada lansia penderita hipertensi dapat menurunkan tingkat nyeri penderita.

Kata kunci : hipertensi; nyeri; teknik relaksasi otot progresif

PENDAHULUAN

Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, sekitar

1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan menurut perkiraan ada 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya di setiap tahun (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Berdasarkan data Kemenkes (2019) prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 – 64 tahun, 57,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur \geq 75 tahun. Di Provinsi Sumatera Selatan berdasarkan data laporan kesehatan jumlah lansia yang menderita hipertensi di Sumatera Selatan tahun 2022 sebanyak (52 %) (Berta Afriani et al., 2023). Berdasarkan hasil pendahuluan didapatkan ada 4 orang yang menderita hipertensi di panti sosial harapan kita.

Hipertensi adalah suatu penyakit yang juga berperan sebagai faktor risiko utama untuk berbagai penyakit lain. Peningkatan kejadian penyakit kardiovaskular seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, fibrilasi atrium, dan kematian dini sering kali terkait dengan peningkatan tekanan darah sebelumnya (Athiutama, dkk). Beberapa gejala yang biasa dialami oleh penderita hipertensi meliputi sering merasa pusing, cepat lelah, jantung berdebar, tegang atau nyeri pada leher, dan gejala lain yang membuat penderita merasa tidak nyaman (Erman dkk, 2024).

Penanganan pada permasalahan kesehatan yang dialami penderita hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Pada penelitian ini fokus pada penanganan nonfarmakologi yang mencakup akupresur, pengobatan herbal dari Cina, pijat, yoga, aromaterapi, teknik pernapasan, dan relaksasi (Erman dkk, 2023). ROP masuk kategori terapi relaksasi berfungsi untuk mengatasi masalah nyeri penderita hipertensi. Penelitian dari Febriani dkk (2024) mengatakan bahwa ROP adalah teknik relaksasi yang secara aktif dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1920. Teknik ini melibatkan peserta dalam mengontraksi otot untuk menciptakan ketegangan dan kemudian melepaskannya secara bertahap hingga peserta benar-benar rileks. ROP menggunakan prinsip pemrosesan saraf "top-down" dan "bottom-up" untuk mencapai hasil. Dalam pemrosesan "top-down", peserta menggunakan bagian sistem saraf yang lebih tinggi, seperti korteks serebral dan otak kecil, untuk menegangkan otot dan secara bertahap melepaskan ketegangan. Sedangkan dalam pemrosesan "bottom-up", menahan dan melepaskan ketegangan pada otot perifer menciptakan rangsangan proprioseptif yang naik ke otak melalui sumsum tulang belakang dan batang otak. Aktivasi kedua jenis stimulus ini memungkinkan ROP memberikan bantuan cepat dan langsung kepada peserta.

Menurut penelitian Dewi Puspita, 2023 menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada skala nyeri kepala setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turu. Pada hari pertama skala nyeri 5, setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif maka skala nyeri turun menjadi 4. Pada hari 2 skala nyeri juga kembali turun dari skala nyeri 4 menjadi 3. Dan pada hari 3 setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan terapi otot progresif maka skala nyeri pada subjek kembali turun menjadi 3 (Dewi Puspita, 2023).

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nuzulia (2021) ditemukan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita hipertensi yang dijelaskan bahwa setelah diberikan tindakan penerapan terapi relaksasi otot progresif nyeri menjadi berkurang pada pasien 1 dari skala 6 menjadi 3, pasien 2 dari skala 5 menjadi 3, dan pasien 3 dari skala 5 menjadi 2 (Nuzulia, 2021).

METODE

Desain studi kasus ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk menggambarkan secara rinci mengenai peristiwa dan kejadian yang sedang diteliti dimana peristiwa tersebut menjadi pusat perhatian kemudian akan digambarkan sebagaimana adanya Untuk mengeksplorasi masalah dan mengetahui Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi.

Bersedia menjadi subjek studi kasus dengan mengisi informed consent, 4 orang lansia yang berumur (antara 60-74 tahun), Menilai riwayat hipertensi, Dari pengkajian numeric rating scale yang di prioritaskan sedang (4-6).

Wawancara untuk memperoleh data pengkajian umum terdiri dari identitas klien, keluhan utama, riwayat penyakit dahulu, riwayat penyakit keluarga, lingkungan fisik dan social, tentang keluarga, dan lain-lain. Wawancara dapat dilakukan dengan klien atau anggota keluarga. Instrument yang digunakan antara lain: Format pengkajian asuhan keperawatan gerontik. Interventari pengkajian numeric rating scale untuk mengukur tingkat nyeri. Pemeriksaan fisik dengan IPPA (Inspeksi, palpasi, perkusi, dan auskultasi) instrument yang digunakan adalah stetoskop. Pemeriksaan vital sign (tekanan darah, nadi, pernapasan, serta suhu) instrument yang digunakan untuk mengukur tekanan darah yaitu stetoskop dan sphygmomanometer. Instrument yang dipergunakan pada mengukur suhu adalah thermometer. Observasi menggunakan numeric rating scale, Mengimplementasikan teknik relaksasi otot progresif dengan instrument SOP teknik relaksasi otot progresif. Edukasi kesehatan dengan instrument SAP Hipertensi.

HASIL

Tabel 1. Hasil Implementasi ROP

Nama	Umur	Sebelum ROP	Sesudah ROP
Tn. S	73 Thn	Skala nyeri 6	Skala nyeri 3
Tn. S	60 Thn	Skala nyeri 6	Skala nyeri 3
Tn. M	61 Thn	Skala nyeri 6	Skala nyeri 3
Ny. S	70 Thn	Skala nyeri 5	Skala nyeri 2

Hasil tabel diatas menunjukkan bahwa pelaksanaan ROP dapat menurunkan skala nyeri pada semua pasien yang mengalami hipertensi. Diketahui bahwa sebelum implementasi skala nyeri pasien berada pada level nyeri sedang yang kemudian turun menjadi nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan terjadi penurunan pada semua responden setelah diberikan intervensi ROP. Hasil ini sama dengan hasil penelitian Nuzulia (2021) ditemukan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita hipertensi yang dijelaskan bahwa setelah diberikan tindakan penerapan terapi relaksasi otot progresif nyeri menjadi berkurang pada pasien 1 dari skala 6 menjadi 3, pasien 2 dari skala 5 menjadi 3, dan pasien 3 dari skala 5 menjadi 2. Hal ini disebabkan karena dengan diberikannya terapi relaksasi otot progresif salah satu terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan skala nyeri sehingga dapat mempercepat penyembuhan. Menurut dari hasil dan pembahasan disimpulkan bahwa pengkajian skala nyeri sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa pada klien 1 skala nyeri 6 menjadi 3, klien 2 skala nyeri 6 menjadi 3, klien 3 skala nyeri 6 menjadi 3

dan klien 4 skala nyeri 5 menjadi 2. Terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada keempat klien, dan terdapat perubahan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Penulis melakukan penelitian di panti sosial harapan kita palembang tanggal 25-31 Maret 2024. Setelah peneliti turun kelapangan didapatkan 4 klien. Pada tanggal 25 Maret 2024 peneliti melakukan pengkajian Tn. S dan Tn. S, pada 26 Maret 2024 peneliti melakukan pengakjian pada Tn. M dan Ny. S, tanggal 27-31 peneliti melakukan implementasi keperawatan terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan pengkajian yang dimana keempat pasien tersebut sudah memasuki usia lanjut. Pada klien 1 ditemukan tanda dan gejala hipertensi Pasien mengeluh nyeri dibagian kepala, leher terasa berat (seperti ditekan), saat sedang sedang melakuka aktivitas nyeri pada Tn. S sering muncul dan menganggu aktivitasnya. Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital Tn. S didapatkan tekanan darah 170/100 mmHg, sedangkan pada pemeriksaan nyeri dengan PQRST dang pengkajian skala nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Score*) didapatkan, nyeri muncul saat melakukan aktivitas berlebihan, nyeri terasa seperti tertusuk-tusuk, nyeri dibagian kepala, skala nyeri 6, nyeri hilang timbul. Klien kurang tau tentang penyakitnya, klien belum mengetahui bagaimana cara mengatasi penyakit yang dideritanya.

Pada klien 2 ditemukan tanda dan gejala hipertensi Pasien mengeluh nyeri dibagian kepala, leher terasa berat (seperti ditekan), saat sedang sedang melakuka aktivitas nyeri pada Tn. S sering muncul dan menganggu aktivitasnya. Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital Tn. S didapatkan tekanan darah 200/100 mmHg, sedangkan pada pemeriksaan nyeri dengan PQRST dang pengkajian skala nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Score*) didapatkan, nyeri muncul saat melakukan aktivitas berlebihan, nyeri terasa seperti tertusuk-tusuk, nyeri dibagian kepala, skala nyeri 6, nyeri hilang timbul. Klien kurang tau tentang penyakitnya, klien belum mengetahui bagaimana cara mengatasi penyakit yang dideritanya

Pada klien 3 ditemukan tanda dan gejala hipertensi Pasien mengeluh nyeri dibagian kepala, leher terasa berat (seperti ditekan), saat sedang sedang melakuka aktivitas nyeri pada Tn. M sering muncul dan menganggu aktivitasnya. Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital Tn. M didapatkan tekanan darah 160/95 mmHg, sedangkan pada pemeriksaan nyeri dengan PQRST dang pengkajian skala nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Score*) didapatkan, nyeri muncul saat melakukan aktivitas berlebihan, nyeri terasa seperti tertusuk-tusuk, nyeri dibagian kepala, skala nyeri 6, nyeri hilang timbul. Klien kurang tau tentang penyakitnya, klien belum mengetahui bagaimana cara mengatasi penyakit yang dideritanya.

Pada klien 4 ditemukan tanda dan gejala hipertensi Pasien mengeluh nyeri dibagian kepala menjalar ke leher, leher terasa berat (seperti ditekan), saat sedang sedang melakuka aktivitas nyeri pada Ny. S sering muncul dan menganggu aktivitasnya. Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital Ny. S didapatkan tekanan darah 170/90 mmHg, sedangkan pada pemeriksaan nyeri dengan PQRST dang pengkajian skala nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Score*) didapatkan, nyeri muncul saat melakukan aktivitas berlebihan, nyeri terasa seperti tertusuk-tusuk, nyeri dibagian kepala, skala nyeri 5, nyeri hilang timbul. Klien kurang tau tentang penyakitnya, klien belum mengetahui bagaimana cara mengatasi penyakit yang dideritanya

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan implementasi keperawatan terapi Relaksasi Otot Progresif yang dilakukan selama 7 hari dimulai tanggal 25 Maret 2024 sampai dengan 31 Maret 2024, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa terapi relaksasi otot progresif sebagai tindakan terapi dalam menurunkan tingkat nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan pada penderita

hipertensi. Penerapan relaksasi terapi relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan terapi nonfarmakologi dalam menangani masalah nyeri pada penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Athiutama, A., Satyawan, W. D., Febrianti, K. N., & Sekaryanti, D. A. (2023). Dukungan emosional keluarga dengan pelaksanaan continuity of care pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15, 1311–1318. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <Https://Doi.Org/10.32583/Jgd.V5i1.912>
- Bustami, A., Karyus, A., & Anita, A. (2022). Penatalaksanaan Holistik Pasien Hipertensi Derajat Ii Tidak Terkontrol Dan Disepsia Melalui Pendekatan Keluarga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (Jiksi)*, 3(1). <Https://Doi.Org/10.57084/Jiksi.V3i1.827>
- Dewi Puspita, H. U. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(3), 1–8.
- Erman, I., Febriani, I., Mahulae, L. M., & ... (2023). Implementasi Keperawatan Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Pada Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Rasa Nyaman. ... *Keperawatan* ..., 3(November), 73–79. Retrieved from <https://ojs.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/1987%0Ahttps://ojs.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/download/1987/1031>
- Erman, I., Shobur, S., Utami, M., Febriani, I., & Athiutama, A. (2024). Penerapan Manajemen Nyeri Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(1), 18–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jkm.v4i1.2188>
- Febriani, I., Erman, I., Yunisa, Y., Endriyani, S., & Athiutama, A. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Masalah pada Keluarga dengan Diabetes Gangguan Kenyamanan. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(1), 266. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i1.4223>
- Fudori, A., Inayati, A., & Immawati. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Cephalgia Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 428–435.
- Murniati, M., Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia Di Posyandu Lansia Rw 05 Desa Kalibagor. *Journal Of Community Engagement In Health*, 3(1), 74–81. <Https://Doi.Org/10.30994/Jceh.V3i1.39>
- Nasrullah, N., Sjattar, E. L., & Majid, A. (2021). Efektifitas Latihan Olahraga Terhadap Penurunan Tekanan Darah: A Literature Review. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 20–23. <Https://Doi.Org/10.56338/Pjkm.V11i1.1513>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <Https://Doi.Org/10.30633/Jas.V3i1.1069>