

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS HIANG**

Nikmah, Yosep Andri Putra, Novita Amri

Akademi Keperawatan Bina Insani Sungai Penuh
Email: nikmah1503@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*), diketahui bahwa penderita hipertensi meningkat dari 940 juta jiwa pada tahun 2019 menjadi 972 juta jiwa pada tahun 2020, angka ini meningkat menjadi 27,2% di tahun 2021 dan diperkirakan jumlah kasus hipertensi akan terus meningkat pada tahun 2025 menjadi 1,5 miliar atau sekitar 29% dari total penduduk seluruh dunia, kenaikan kasus hipertensi banyak terjadi khususnya di negara berkembang seperti di Indonesia sekitar 80%. Tujuan penelitian ini diketahuinya Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Tahun 2022. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy-Eksperiment* dengan pendekatan *One Group Pretest* dan *Posttest*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*, secara lebih spesifik penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa hasil uji statistik di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ yaitu ($p \leq 0,05$) artinya ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan hipertensi. Saran bagi Puskesmas Diharapkan dapat memasukkan terapi relaksasi progresif ini dalam tindakan keperawatan yang ada di puskesmas untuk pengobatan non farmakologis pada pasien dengan hipertensi dalam mengatasi masalah tingkat kecemasan dan dapat memberikan pendidikan kesehatan setiap hari.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Progresif, Penurunan Tingkat Kecemasan, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure disease is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries. Based on WHO (World Health Organization) data, it is known that people with hypertension increased from 940 million people in 2019 to 972 million people in 2020, this figure increased to 27,2% in 2021 and it is estimated that the number of hypertension cases will continue to increase in 2020. 2025 to 1.5 billion or about 29% of the total population worldwide, the increase in cases of hypertension occurs, especially in developing countries such as Indonesia, around 80%. The purpose of this study was to determine the effect of Progressive Relaxation Techniques on Reducing Anxiety Levels in Hypertensive Patients in the Hiang Health Center Work Area in 2022. The research design used in this study was a Quasy-Experiment with One Group Pretest and Posttest approaches. The sampling technique used in this research is non-probability sampling, more specifically the research uses purposive sampling technique. The results of the research conducted by researchers showed that the results of statistical tests obtained $p\text{-value} = 0.000$, namely ($p < 0.05$) meaning that there was an effect of progressive relaxation therapy on reducing anxiety levels in patients with hypertension. Suggestions for Puskesmas It is hoped that this progressive relaxation therapy can be included in nursing actions at the puskesmas for non-pharmacological treatment of patients with hypertension in overcoming problems of anxiety levels and can provide health education every day.

Keywords : *Progressive Relaxation Techniques, Reducing Anxiety Levels, Hypertension*

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan di beberapa negara maju dan berkembang. Munculnya tekanan darah tinggi dikaitkan dengan pergeseran gaya hidup yang seringkali tidak sehat di masyarakat. *Silent Killer* Istilah "Pembunuh diam-diam" sering dikaitkan dengan penyakit ini karena kemunculannya sering diabaikan dan tidak ada gejala yang spesifik. Penyakit ini juga dapat menyebabkan masalah kesehatan lainnya dan bahkan kematian.

Menurut data WHO (*World Health Organization*), jumlah penderita hipertensi meningkat dari 940 juta pada tahun 2019 menjadi 972 juta pada tahun 2020, angka ini meningkat menjadi 27,2% di tahun 2021 dan diperkirakan jumlah kasus hipertensi akan terus meningkat menjadi 1,5 miliar atau sekitar 29% dari total penduduk dunia pada tahun 2025, maka akan terjadi peningkatan kasus hipertensi terutama di negara berkembang seperti Indonesia yaitu sekitar 80%.

Hipertensi sering terjadi pada usia lanjut karena banyaknya perubahan fungsi tubuh yang berhubungan dengan usia lanjut, salah satunya terjadi pada sistem kardiovaskular. Perubahan yang terjadi pada sistem kardiovaskuler diakibatkan oleh penurunan elastisitas arteri dan kekakuan pada aorta. Hal ini menyebabkan pengapuran dan penyempitan di sepanjang pembuluh darah. Penyempitan dan pengapuran pembuluh darah ini merangsang kerja jantung untuk memompa darah lebih cepat dan kuat dalam upaya mensuplai darah dan nutrisi ke seluruh tubuh. Jantung bekerja lebih keras dan lebih keras, menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik, atau tekanan darah tinggi.

Dengan tingginya angka kejadian penyakit hipertensi dan berbagai macam masalah yang dapat ditimbulkan salah satunya dapat dipicu oleh tingkat kecemasan atau ansietas. Untuk mengatasi penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang biasanya diberikan dengan obat-obatan, selain terapi farmakologi penurunan tingkat kecemasan juga dapat dilakukan dengan teknik non farmakologi yaitu dengan memberikan tindakan keperawatan terapi relaksasi otot progresif.

KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi atau penyakit hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada dinding arteri. Hipertensi adalah penyakit yang berhubungan dengan

tekanan darah manusia. Tekanan darah sendiri didefinisikan sebagai tekanan yang terjadi pada pembuluh darah arteri tubuh saat darah dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Angka yang ditampilkan dibagi menjadi dua kategori, sistolik dan diastolik. Kecemasan adalah rasa tidak nyaman yang samar-samar yang menyertai reaksi karena ketidaknyamanan atau ketakutan (untuk alasan yang tidak spesifik atau tidak diketahui secara pribadi).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah terapi relaksasi yang memberikan perasaan relaksasi fisik dengan cara mengencangkan dan mengendurkan otot-otot pada satu area tubuh dalam satu waktu. Pengencangan dan relaksasi progresif kelompok otot ini dilakukan secara terus menerus. Saat pikiran dan tubuh rileks, ketegangan yang sering membuat otot tegang otomatis diabaikan. Teknik relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi yang mengencangkan otot-otot tertentu dengan menggabungkan latihan pernapasan dalam dengan rangkaian kontraksi dan relaksasi otot-otot tertentu.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy-Experiment* untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien di ruang kerja Puskesmas Hiang tahun 2022. Penelitian ini menggunakan seperangkat metode *Pre-test* dan *Post-test* untuk mengukur tingkat relaksasi sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif. Kecemasan, kemudian setelah diberikan teknik relaksasi, tingkat kecemasan diukur kembali.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti dalam penelitian subjek (misalnya manusia; klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Notoatmojo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pra lansia yang menderita Hipertensi di Puskesmas Hiang yang berjumlah 254 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-Probability sampling*. Lebih khusus lagi, penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu teknik yang mengidentifikasi responden untuk dijadikan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 16 orang dan seluruh sampel diberikan intervensi. Dalam pemilihan sampel digunakan kriteria inklusi, untuk menentukan jumlah sampel yang dapat digunakan.

Metode pengukuran adalah metode sistematis untuk menentukan jumlah, ukuran atau label dari suatu objek yang dimilikinya. Pengukuran adalah penerapan definisi operasional yang

dirancang untuk menguji nilai variabel yang diteliti. Pengukuran adalah data penelitian yang diperoleh dari subjek. Cara melakukan pengukuran pada responden dalam penelitian ini yang pertama dilakukan adalah mengukur Tekanan Darah responden, setelah mendapatkan hasil selanjutnya kita ukur tingkat kecemasan responden menggunakan skala ukur HARS, setelah semua proses pengukuran selesai tindakan terakhir peneliti akan menjelaskan dan mengajarkan responden untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif yang di lakukan dua kali dalam sehari yang bertujuan untuk melemaskan otot-otot dan mendapatkan perasaan rileks. Analisis data menggunakan analisis *univariate* dengan menggunakan table distribusi dan frekuensi serta analisis *bivariate* menggunakan T *test independent*, untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap penurunan kecemasan.

HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Rata-Rata Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Sebelum Dilakukan
Teknik Relaksasi Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang**

Pre test		Standar		
PMR	N	Mean	Deviasi	Std. Error Mean
(SD)				
Cemas	16	10,19	1,424	0,356

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh rata-rata tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum (*Pretest*) dilakukan teknik relaksasi progresif adalah 10,19 dengan standar deviasi 1,424 dan dengan standard error mean 0,356.

**Tabel 2 Rata-Rata Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Setelah Dilakukan
Teknik Relaksasi Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang**

Post test		Standar		
PMR	N	Mean	Deviasi	Std.Error Mean
(SD)				
Tidak Cemas	16	6,94	0,929	0,232

Berdasarkan tabel 2 diperoleh rata-rata tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sesudah (*Posttest*) dilakukan teknik relaksasi progresif adalah 6,94 dengan standar deviasi 0,929 dan dengan standard error mean 0,232.

Tabel 3 Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang

Kecemasan	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	P – Value
Sebelum	16	10,19	1,424	0,000
Sesudah	16	6,94	0,929	

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji T Test dependent didapatkan nilai *p-value* = 0,000 (*p*≤0,05) ada pengaruh penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Diketahui Rata-Rata Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Progresif. Berdasarkan tabel 1.1 penelitian yang dilakukan terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada pasien hipertensi pretest 10,19 dengan standar deviasi 1,424 dan standar error mean 0,356.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Rani Putri Yuniati (2020) pada lansia di Surakarta, dimana tingkat kecemasan sebelum intervensi teknik relaksasi progresif ditemukan 70% responden diberikan intervensi teknik relaksasi progresif Tingkat kecemasan sebagian besar responden mengalami penurunan setelah teknik relaksasi perasaan cemas, dan teknik relaksasi progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia awal di desa Tawangsari desa Mojosongo Surakarta (*p-value* = 0,003).

Diketahui Rata-Rata Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Progresif. Berdasarkan tabel 1.2 penelitian yang dilakukan terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada pasien hipertensi postest 6,94 dengan standar deviasi 0,929 dan dengan standard error mean 0,232.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma Yunita (2017), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pra lansia di Desa Kaliwiru Semarang dengan nilai (*p*-value = 0,001).

Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan hasil penelitian diperoleh adanya Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Eyet Hidayat, 2017) tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Setelah dilakukan 3 kali latihan relaksasi otot progresif tidak ditemukan responden yang mengalami kecemasan berat, dengan 16 responden mengalami kecemasan berkurang hingga sedang dan 23 responden mengalami kecemasan ringan.

Diperkuat dengan temuan yang dilakukan oleh (Sri Endriyani, 2019) tentang pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi mengikuti latihan terapi relaksasi otot progresif pada responden Responden memiliki kecemasan sedang sebelum dilakukan pengobatan , dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan responden menurun menjadi kecemasan ringan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengukuran tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi progresif didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada pasien hipertensi *postest* 6,94 dengan standar deviasi 0,929 dan standar error mean 0,232. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, pengaruh teknik relaksasi progresif dapat dilihat dari uji statistik diperoleh *p*-value = 0,000 dengan standar deviasi 0,929 dan mean standar error 0,232.

Artinya teknik relaksasi progresif dapat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada penderita tekanan darah tinggi. Analisis bivariat digunakan untuk pengambilan keputusan, dan penggunaan persyaratan uji-t, yaitu data harus mengikuti distribusi normal.

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan subjek yang sama, selain itu pemberian terapi relaksasi otot progresif telah terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada responden sehingga diharapkan responden tepat dan aplikasi independen reguler dari terapi ini di rumah. Benar-benar mengurangi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Sulistyo. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Budiono & Pertami, Sumirah Budi. (2017). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Bumi Medika.
- Devi, Anakardian Kris Buana. (2017). *Anatomi Fisiologi Dan Biokimia Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Dewi, Sofia & Familia, Digi. (2014). *Hidup Bahagia Dengan Hipertensi*. Jogjakarta: A Plus Books
- Dharma, Kelana Kusuma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur : Trans Info Media
- Dinas Kesehatan (Dinkes). Provinsi Jambi Tahun 2020
- Dinas Kesehatan (Dinkes). Kabupaten Kerinci 2021
- Gunardi, Endriyani Sri Dkk. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi*. “Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang”
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017> Diakses pada hari Rabu. 22 Juni 2022.
- Kardiyudiyani, Ketut & Susanti, Brigitta Ayu. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah I*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Kurniadi, Helmanu & Nurrahmani, Ulfa. (2015). *Stop Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner*. Yogyakarta: Istana Media
- Medical Record* Puskesmas Hiang Tahun 2022
- Mufidaturrohmah. (2017). *Dasar-Dasar Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media
- Muttaqin, Arif. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika
- Muttaqin, Arif. (2008). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta: Salemba Medika

Nair, Muralitharan & Peate Ian. (2015). *Dasar-Dasar Patofisiologi Terapan*. Jakarta: Bumi Medika

Padila, (2017). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Medical Book

Pudiastuti, Ratna Dewi. (2015). *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Medical Book