

EFEKTIFITAS JALAN SEHAT DAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Beti Listiani¹, Fajar Alam Putra², Indriyati²

¹Rumah Sakit Umum Islam Kustati

² Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
e-mail: fajar.alamputra@usahidsolo.ac.id

Abstrak

Latar belakang : Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang lebih dari normal dengan nilai sistolik >140 mmHg dan nilai diastolik >90 mmHg. Kasus penyakit tidak menular khususnya hipertensi pada tahun 2020 penderitahipertensi di wilayahpuskesmasBakisebanyak 592. Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk penurunan tekanan darah dapat melakukan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan : Mengetahui perbedaan perlakuan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.

Metode : Kuantitatif analitik eksperimental menggunakan rancangan true experimental denganpretest-posttest with two group design, sampel 32 responden yang terdiri atas 16 kelompok jalan sehat dan 16 kelompok relaksasi otot progresif dengan teknik purposive sampling.

Hasil : Berdasarkan hasil Uji Mann-Whitney diperoleh nilai p value 0,041 ($p < 0,05$) H_a diterima dan H_0 ditolak dapat diartikan ada perbedaan perlakuan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.

Kesimpulan : Ada perbedaan perlakuan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.

Kata Kunci: Hipertensi, Jalan Sehat, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan darah

Abstract

Background: Hypertension is a condition of a person's blood pressure more than normal with systolic values >140 mmHg and diastolic values >90 mmHg. Cases of non-communicable diseases, especially hypertension, in 2020 were 592 people with hypertension in the area of thePuskesmasBakisebanyak as many as 592. Nonpharmacological management for blood pressure reduction can do healthy walking and progressive muscle relaxation therapy.

Purpose: Knowing the differences in healthy walking treatment and progressive muscle relaxation therapy against blood pressure reduction in hypertension sufferers in the Working Area of the Baki Health Center, Sukoharjo City.

Method: Quantitative experimental analytics using true experimental design with pretest-posttest with two group design, a sample of 32 respondents consisting of 16 healthy walking groups and 16 progressive muscle relaxation groups with purposive sampling techniques.

Results: Based on the results of the Mann-Whitney Test, a p value of 0.041 ($p < 0.05$) H_a was accepted and H_o was rejected, it can be interpreted that there are differences in healthy walking treatment and progressive muscle relaxation therapy against blood pressure reduction in hypertension sufferers in the Baki Health Center Working Area, Sukoharjo City.

Conclusion: There are differences in healthy walking treatment and progressive muscle relaxation therapy against blood pressure reduction in hypertension sufferers in the Baki Health Center Working Area, Sukoharjo City.

Keywords: Hypertension, Healthy Walking, Progressive Muscle Relaxation, Blood pressure

Pendahuluan

1. Latar Belakang

PTM (Penyakit Tidak Menular) merupakan penyakit kronik atau kondisi medis yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya. PTM saat ini merupakan masalah serius dan masih mendapat perhatian khusus dibidang kesehatan karena menjadi penyumbang terbesar penyebab kematian secara global maupun nasional. Prevalensi PTM terus meningkat dan telah mengancam sejak usia muda. Menurut laporan World Health Organization (2017), penyakit tidak menular menyebabkan 40 juta atau sekitar 70% dari 56 juta kematian di dunia di tahun 2015 dan sekitar 52% kematian usia.

Penyakit darah tinggi (Hipertensi) merupakan keadaan seseorang yang mengalami peningkatan pada tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik yang melebihi batas normal melalui hasil pengukuran dengan alat pengukur tekanan darah (sphygmomanometer). Hipertensi dikatakan sebagai the silent disease karena penderita biasanya tidak mengetahui jika menderita hipertensi sebelum memeriksakannya (Herlambang, 2013). Hipertensi merupakan peningkatan pada tekanan darah yang menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi terhambat untuk menyebar ke seluruh jaringan tubuh, yang ditandai dengan peningkatan tekanan sistolik dan diastolik. Seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Khasanah, 2014).

Program olahraga yang memiliki keterkaitan dengan daya tahan kardiovaskular meliputi kebugaran aerobik, kapasitas aerobik, dan daya tahan. Olahraga aerobik merupakan aktivitas yang menggunakan oksigen yang dapat membantu menghasilkan energi dalam otot-otot yang aktif, selain itu juga dapat meningkatkan denyut jantung hingga pada suatu tingkat latihan biasanya berlangsung lebih dari lima menit, bersifat berulang, dan menggunakan massa otot yang besar. Olahraga aerobik dapat merangsang peningkatan dalam sistem

kardiovaskular yang harus dilakukan minimal tiga kali seminggu, dan jika olahraga aerobik dilakukan secara teratur dapat membantu sistem kardiovaskular dan otot menjadi lebih sehat dan efisien. Olahraga aerobik memiliki beberapa manfaat yaitu dapat mengurangi risiko penyakit jantung atau penyakit kronis lainnya, menormalkan tekanan darah, mengontrol berat badan, mengurangi gula darah dan lemak, serta mengurangi kekakuan sendi dan artritis. Salah satu dari olahraga aerobik adalah berjalan, yang merupakan aktivitas yang baik dan fungsional (Millar, 2013).

Aktivitas fisik jalan kaki dikarenakan penatalaksanaan non-farmakologis ini tidak mengakibatkan efek samping bagi tubuh. Olahraga jalan kaki ini merupakan jenis olahraga yang sangat mudah karena setiap orang baik muda maupun orang tua dapat melakukannya. Murah karena tidak banyak peralatan yang diperlukan kecuali sepatu. Meriah karena dapat dilakukan dengan santai serta masal dapat dilakukan dalam satu regi kecil ataupun besar dan terakhir yaitu manfaatnya yang tidak diragukan lagi dapat menyehatkan dan menyegarkan jasmani. (Siti Rohimah, 2020)

2. TUJUAN PENELITIAN

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum melakukan jalan sehat di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi setelah melakukan jalan sehat di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.
- d. Mengidentifikasi tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.
- e. Menganalisa efektifitas tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan setelah melakukan jalan sehat di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.
- f. Menganalisa efektifitas tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.
- g. Menganalisa efektifitas jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.

3. MANFAAT

Penelitian ini dapat memberikan wacana dan tambahan pengetahuan kepada penderita hipertensi untuk melakukan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

Metode (Ukuran 12, Bold)

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif analitik eksperimen yaitu dengan pengolahan data secara statistik dengan cara membandingkan dua kelompok yang melakukan jalan sehat dan relaksasi otot progresif untuk diketahui perbedaan antara kedua perlakuan tersebut pada penderita hipertensi.

Desain penelitian atau model rancangan yang digunakan pada penelitian adalah True experimental dengan pretets-posttest with two group design menggunakan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dalam rancangan ini terdapat kelompok yang diberikan jalan sehat (kelompok eksperimen 1) dan terapi relaksasi otot progresif (kelompok eksperimen 2). Pada penelitian tersebut akan diberikan perlakuan (X) yang diikuti dengan pengukuran pre (O1) dan post (O2) dari perlakuan yang diberikan. Hasil eksperimen tersebut dibandingkan antar variabel bebas yaitu yang diberikan jalan sehat dan yang diberikan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini dilakukan pada Tanggal 10 Juni 2022 sampai Tanggal 15 Juli 2022. Besar sampel yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan adalah tiap kelompok perlakuan sebanyak 18 responden, sehingga penelitian ini membutuhkan 36 responden penderita hipertensi yang dibagi ke dalam 2 kelompok perlakuan. Kelompok pertama adalah kelompok perlakuan jalan sehat dan kelompok yang kedua adalah kelompok terapi relaksasi otot *progresif*.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden dalam penelitian ini menurut umur prosentase terbesar adalah pada lansia awal (36.4%), menurut jenis kelamin di dominasi pasien berjenis kelamin perempuan (75.8%), menurut tingkat pendidikan SMA (45.5%), sedangkan menurut pekerjaan sebagian besar responden adalah IRT (48.5%).

Table 4.1 Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Frekwensi (f)	Persentase (%)
Umur		
dewasa awal 26-35 tahun	1	3.0
dewasa akhir 36-45 tahun	9	27.3
lansia awal 46-55 tahun	12	36.4
lansia akhir 56-65 tahun	11	33.3
Jenis kelamin		
laki-laki	8	24.2
perempuan	25	75.8
Pendidikan		
SD	3	9.1
SMP	4	12.1
SMA	15	45.5
D3	7	21.2
S1	4	12.1
Pekerjaan		

IRT	16	48.5
swasta	6	18.2
wiraswasta	4	12.1
TNI	1	3.0
POLRI	1	3.0
pensiunan	2	6.1
PNS	3	9.1
Total	33	100.0

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Melakukan Jalan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.

Kategori	Frekuensi Sistolik	%	Frekuensi Diastolik	%
Normal	0	0	0	0
Hipertensi ringan	6	37,5	6	37,5
Hipertensi sedang	10	62,5	6	37,5
Hipertensi berat	0	0	4	25,0
Total	16	100	16	100

Tabel 4.2. menunjukkan bahwa sebelum melakukan jalan sehat tekanan darah sistolik responden mayoritas hipertensi sedang yaitu sebanyak 10 orang (62,5%) dan tekanan darah diastolik responden mayoritas hipertensi sedang yaitu sebanyak 6 orang (37,5%).

Penelitian ini dilakukan pada penderita hipertensi dengan usia 35-65 tahun yang sejalan dengan hasil penelitian Larasiska dan Wiwin (2017) menunjukkan bahwa pada usia 45-55 tahun pada wanita merupakan masa pre-menopause dimana mulai hilangnya hormon estrogen yang melindungi pembuluh darah dari kerusakan, selain itu juga berperan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL/ High Density Lipoprotein). HDL yang tinggi berfungsi untuk melindungi dan mencegah terjadinya aterosklerosis pada pembuluh darah.

Peneliti berasumsi dari hasil analisa di atas, bahwa semua responden sebelum diberikan perlakuan jalan sehat mengalami hipertensi dengan nilai sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Jalan sehat setiap pagi hari dapat meningkatkan dan mempertahankan denyut jantung, sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Melakukan Jalan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.

Kategori	Frekuensi Sistolik	%	Frekuensi Diastolik	%
Normal	5	31,3	6	37,5
Hipertensi ringan	8	50,0	5	31,3
Hipertensi sedang	3	18,8	5	31,3
Hipertensi berat	0	0	0	0
Total	16	100	16	100

Tabel 4.3. menunjukkan bahwa setelah melakukan jalan sehat, tekanan darah sistolik responden mayoritas hipertensi ringan yaitu sebanyak 8 orang (50,0%) dan tekanan darah diastolik responden mayoritas hipertensi normal yaitu sebanyak 6 orang (37,5%).

Hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan penurunan tekanan darah pada 16 responden, yaitu tekanan darah sistolik rata-rata turun 5-20 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik rata-rata turun 5-10 mmHg. Hasil penelitian Puspitasari et al. (2017) menunjukkan bahwa tekanan darah setelah diberikan perlakuan jalan sehat mengalami penurunan yaitu tekanan darah sistolik pada 33 orang menjadi 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik pada 53 orang menjadi 100 mmHg. Selain itu, menurut hasil penelitian Khomarun et al. (2017) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam penurunan tekanan darah sistolik pada responden, selisih perubahan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan rentang angka yang cukup besar yaitu 0-10 mmHg. Oleh karena itu, jalan sehat yang dilakukan secara teratur akan mengubah adaptasi tubuh untuk meningkatkan taraf kesehatan. Selain itu, jalan sehat secara teratur juga terbukti menurunkan tekanan darah ke tingkat normal sebesar 50% dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktivitas tersebut (Larasiska dan Wiwin, 2017).

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.

Kategori	Frekuensi Sistolik	%	Frekuensi Diastolik	%
Normal	0	0	0	0
Hipertensi ringan	14	82,4	12	70,6
Hipertensi sedang	3	17,6	5	29,4
Hipertensi berat	0	0	0	0
Total	17	100	17	100

Tabel 4.4. menunjukkan bahwa sebelum melakukan terapi relaksasi otot progresif, tekanan darah sistolik responden mayoritas hipertensi ringan yaitu sebanyak 14 orang (82,4%) dan tekanan darah diastolik responden mayoritas hipertensi ringan yaitu sebanyak 12 orang (70,6%).

Tekanan darah pada 17 responden penderita hipertensi sebelum diberikan relaksasi otot progresif rata-rata 161,25/101,25 mmHg. Hal ini sama dengan penelitian Ulya dan Faidah (2017) yang menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, tekanan darah sistolik yaitu 163,06 mmHg dan diastolik yaitu 101,46 mmHg.

Sistem saraf simpatis berfungsi untuk meningkatkan rangsangan, meningkatkan denyut jantung, menurunkan daya tahan dan temperatur kulit. Saraf parasimpatis berfungsi untuk menurunkan fungsi sistem tubuh yang dinaikkan fungsinya oleh saraf simpatis, sehingga aktivitas sistem tubuh juga akan menurun (Sulistyarini, 2019). Relaksasi otot progresif yaitu latihan fisik yang memusatkan perhatian pada aktivitas otot dengan menegangkan otot kemudian merilekskan otot

tersebut. Latihan fisik seperti relaksasi otot progresif penting dilakukan untuk menurunkan hipertensi, karena dalam mengobati hipertensi diperlukan juga mengubah gaya hidup yang lebih baik salah satunya yaitu relaksasi otot progresif (Ayunani et al., 2019).

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.

Kategori	Frekuensi Sistolik	%	Frekuensi Diastolik	%
Normal	10	62,5	10	62,5
Hipertensi ringan	6	37,5	6	37,5
Hipertensi sedang	1	0	1	0
Hipertensi berat	0	0	0	0
Total	17	100	17	100

Tabel 4.5. menunjukkan bahwa setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif, tekanan darah sistolik responden mayoritas normal yaitu sebanyak 10 orang (62,5%) dan tekanan darah diastolik responden mayoritas hipertensi normal yaitu sebanyak 10 orang (62,5%)

Penderita hipertensi melakukan terapi 1 kali sehari selama seminggu di wilayah kerja Puskesmas Baki. Hasil yang didapatkan yaitu adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu tekanan darah sistolik 5-20 mmHg dan tekanan darah diastolik 5-10 mmHg, hal ini dikarenakan ketika pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, responden melakukan terapi dengan teratur dan dalam keadaan rileks, selain itu juga karena ruangan yang nyaman juga mendukung terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lolo dan Rusmadewi (2017) menunjukkan bahwa dari 40 responden yang mengalami penurunan tekanan darah adalah sebanyak 33 orang dan yang tidak mengalami penurunan tekanan darahnya meningkat sebanyak 7 orang, hal ini menunjukkan bahwa dengan terapi relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan perlakuan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : 1. Tekanan Darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo sebelum melakukan jalan sehat mayoritas menderita hipertensi sedang sebanyak 10 orang (62,5%). 2. Tekanan Darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo setelah melakukan jalan sehat mayoritas menderita hipertensi ringan sebanyak 8 orang (50,0%). 3. Tekanan Darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif rata-rata menderita hipertensi ringan sebanyak 14 orang (82,4%). 4. Tekanan Darah pada penderita hipertensi di wilayah

kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif rata-rata tekanan darahnya normal sebanyak 10 orang (62,5%). 5. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah melakukan jalan sehat pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo. 6. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo. 7. Terdapat perbedaan jalan sehat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baki Kota Sukoharjo.

Daftar Pustaka

- Blonna, Richard. 2012. *Coping with Stress in a Changing World, Fifth Edition*. New York: Connect Learn Succeed.
- Coming, Et. al. (2018). Pengaruh Low Impact Aerobic Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tetewatu Kabupaten Konawe Utara. *JURNALKEPERAWATAN* <https://stikeskskendari.e-journal.id/JK>. Di akses pada tanggal 14-7-2022 pukul 14.24 WIB
- Fadil. 2018. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 12 (3): 249-253.
- Herlambang. 2013. *Hipertensi & Diabetes, Mendeteksi, Mencegah dan Mengobati dengan Cara Media dan Herbal*. Jakarta Selatan: Suka Buku.
- Karang, M.T.A.J. dan Ahmad Rizal. 2017. Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Artikel Penelitian* 7 (4): 339-345.
- Khasanah, Nur. 2014. *Waspada Beragam Penyakit Degeneratif akibat Pola Makan*. Yogyakarta: Laksana.
- Khomarun, Nugroho M.A. dan Endang S.W. 2014. Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Makamhaji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan* 3 (2): 166-171.
- Larasiska, A. dan Wiwin P. 2017. Menurunkan Tekanan Darah dengan Cara Mudah pada Lansia. *Nursing Practice* 1 (2): 55-63.
- Lolo, L. Lorna dan Komang A. R. 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cendana Putih II Tahun 2017. *Jurnal Voice of Midwifery* 06 (08): 56-63.
- Mahardhini, A. dan Wahyuni. 2018. Efektifitas Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Begal Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi. *Urecol*: 148-154.
- Millar A. Lynn. 2013. *Program Olahraga: Arthritis*. Yogyakarta: Citra Aji Parama.