

PENGARUH PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Yenuarti Nunik Setya Ningrum¹, Elin Hidayat², Agnes Erlita Distriani Patade³
Universitas Widyia Nusantara
nikningrumzy@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan tekanan darah pada lansia dapat dilakukan melalui berbagai metode relaksasi, salah satunya adalah relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test, melibatkan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, tekanan darah pre-test pada kelompok intervensi menunjukkan kategori tinggi sebesar 83%, sementara post-test menunjukkan penurunan menjadi 55%. Sebaliknya, kelompok kontrol memiliki rata-rata tekanan darah kategori tinggi sebesar 92% pada pre-test dan meningkat menjadi 98% pada post-test. Analisis menunjukkan nilai $p=0,0$, yang menandakan perbedaan signifikan antara kelompok. Penelitian di Puskesmas Tada, Kecamatan Tinombo Selatan, Kabupaten Parigi Moutong, menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan relaksasi otot progresif dan penurunan tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong lansia, terutama para orang tua, untuk secara rutin melakukan relaksasi otot progresif guna menjaga dan mengontrol tekanan darah mereka.

Kata Kunci: Penurunan Tekanan Darah, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

One relaxation method is progressive muscle relaxation. This study aims to analyze the effect of progressive muscle relaxation on blood pressure reduction. This research uses a quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach, involving two groups: the intervention group and the control group. Based on the Wilcoxon test results, the pre-test blood pressure in the intervention group was in the high category at 83%, while the post-test showed a decrease to 55%. Conversely, the control group had an average pre-test blood pressure in the high category at 92%, which increased to 98% in the post-test. The analysis showed a p-value of 0.0, indicating a significant difference between the intervention and control groups in both pre-test and post-test. The research conducted at Puskesmas Tada, Tinombo Selatan District, Parigi Moutong Regency, demonstrates a relationship between the use of progressive muscle relaxation and reduced blood pressure in the elderly. The findings of this study are expected to encourage the elderly, particularly older adults, to regularly practice progressive muscle relaxation to maintain and control their blood pressure.

Keywords: Blood Pressure Reduction, Progressive Muscle Relaxation

1. PENDAHULUAN

pengertian lansia adalah orang yang berusia di atas 60 tahun, orang-orang yang berumur lebih dari 60 tahun mereka merupakan orang-orang yang berada di tahap akhir dari menua dan berpengaruh pada tiga aspek: biologi, ekonomi dan masyarakat. Seiring bertambahnya usia, penyakit tidak menular Biasanya terjadi pada usia tua disertai penurunan fungsi fisiologis akibat proses degeneratif (*senescence*), penyakit yang umum menyerang lansia di Indonesia diantaranya adalah radang sendi, hipertensi, penyakit paru, stroke, batu ginjal, penyakit janung coroner, dan kanker . (Syamsi & Asmi, 2019). Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, pasien hipertensi umumnya berusia 65 tahun ke atas (Fitri Amalia & Lidya Hendayani, 2022). Tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia, akibat proses penuaan menurunkan kemampuan fisik, psikologis, dan biokimia sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi, penyakit degeneratif, seiring bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, prevalensi penyakit degeneratif seperti hipertensi pun semakin meningkat (Ayu, 2021)

Menurut WHO laporan World Health Organizaton (2021), terdapat 1.28 miliar kasus hipertensi pada usia 30-79 tahun. Mayoritas dari mereka tinggal di negara-negara yang memiliki kualitas ekonomi menengah hingga rendah, di mana 46% dari mereka tidak menyadari gejala hipertensi seperti pusing kepala. Menurut data Riskesdas pada tahun 2018, seluruh provinsi di Indonesia melaporkan Tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg, sesuai standar JNC VII Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi yang terjadi di Indonesia tinggi (Januari et al., 2024). Menurut proyeksi WHO, nilai riwayat tekanan darah tinggi di seluruh dunia diperkirakan bertambah tiap-tiap tahunnya hingga pada tahun 2025, mencapai 29,2% (Soesanto dan Marzeli, 2020). Mengingat peningkatan jumlah penderita hipertensi setiap tahun hingga 2025, WHO memperkirakan bahwa tahun ini 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi (Kusyairi & Isnawati, 2023).

Prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia sejumlah 34,11% diperkirakan jumlah kasus tekanan darah tinggi di Indonesia mencapai 6.3309.620, serta jumlah kematian di Indonesia yang diakibatkan oleh

hipertensi sejumlah 427.218 dan di Sumatera selatan prevalensi hipertensi sebesar 30,44%. Meningkatnya kasus ini sehubungan dengan gaya hidup diantaranya merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, kegiatan fisik dan kurang mengonsumsi buah dan sayur (Utama, 2021). Berdasarkan hasil ikhtisar Kesejahteraan Esensial (Riskesdas), ditemukan bahwa hipertensi merupakan penyakit nomor satu di Indonesia, menyumbang 25,6% dari kejadian tersebut terjadi pada masyarakat berusia di atas 18 tahun dan bagian terbesarnya menderita hipertensi. Berdasarkan determinasi dan estimasi, prevalensi hipertensi pada pekerja layanan kesehatan menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia (Andika et al., 2019).

Menurut profil Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah 2020, di perkirakan jumlah pengidap hipertensi usia 15 tahun keatas di sulawesi tengah diperkirakan sebanyak 384.072 orang (2,33%). Pada tahun 2020, tempat dengan kejadian darah tinggi tertinggi berada di Kabupaten Donggala 7,11% berdasarkan data diatas, estimasi jumlah penduduk berusia 15 tahun ke atas pemengidap hipertensi sejumlah 565.398 orang dan jumlah masyarakat yang berobat tekanan darah tinggi sejumlah 4.650 orang (Apandano et al., 2023).

Peringkat keempat berada di kabupaten sigi dengan angka 1,73, kabupaten dengan angka hipertensi terendah ada di kabupaten morowali utara, dengan perkiraan jumlah penduduk yang menderita hipertensi sebanyak 20.917 orang serta yang mendapat pencapaian layanan sebanyak 28 jiwa (0,13%) (Apandano *et al.*, 2023).

Berdasarkan data awal yang didapatkan dari puskesmas Tada di kecamatan Tinombo Selatan, kabupaten Parigi Moutong, ada 202 pria dan 211 wanita yang menderita hipertensi pada tahun 2021, termasuk 110 pria dan 108 wanita berusia lebih dari 70 . Hipertensi pada tahun 2022 di umur 70 tahun ke atas laki -laki 123 orang, perempuan 134 orang dan umur 60-69 tahun laki-laki 256 orang, perempuan 259 orang, dan hipertensi pada tahun 2023 di umur 60-69 tahun laki-laki 211 orang perempuan 259 orang yang menderita hipertensi di wilayah kabupaten Parigi moutong.

Hipertensi sendiri merupakan penyakit dimana tekanan darah pada arteri meningkat. Oleh karena itu, tekanan darah tinggi lebih tinggi dari tekanan darah normal karena pembuluh darah menyempit. Dalam kasus lain, penyebab tekanan darah tinggi adalah penyumbatan dan penurunan elastisitas dinding aorta, meningkatkan denyut jantung dan fungsi pemompaan

jantung, darah mengurangi keelastisitas pembuluh darah meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer (Haekal et al., 2021). Setelah usia 20 tahun, kapasitas pemompaan jantung menurun sebesar 1% setiap tahun dan pembuluh darah tepi tidak lagi memiliki struktur untuk menyuplai energi, menyempit dan kehilangan elastisitas, jika hipertensi tidak segera ditangani maka akan meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan peningkatan tekanan kapiler perifer, peningkatan tekanan pembuluh darah, dan hipertrofi ventrikel yang dapat menyebabkan gagal jantung dan kematian. Peningkatan tekanan intravaskuler dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah di dalam pembuluh darah, yang menyebabkan stroke atau tumpahan. Hipertensi adalah Tekanan darah sistolik meningkat hingga 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik meningkat hingga 90 mmHg atau lebih. Tekanan darah tinggi biasanya tidak menunjukkan gejala apa pun selain tekanan darah tinggi. tinggi terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama hal ini dapat menyebabkan komplikasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan deteksi dini hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin (.Zainaro et al., 2021).

Stress adalah salah satu faktor yang mempunyai hubungan yang erat terhadap terjadinya peningkatan tekanan darah. Stress memicu kapasitas pembuluh darah perifer, detak jantung, dan fungsi sistem saraf simpatis. Tekanan darah tinggi lebih mungkin terjadi pada orang mengalami stres psikologis berulang. Menurut survey American Institute of Stress, 60% hingga 90% saat survey ke layanan kesehatan primer berhubungan dengan tekanan darah tinggi. Relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan kecemasan serta depresi serta membantu menurunkan tekanan darah tinggi cara mengatasinya masyarakat harus melatih diri untuk rileks, relaksasi merupakan metode aktif yang mencakup didalamnya metode menyejukan tubuh dan pikiran. Teknik relaksasi seperti pernafasan dalam, meditasi dan relaksasi otot. progressif (progressive muscle relaxation), Biofeedback dan metode lainnya dapat membantu mengaktifkan respons relaksasi ini. (Sabar & Lestari, 2020).

Fungsi relaksasi adalah menjaga kestabilan tubuh sehingga tubuh merespons dengan mengurangi tekanan darah, ketegangan otot rangka, detak jantung, metabolisme dan konsumsi oksigen, apalagi berpikir mendalam. Metode relaksasi dapat berhasil melalui proses sederhana

contohnya pernapasan dalam, latihan autogenetic, biofeedback, visualisasi mental, relaksasi otot progresif Jacobson (Sabar & Lestari, 2020). Relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) adalah pengembangan proses tindakan relaksasi yang mengaitkan aspek peregangan otot diiringi dengan relaksasi otot serta psikis yang dapat mewujudkan satu lingkungan internal yang mampu membantu pasien memperoleh kondisi kesehatan serta kenyamanan yang lebih baik. Selain metodenya yang sederhana Progressive Muscle Relaxation mempunyai sejumlah kelebihan serta tekniknya yang Mudah dilakukan kapan saja, di mana saja tanpa komponen khusus. (Andika et al., 2019).

Alternatif penanganan dan pengobatan untuk menghindari terjadinya hipertensi pada para penderita adalah menggunakan metode relaksasi seperti melaksanakan pernafasan dalam, relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation serta pijat. Metode relaksasi fokus pada keaktifan otot dengan cara mengidentifikasi ketegangan otot, kemudian mengurangi otot yang tegang dan memberikan stimulan relaksasi. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu Teknik

relaksasi yang sangat mudah dilakukan dan tidak memiliki banyak alat melalui proses ini otot-otot tubuh kencang serta direlaksasi, hingga menjadi pengobatan tambahan untuk mengurangi tekanan darah (Mutawali et al., 2020).

Menurut penelitian oleh Rosid dkk (2019), lansia merasakan rasa bahagia sesudah melakukan Progressive Muscle Relaxation serta merasakan tubuh kembali bugar. Kebahagiaan yang terjadi secara alami bisa merangsang zat-zat seperti serotonin (misalnya vasodilator) juga hormone endokrin, serta dapat meningkatkan, menstabilkan, dan juga hipotensi. Hal ini sesuai dengan penelitian. Mara dan Suprihatin (2018) yang menemukan bahwa Dalam Pada kelompok orang yang diobati dengan Terapi relaksasi otot berkembang, tekanan darah sistolik menurun 10 mmHg sebelum prosedur. 150 mmhg dan 140 mmhg setelah dilakukan tindakan diastolic menurun 10 mmhg dari 80 mmhg sebelum prosedur menjadi 70 mmhg setelah prosedur (Januari et al., 2024).

Penelitian lain yang dilakukan oleh. (Januari et al., 2024) menuturkan bahwa relaksasi otot progresif (Relaksasi otot progresif) genus prolan mempunyai p-value sistolik 0,001 dan p-value total 0,002 diastolik 0,05 yang berarti relaksasi otot Turunkan tekanan

darah secara bertahap. Mengurangi tekanan darah setelah 2 minggu. berturut-turut metode relaksasi otot progresif meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, serta melepaskan neurotransmitter asetilkolin, dinding pembuluh darah merangsang sintesis sel endotel di pembuluh darah tersebut. melepaskan nitric oxide. Pelepasannya memberikan sinyal pada otot polos agar rileks hingga kontraksi otot jantung menurun yang diikuti oleh vasodilatasi, kerusakan pada pembuluh darah arteri serta vena yang menyebabkan penurunan hipertensi (Januari et al., 2024).

Berdasarkan hasil wawancara 6 petugas puskesmas dan 5 lansia pada tanggal 25 januari 2024 yang telah dilakukan di puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong, para lansia rutin melaksanakan posyandu lansia untuk mengontrol kesehatan. Namun masih ada juga lansia yang memiliki tekanan darah tinggi meskipun telah rutin mengikuti posyandu lansia. Para petugas puskesmas serta para lansia di wilayah tersebut belum pernah menerapkan bahkan mendengar tentang progressive muscle relaxation atau relaksasi otot progresif yang dapat membantu menurunkan tekanan darah inilah alasan mengapa saya sebagai Peneliti sangat tertarik dengan

penelitian yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Bupati Parigi Moutong”. Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitiannya adalah apakah relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi..Di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi moutong”

2. METODE PENELITIAN

Bentuk penelitian ini ialah penelitian kuantitatif, yang merupakan penyelidikan sistematis tentang suatu fakta dengan menyatukan informasi yang dapat dihitung dan dianalisis menggunakan metode statistik. riset ini adalah penelitian quasi eksperimen dengan mengandalkan desain pre-test dan post-test. Penelitian ini meliputi tes pra intervensi dan tes pasca intervensi terdapat kelompok perlakuan dan kontrol dalam eksperimen (Hastjarjo, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Tada Dalam tiga bulan terakhir mulai dari bulan januari hingga maret 2024 terdapat 149 orang, yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas

Tada Kabupaten Parigi Moutong. Jumlah sampel pada penelitian ini 34 kelompok kontrol 34 kelompok perlakuan yang dihitung menggunakan rumus estimasi, penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 sampai 15 juni 2024 Instrumen penelitian ini yaitu Tensi *aneroid sphygmomanometer* dan stetoskop untuk Mengukur tekanan darah pada responden sebelum dan setelah intervensi dilakukan., Speaker dan instrumen *Progressive Muscle Relaxation* yang digunakan selama intervensi dilakukan. Speaker dan instrumen *Progressive Muscle Relaxation* yang digunakan selama intervensi dilakukan, SOP & SAK *Progressive Muscle Relaxation* yang digunakan untuk menjelaskan prosedur *Progressive Muscle Relaxation* kepada responden, mengetahui apakah ada penurunan tekanan darah usai melakukan *Progressive Muscle Relaxation*. Lembar observasi ini berisi nama responden, tanggal pengukuran tekanan darah, kunjungan pertama dan kunjungan ke dua lembar observasi *Progressive Muscle Relaxation* untuk melihat apakah terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada orang tua hasil penilaian lembar observasi

3 HASIL

Karakteristik responden	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	f	%	F	%
Umur				
60-69 tahun	21	61,8	24	70,5
70-74 tahun	13	38,2	10	30,5
Total	34	100	34	100
Jenis kelamin				
Laki-laki	13	38	13	38
Perempuan	21	62	21	62
Total	34	100	34	100

Ta be l ini m en un ju ka n bahwa kelompok perlakuan paling banyak berusia 60-69 tahun yakni sebanyak 21 (61.8%) responden, sedangkan pada kelompok kontrol usia 60-69 tahun ada 24 (70,5%) responden. Jenis kelamin kelompok perlakuan sebagian besar berjenis kelamin perempuan yakni 21(62%) responden, kelompok kontrol kebanyakan berjenis kelamin perempuan yakni 21 (62%) responden. Kelompok kontrol dan kelompok perlakuan persebaran usia 60-69 tahun serta yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak.

Kategori Tingkat Tekanan Darah	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Pretest		Post Test		Pre Test		Post Test	
	F	%	f	%	F	%	F	%
1. Tinggi	28	83	22	65	31	92	33	98
2. Normal	6	17	12	36	3	8	1	2
3. Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	34	100	34	100	34	100	34	100
Wilcoxon Signed Ranks Test	0,003				0,157			
Mann-Whitney U Test	0,009							

Tabel Menunjukkan distribusi tingkat tekanan darah lansia pada kelompok perlakuan dan
Vol. 9 No. 2 Desember 2024

kelompok perlakuan paling banyak tingkat tekanan darah Tinggi pada pretest adalah sebanyak 28 (83%) responden, sedangkan pada post test 22 (65%) responden. pada kelompok kontrol pre test adalah 31 (92%) responden, sedangkan pada post test 33 (98%) responden. dan tingkat tekanan darah normal pada pre test sebanyak 6 (17%) responden, sedangkan pada post test 12 (36%) responden, pada kelompok kontrol pre test 3 (8%) responden, sedangkan pada post test 1 (2%) responden. dan pada tingkat tekanan darah rendah tidak ada.

4. PEMBAHASAN

Progressive muscle relaxation berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang melakukan *Progressive muscle relaxation* secara teratur akan mendapatkan tubuh yang rileks dan dapat melancarkan peredaran darah sehingga meningkatkan jumlah volume darah ke otak. Dapat pula terjadi proses endorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang dan menghilangkan depresi. Mengikuti *Progressive muscle relaxation* efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar maka berdampak pada penurunan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh responden pada kelompok *Progressive Muscle Relaxation* dengan kelompok perlakuan usia 60-69 tahun sebanyak 21

responden dan usia 70-74 tahun sebanyak 13 responden sedangkan pada kelompok kontrol Jumlah responden yang berusia antara 60 dan 69 tahun sebanyak 24 orang, dan jumlah responden yang berusia antara 70 dan 74 tahun merupakan yang terbanyak 10 responden. Penderita hipertensi keseluruhan berada pada usia 60-70 tahun.

Secara teori Relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) berfungsi untuk menjaga tubuh tetap stabil. Sebagai tanggapan, tubuh menurunkan tekanan darah, detak jantung, Ketegangan otot rangka, metabolisme, konsumsi oksigen dan bahkan keterampilan berpikir analitis. Metode sederhana seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif Jacobson, pelatihan autogenik, biofeedback., pencitraan dan visualisasi mental.dapat membantu proses relaksasi.Rekomendasi foto, pijat, dan meditasi (Snyder & Lindquist, 2022).

Teori lain menyatakan Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan fungsi saraf simpatis dan meningkatkan fungsi saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan vasodilatasi diameter arteriol. Saraf parasimpatis melepaskan asetilkolin untuk menghambat fungsi saraf simpatis dengan mengurangi kontraktilitas miokard dan vasodilatasi arteriol dan vena.. (Muttaqin, 2019). Relaksasi otot progresif juga berperan sebagai vasodilator, melebarkan

pembuluh darah dan secara langsung menurunkan tekanan darah... Salah satu metode relaksasi. yang paling murah dan mudah dilakukan ini membuat pikiran dan tubuh tenang dan rileks. (Jacob, 2020 dalam Erwanto, dkk 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rosid dkk (2019), lansia merasakan rasa bahagia sesudah melakukan Progressive muscle relaxation serta merasakan tubuh kembali bugar. Kebahagiaan yang terjadi secara alami bisa merangsang zat-zat seperti serotonin (misalnya vasodilator) juga hormone endokrin, serta dapat meningkatkan, menstabilkan, dan juga menurunkan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan penelitian Mara dan Suprihatin (2018) yang menemukan bahwa Dalam kelompok responden yang diberikan terapi relaksasi otot progresif tekanan sistolik, ada penurunan 10 mmhg sebelum tindakan 150 mmhg dan 140 mmhg setelah dilakukan tindakan diastolic menurun 10 mmhg dari 80 mmhg sebelum prosedur menjadi 70 mmhg setelah prosedur (Januari et al., 2024).

Penelitian lain dilakukan oleh (Janvier et al., 2024). mengatakan Relaksasi Otot Progresif merupakan anggota prolan dengan p-value masing-masing 0,001 untuk sistolik dan 0,002 untuk diastolik hingga 0,05 artinya Relaksasi Otot Progresif menurunkan tekanan darah. Mengurangi tekanan darah setelah 2 minggu berturut-turut metode relaksasi otot progresif

meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, serta melepaskan neurotransmitter asetilkolin, dinding pembuluh darah akan merangsang sel-sel endotel didalam pembuluh darah ini untuk mensintesis dan melepaskan nitric oxide. Pelepasannya memberikan sinyal pada otot polos agar rileks hingga kontraksi otot jantung menurun yang diikuti oleh vasodilatasi, kerusakan pada pembuluh darah arteri serta vena yang menyebabkan penurunan hipertensi (Januari et al., 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan tujuan penelitian maka didapatkan simpulan dan saran sebagai berikut

Kesimpulan :

1. Terdapat pengaruh progressive muscle relaxation terhadap pelepasan otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.. Di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan.
2. Tekanan darah kelompok Perlakuan sebelum dilakukan progressive muscle relaxation didominasi kategori tinggi, dan sesudah progressive muscle relaxation di dominasi Normal
3. Tekanan darah kelompok Kontrol sebelum dilakukan progressive muscle relaxation didominasi

kategori tinggi, dan sesudah progressive muscle relaxation tetap di dominasi tinggi.

Saran :

1. Bagi Posyandu Lansia di Puskesmas Tada kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong: Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi.. Puskesmas Tada kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong untuk menurunkan tekanan darah mereka baik saat ini maupun yang akan datang. Pelajaran ini. dapat dilakukan secara teratur di posyandu lansia Puskesmas Tada kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong.
2. Bagi Masyarakat Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan menambah informasi tentang terapi non farmakologis Relaksasi otot progressive akan membantu mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menggunakan relaksasi otot progresif yang dapat dilakukan di rumah..
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat membangun ilmu yang telah didapatkan selama pembelajaran tentang pengaruh pemberian Relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. dan dapat dijelaskan secara maksimal, Penelitian ini dapat diteruskan dengan penambahan jumlah yang lebih besar dan karakteristik yang lebih beragam menambah variabel lain yang terbaik untuk menurunkan tekanan seperti factor kontrol yang belum dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

(2020). Faktor Resiko Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 01(02).

Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73.

Elmiyati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Danprogressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Mts Muhammadiyah Kalibening Dukun Magelang. *Scientific Reports*, 64.

Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*

Fitri Amalia, R., & Lidya Hendayani, W. (2022). Asuhan Keperawatan Gerontik Klien Hipertensi Dengan Teknik Relaksasi. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(2), 7–12. /jurnalpustakakeperawatan.v1i2.335

Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(1), 22–27

Gunawan, A., Prahasanti, K., & Utama, M. R. (2020). Pengaruh Komorbid Hipertensi Terhadap Severitas Pasien Yang Terinfeksi Covid 19. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 136

Hadiyati, L., & Sari, F. P. (2022). *Tingkat_Pengetahuan_Masyarakat_Kelurahan*. XVI, 136–141.

Haekal, M., Daffa Alifio, M., Syahrul Zain, M., Ahmad, N., & Perdana Susanto, R. (2021). Upaya pengendalian dan

6. REFERENSI

Apandano, A. T., Salarupa, D. N., Wardini, E. P., Ahmai, W. L., Sapitri, W., Nusantara, U. W., Tengah, S., & Information, A. (2023). *health education hipertensi pada masyarakat di desa*. 1, 217-223.

Astarini, M. I. A., Tengko, A. L., & Lilyana, M. T. A. (2021). Pengalaman Perawat Menerapkan Prosedur Keselamatan Pada Klien Lanjut Usia. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(1), 5.

Ayu, M. S. (2021). Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, Bawiling, N.

- pengecahan penyakit hipertensi pada keluarga. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 60–66.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55
- Hansen, S. (2023). Etika Penelitian: Kajian Rektraksi Artikel Ilmiah Teknik Sipil. *Jurnal Teknik Sipil*, 30(1).
- Heatubun, P. K., & Fansyuri, M. (2024). *Analisa Data Mining Untuk Prediksi Penjualan Produk Menggunakan Algoritma FP-Growth Berbasis Web Studi Kasus Online Shop Muslim Galeri*. 1(6), 1376–1382.
- Helni, H. (2020). Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Provinsi Jambi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 34.
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021 Halaman 8 - 19 Research & Learning in Nursing Science*
- Himmah, N. A., Gamar, G., & Multazam, A. (2023). Penyuluhan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Komunitas Lansia Di Posyandu Bandulan Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(1), 52–56.
- Isnaini, N., & Purwito, D. (2019). Edukasi Pengetahuan Hipertensi dan Penatalaksanaan Warga Aisyiah Desa Karang Talun Kidul. *Pengembangan Sumberdaya Maju Masyarakat Madani Berkreatif Lokal*, 117–120.
- Januari, N., Syah, R. N., & Agusthia, M. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Unggat berbagai masalah penyakit . Tantangan kesehatan di Indonesia salah satunya adalah terkait elastisitas dinding aorta , katup jantung mene. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan (Klinik)*, 3(1).
- Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu di Desa Bettet, Pamekasan. *Darmabakti : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 74–78
- Kusyairi, A., & Isnawati, I. A. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran Terhadap Kulit Tidur Pasien Hipertensi Di Desa Betek Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(2)
- Meihati, M., & Irna, N. (2024). Aplikasi Konsep Model Teori Menurut Sister Calista Roy Pada Asuhan Keperawatan Diabetes Melitus Diruangan Rawat Inap. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(2).
- Nugraheni, A. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelompok PROLANIS Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Panggabean, M. S. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(2), 82–91.
- Permatasari, N. (2020). Perbandingan Stroke Non Hemoragik dengan Gangguan Motorik Pasien Memiliki

Faktor Resiko Diabetes Melitus dan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 298–304.

Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas latihan progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 1–9. Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas latihan progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 1–9.

Safitri, R. A. (2023). Studi Kasus Pada Lansia Gout Arthritis Dengan Intervensi Kompres Hangat Jahe Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri. *Repository Universitas Muhammadiyah Kendal Batang*.

Sari, C. D., & Rahayu, Y. (2020). Pengaruh Likuiditas, Leverage, Ukuran Perusahaan Dan Komisaris Independen Terhadap Agresivitas Pajak. *Jurnal Ilmu Dan Riset Akuntansi*, 9(2), 1–19.

Syamsi, N., & Asmi, A. S. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Hipertensi Di Puskesmas Kampala Sinjai. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 7(1), 17–21. Utama, Y. A. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi : Literatur Review. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(2).

Zainaro, M. A., Tias, S. A., & Elliya, R. (2021). Dosen Keperawatan Universitas Malahayati Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4, 819–826.

