

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Blood Pressure Reduction in Patients with Hypertension in Karangbong, Pajajaran, Probolinggo

Siti Mudmainatul Hasanah^{1*}, Sunanto², Nur Hamim¹, Nafolion Nur Rahmat¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, ²Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Jawa Timur, Indonesia

Kata Kunci :

Hipertensi, relaksasi otot Progresif, tekanan darah

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal apabila tidak dikendalikan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang membantu menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Metode dalam penelitian ini kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan rancangan *one group pre-test post-test*. Populasi penelitian berjumlah 42 penderita hipertensi dengan sampel sebanyak 29 responden di hitung berdasarkan rumus besar sampel, teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi tekanan darah sistolik dan diastolik. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebesar 149,52 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 94,48 mmHg. Setelah diberikan terapi, rata-rata tekanan darah sistolik rata - rata menjadi 136,83 mmHg dan tekanan darah diastolik menjadi 84,66 mmHg. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha = 0,05$). **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Keyword:

Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a chronic condition that can lead to serious complications such as heart disease, stroke, and kidney disease if left uncontrolled. One nonpharmacological therapy that helps lower blood pressure is progressive muscle relaxation therapy. This study aims to analyze the effect of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure reduction in patients with hypertension. **Method:** This study used a quantitative method with a *pre-experimental one-group pre-test-post-test* design. The study population consisted of 42 patients with hypertension, with a sample of 29 respondents calculated using the sample size formula. The sampling technique used was purposive sampling based on the inclusion and exclusion criteria. Data were collected through observation of systolic and diastolic blood pressure. Data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Result:** The results showed that the mean systolic blood pressure before the intervention was 149.52 mmHg and decreased to 136.83 mmHg after the therapy. The mean diastolic blood pressure also decreased from 94.48 mmHg to 84.66 mmHg. The *Wilcoxon Signed-Rank Test* showed a $p\text{-value}$ of 0.000 (α

= 0.05). **Conclusion:** Indicating that progressive muscle relaxation therapy had a statistically significant effect on reducing blood pressure in patients with hypertension. Progressive muscle relaxation therapy can be recommended as an effective non-pharmacological nursing intervention to help reduce blood pressure and support hypertension management.

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:

Siti Mudmainatul Hasanah

Email: smudmainatulhasanah@gmail.com

Article history

Received date : 27 Agustus 2026

Revised date : 22 September 2026

Accepted date : 07 Oktober 2026

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah berada di atas batas normal secara menetap. Kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan global dan sering disebut *silent killer* karena umumnya tidak menunjukkan gejala, tetapi dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal (Setiawati et al., 2025; Adawiah & Chantika, 2025). Hipertensi juga berkaitan dengan pengetahuan dan gaya hidup, karena pemahaman yang baik dapat mendorong seseorang menerapkan perilaku sehat dalam mencegah dan mengendalikan tekanan darah (Agus Andika & Graharti, 2025; Muhammad Furqan et al., 2024).

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, keturunan, pola makan tinggi garam dan lemak, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, merokok, konsumsi alkohol, dan kopi berlebihan. Faktor tersebut dapat meningkatkan kerja jantung dan menyebabkan penyempitan maupun kekakuan pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Apabila tidak terkontrol, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal (Riyada et al., 2023; L. M. Putri et al., 2023). Secara global, hipertensi masih memiliki prevalensi tinggi, termasuk di Indonesia dan Jawa Timur, sehingga diperlukan upaya pengendalian yang efektif.

Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Karangbong, terdapat 42 orang yang telah terdiagnosis hipertensi. Sebagian besar masih mengandalkan pengobatan farmakologis dan belum pernah mendapatkan terapi nonfarmakologis berupa relaksasi otot progresif. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi otot progresif, yaitu teknik yang dilakukan dengan

mengencangkan dan melemaskan kelompok otot secara bertahap untuk mengurangi ketegangan, stres, serta memberikan efek relaksasi. Terapi ini dinilai dapat membantu menurunkan tekanan darah dan keluhan nyeri kepala pada pasien hipertensi (Herliani & Krishna, 2025; Mubarakah et al., 2024; P. Putri et al., 2024).

Penerapan relaksasi otot progresif secara rutin dan terstruktur berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah, praktis, dan dapat dilakukan secara mandiri. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya pengaruh positif terapi ini terhadap penurunan tekanan darah, sedangkan penelitian yang akan dilakukan memiliki perbedaan pada lokasi, karakteristik responden, dan fokus intervensi

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di Desa/Prolanis Karangbong, Kecamatan Pajarak, Kabupaten Probolinggo pada 29 Juni–5 Juli 2026. Populasi berjumlah 42 penderita hipertensi. Sampel penelitian sebanyak 38 responden dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria penelitian. Tekanan darah sistolik dan diastolik diukur sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif menggunakan lembar observasi. Data karakteristik dianalisis secara univariat, sedangkan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Karakteristik responden

Variabel	Kategori	n	%
Umur	40–50 tahun	7	24,1
	51–60 tahun	18	62,1
	61–70 tahun	4	13,8
Jenis kelamin	Laki-laki	16	55,2
	Perempuan	13	44,8
Pekerjaan	Petani	12	41,4
	Ibu Rumah Tangga	9	31,0
	PNS	5	17,2
	Wiraswasta	3	10,3

Tabel 1. Di atas menunjukkan karakteristik responden menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak ditemukan pada laki-laki, yaitu 16 responden (55,2%), sedangkan perempuan sebanyak 13 responden (44,8%). Responden didominasi kelompok usia 51–60 tahun sebanyak 18 orang (62,1%), diikuti usia 40–50 tahun sebanyak 7 orang (24,1%) dan 61–70 tahun sebanyak 4 orang (13,8%). Kondisi ini dapat berkaitan dengan bertambahnya usia yang menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun sehingga meningkatkan kekakuan pembuluh dan resistensi perifer. Sementara itu, berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden merupakan petani sebanyak 12 orang (41,4%), diikuti ibu rumah tangga 9 orang (31,0%), PNS 5 orang (17,2%), dan wiraswasta 3 orang (10,3%). Distribusi pekerjaan tersebut lebih menggambarkan karakteristik masyarakat setempat dan bukan menjadi satu-satunya penyebab hipertensi.

2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Karangbong, Pajarakon, Probolinggo, Bulan Juni, Tahun 2026

Tekanan Darah	TD sistol (pre)	TD diastol (pre)
Responden	29	29
Mean	149.52	94.48
Median	149.00	94.00
Mode	147 ^a	94
Minimum	143	90
Maximum	157	99

Tabel 2. Di atas menunjukkan nilai tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Karangbong sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil analisis univariat, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 149,52 mmHg, dengan median (nilai tengah) 149,00 mmHg, mode (nilai yang sering muncul) 147 mmHg, nilai minimum 143 mmHg, dan maksimum 157 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 94,48 mmHg, dengan median (nilai tengah) 94,00 mmHg, mode (nilai yang sering muncul) 94 mmHg, nilai minimum 90 mmHg, dan maksimum 99 mmHg.

3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Karangbong, Pajarakon, Probolinggo, Bulan Juni, Tahun 2026

Tekanan Darah	TD sistol (post)	TD diastol (post)
Responden	29	29
Mean	136.83	84.66
Median	138.00	86.00
Mode	142	90
Minimum	120	70
Maximum	146	92

Tabel 3. Di atas menunjukkan nilai tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Karangbong sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil analisis univariat, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 136,83 mmHg, dengan median (nilai tengah) 138,00 mmHg, mode (nilai yang sering muncul) 142 mmHg, nilai minimum 120 mmHg, dan maksimum 146 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 84,66 mmHg, dengan median (nilai tengah) 86,00 mmHg, mode (nilai yang sering muncul) 90 mmHg, nilai minimum 70 mmHg, dan maksimum 92 mmHg.

4. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Tabel 4. Uji Transformasi Data Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Karangbong, Pajajaran, Probolinggo, Bulan Juni, Tahun 2026

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
Log_PostTDD	.190	29	.009	.856	29	.001

Tabel 4. Di atas menunjukkan uji normalitas setelah dilakukan transformasi data pada variabel Log_PostTDD, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,009 pada uji *Kolmogorov-Smirnov* dan 0,001 pada uji *Shapiro-Wilk*. Karena jumlah sampel penelitian sebanyak 29 responden ($n < 50$), maka penentuan normalitas mengacu pada hasil uji *Shapiro-Wilk*. Nilai signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil transformasi masih tidak berdistribusi normal. Transformasi data belum berhasil memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis selanjutnya untuk variabel tersebut sebaiknya menggunakan uji non parametrik, yaitu uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

5. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Data Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Karangbong, Pajajaran, Probolinggo, Bulan Juni, Tahun 2026

	Post TDS – Pre TDS	Post TDD – Pre TDD
Z	-4.708 ^b	-4.706 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

Tabel 4. Di atas hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai p value (Asymp. Sig. 2-tailed) pada tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan tekanan darah diastolik sebesar 0,000. Dengan

taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perilaku pemberian makan pada penderita hipertensi di karangbong pajajaran probolinggo.

Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah pasien hipertensi di Karangbong sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan rata-rata sistolik sebesar 149,52 mmHg, median 149,00 mmHg, mode 147 mmHg, dengan nilai minimum 143 mmHg dan maksimum 157 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 94,48 mmHg, median 94,00 mmHg, mode 94 mmHg, nilai minimum 90 mmHg, dan maksimum 99 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebelum intervensi masih berada dalam kategori hipertensi sehingga diperlukan upaya pengendalian melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis.

Secara umum, hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat dimodifikasi, seperti usia, jenis kelamin, dan keturunan, serta faktor yang dapat dimodifikasi, seperti pola makan tinggi garam, obesitas, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, stres, kualitas tidur, dan kepatuhan terhadap pengobatan (WHO, 2023; Unger et al., 2020). Bertambahnya usia dapat menyebabkan pembuluh darah semakin kaku sehingga tekanan darah meningkat (Williams et al., 2023). Selain itu, konsumsi natrium berlebihan dapat meningkatkan retensi cairan dan volume darah, sedangkan obesitas dan kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan beban kerja jantung serta resistensi pembuluh darah. Stres berkepanjangan juga dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis yang memicu vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah (Smeltzer & Bare, 2022).

Tingginya tekanan darah sebelum intervensi kemungkinan merupakan hasil interaksi berbagai faktor, terutama usia, pola makan, aktivitas fisik, dan stres. Dominasi responden usia 51–60 tahun menunjukkan adanya kemungkinan penurunan elastisitas pembuluh darah yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Faktor gaya hidup juga dapat memperkuat kondisi tersebut. Oleh karena itu, terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai salah satu intervensi

nonfarmakologis untuk membantu mengurangi ketegangan otot dan stres serta mendukung pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil tersebut menggambarkan distribusi tekanan darah pada pasien hipertensi di Karangbong setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan analisis univariat, diperoleh rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 136,83 mmHg, dengan nilai median 138,00 mmHg, modus 142 mmHg, nilai minimum 120 mmHg, dan nilai maksimum 146 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik mencapai 84,66 mmHg, dengan median 86,00 mmHg, modus 90 mmHg, nilai minimum 70 mmHg, serta nilai maksimum 92 mmHg. Hasil tersebut memperlihatkan adanya penurunan tekanan darah responden setelah memperoleh terapi relaksasi otot progresif dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi. Namun, masih terdapat sebagian responden yang menunjukkan tekanan darah dalam kategori hipertensi ringan, sehingga diperlukan upaya pengendalian tekanan darah secara konsisten dan berkelanjutan.

Terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*) merupakan salah satu teknik relaksasi yang dilakukan melalui proses kontraksi dan pelepasan kelompok otot secara bertahap dan teratur. Teknik tersebut bertujuan menciptakan kondisi relaksasi baik secara fisik maupun psikologis (Smeltzer & Bare, 2022). Mekanisme PMR berkaitan dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis serta peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan frekuensi denyut jantung, pelebaran pembuluh darah perifer, berkurangnya resistensi vaskular, dan pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Toussaint et al., 2021).

Selain memengaruhi respons fisiologis, kondisi relaksasi yang dihasilkan melalui PMR juga dapat membantu mengurangi respons tubuh terhadap stres. Penurunan respons stres tersebut menyebabkan aktivitas neuroendokrin menjadi lebih terkontrol, sehingga beban kerja jantung dapat berkurang dan pembuluh darah mengalami vasodilatasi. Keadaan ini selanjutnya dapat mendukung terjadinya penurunan tekanan darah (Hafid et al., 2022). Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Jain et al. (2024), yang menunjukkan bahwa pemberian terapi

relaksasi otot progresif secara rutin selama beberapa minggu dapat memberikan penurunan yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi. Dengan demikian, PMR dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pendamping dalam upaya mengontrol hipertensi (Jain et al., 2024).

Temuan tersebut juga didukung oleh Unger et al. (2020), yang menjelaskan bahwa intervensi nonfarmakologis, termasuk berbagai teknik relaksasi, memiliki peranan penting dalam pengelolaan hipertensi. Teknik tersebut dapat membantu mengontrol tekanan darah melalui pengurangan respons stres dan peningkatan kondisi relaksasi tubuh (Unger et al., 2020).

Menurut interpretasi peneliti, penurunan tekanan darah yang terjadi setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif berkaitan dengan kemampuan responden dalam mengikuti tahapan latihan secara tepat, sehingga tubuh dapat mencapai kondisi relaksasi. Ketika tubuh berada dalam kondisi tersebut, ketegangan otot menjadi lebih rendah dan aktivitas sistem saraf simpatis berkurang. Selanjutnya, pembuluh darah dapat mengalami vasodilatasi sehingga sirkulasi darah menjadi lebih baik. Kondisi tersebut dapat mengurangi beban kerja jantung dan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik.

Meskipun demikian, setelah diberikan intervensi masih ditemukan beberapa responden yang memiliki tekanan darah di atas nilai normal. Menurut interpretasi peneliti, kondisi tersebut dapat berkaitan dengan berbagai faktor yang belum sepenuhnya dapat dikendalikan selama penelitian, antara lain usia, lamanya responden mengalami hipertensi, kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, pola konsumsi makanan dengan kandungan natrium tinggi, aktivitas fisik, tingkat stres, serta faktor genetik. Oleh sebab itu, terapi relaksasi otot progresif perlu dilakukan secara rutin dan sebaiknya menjadi bagian dari pengelolaan hipertensi secara menyeluruh, disertai kepatuhan terhadap terapi farmakologis dan penerapan pola hidup sehat. Dengan pendekatan tersebut, pengendalian tekanan darah diharapkan dapat berlangsung secara lebih optimal.

Hasil analisis statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai p value (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 pada tekanan darah sistolik dan 0,000 pada

tekanan darah diastolik. Dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai $p < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Karangbong, Pajajaran, Probolinggo. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah. Adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif mampu menghasilkan respons relaksasi pada tubuh yang selanjutnya memberikan dampak positif terhadap kondisi fisiologis responden.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan teknik relaksasi yang dilakukan melalui proses kontraksi dan pelepasan kelompok otot secara bertahap dan sistematis. Teknik tersebut bertujuan mengurangi ketegangan otot serta menciptakan keadaan relaksasi secara fisik maupun psikologis (Smeltzer & Bare, 2022). Kondisi relaksasi yang terbentuk dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis sekaligus meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Mekanisme tersebut dapat menyebabkan penurunan frekuensi denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi perifer, dan akhirnya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Toussaint et al., 2021).

Terapi relaksasi otot progresif juga berperan dalam membantu mengendalikan respons stres melalui penurunan pelepasan hormon yang berkaitan dengan respons stres, seperti adrenalin, noradrenalin, dan kortisol. Berkurangnya respons tersebut dapat membuat kerja jantung menjadi lebih ringan, mengurangi kontraksi pembuluh darah, serta mendukung kelancaran sirkulasi darah. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik (Hafid et al., 2022).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Jain et al. (2024), yang menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif secara rutin memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa PMR dapat

dimanfaatkan sebagai terapi komplementer yang diberikan bersama dengan terapi farmakologis dalam membantu mengendalikan tekanan darah.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh McGuire et al. (2025) melalui *systematic review* yang menyatakan bahwa berbagai bentuk intervensi manajemen stres, termasuk terapi relaksasi otot progresif, dapat memberikan manfaat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Efek tersebut berkaitan dengan kemampuan teknik relaksasi dalam membantu menjaga keseimbangan sistem saraf otonom, yaitu dengan mengurangi aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga tekanan darah menjadi lebih terkendali. Penurunan tekanan darah yang terjadi pada responden berkaitan dengan pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif secara teratur dan sesuai dengan prosedur. Selama pelaksanaan latihan, responden mampu mengikuti setiap tahapan dengan baik sehingga tercapai kondisi tubuh yang lebih rileks. Keadaan tersebut ditandai dengan tubuh yang lebih tenang, pola pernapasan yang lebih teratur, serta berkurangnya ketegangan otot. Kondisi relaksasi tersebut diduga berkontribusi terhadap penurunan aktivitas saraf simpatis, sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah dan selanjutnya tekanan darah mengalami penurunan.

Walaupun demikian, masih terdapat beberapa responden yang tekanan darahnya belum mencapai nilai normal setelah diberikan intervensi. Menurut peneliti, kondisi tersebut dapat berkaitan dengan berbagai faktor lain yang belum dapat dikendalikan sepenuhnya selama penelitian. Faktor tersebut antara lain usia, durasi menderita hipertensi, kepatuhan terhadap penggunaan obat antihipertensi, pola konsumsi makanan dengan kandungan natrium tinggi, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres, dan faktor genetik. Oleh sebab itu, penerapan terapi relaksasi otot progresif sebaiknya dilakukan secara konsisten serta disertai kepatuhan terhadap pengobatan dan penerapan pola hidup sehat sesuai anjuran tenaga kesehatan agar pengendalian tekanan darah dapat berlangsung secara optimal.

Berdasarkan temuan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, penerapan teknik ini dapat lebih dioptimalkan sebagai salah satu

intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi. Perawat sebagai tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi sekaligus melatih pasien hipertensi mengenai pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif sehingga pasien mampu menerapkannya secara mandiri dan teratur di rumah. Selain itu, fasilitas pelayanan kesehatan seperti Puskesmas dan Posyandu dapat mempertimbangkan integrasi teknik tersebut dalam kegiatan promosi kesehatan maupun program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah. Rekomendasi penelitian selanjutnya agar melibatkan jumlah responden yang lebih besar dengan menggunakan kelompok kontrol, serta memperpanjang periode pemberian intervensi dan pengamatan. Pengembangan desain penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih kuat mengenai efektivitas terapi relaksasi otot progresif serta meningkatkan kemampuan generalisasi hasil penelitian.

KESIMPULAN

Terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan non farmakologis karena relatif mudah diterapkan, aman, tidak membutuhkan biaya yang besar, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi. Penerapan terapi secara rutin, disertai pengobatan dan pola hidup sehat, diharapkan dapat membantu penderita dalam mempertahankan tekanan darah agar tetap terkendali.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, I., & Candra, L. (2025). *Efektivitas Asuhan Akupunktur dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala: Studi Kasus Program Studi DIII Akupunktur, Fakultas Sains dan Teknologi, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen Kesdam V / Brawijaya, Malang, Indonesia Corr.* 10(2).
- Adawiah, R., & Chantika, R. D. (2025). *Studi Epidemiologi Deskriptif Pasien Hipertensi Berdasarkan Data Rekam Medis Rawat Jalan Dirumah Sakit TK III DR. R Soeharsono.* 1(8), 925–935.
- Agus Andika, G., & Graharti, R. (2025). *Panduan Terbaru Hipertensi: Sebuah Tinjauan Literatur. Hypertension Guidelines: A Literature Review Medula*, 15(3), 580.
- Alydrus, N. L. (2023). *Pemeriksaan Tekanan Darah Kel. Pallengu Di Kab Jeneponto.* 03(04), 16–20.
- Andreyani, L., & Bhakti, W. K. (2023). *Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog And Numerik Ranting Scales (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri Validity Of Analog And Numerical Visual Pain Measuring Scales (Vanrs) Against Pain Assessment.* 730–736.
- Avrilia E., Cisca, A. M., & Nasution, M. (2025). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional.* 7(May 2024), 337–342.
- Ayu, D., Utari, P., Putu, N., Anggreni, R., Rika, P., Putri, J., Putu, N., & Laksmiani, L. (2021). *Aktivitas Kuersetin sebagai Antihipertensi secara in silico Quercetin Activity as An Antihypertensive by in silico Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer.* 7(1), 71–76.
- Bety Semara Lakshmi & Annisa Intan Yudyawati. (2021). *betty.pdf.*
- Cipto Susilo. (2025). *Implementasi Progressive Muscle Relaxation Untuk Mengurangi Nyeri.* 2, 64–70.
- Ekarini, P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa.* 5(1), 61–73.
- Eveline, Kartadinata, E., Murthi, A. K., Kedokteran, S. S., Kedokteran, F., Trisakti, U., & Barat, K. J. (2024). *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia Edukasi Penanganan Nonfarmakologi Nyeri Otot Kronis Abstrak Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia.* 5(3), 559–569.
- Fitri, S. A., Wibowo, T. A., & Muflihah, U. (2025). *Hubungan Kecemasan dengan Nyeri Tension Type Headache pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Palaran.* 4717. <https://doi.org/10.33369/jvk.v8i2.45799>
- Guntur, A. (2021). *A Conceptual Framework For Qualitative Research: A.* 10(2).

- <https://doi.org/10.33153/capture.v10i2.2447>
- Halim, F., Wahyudi, A., Asiani, G., & Husada, B. (2025). *HealthCaring : Jurnal Ilmiah Kesehatan Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Raja Kota Prabumulih* *HealthCaring : Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 54–63.
- Hasan, D. S., & Sembiring, T. B. (2024). *Mengetahui Penyakit Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)*. (3).
- Herliani, L. D., & Krishna, L. F. P. (2025). Literature Review: The Effect of Celery Leaves on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.37010/mnhj.v6i1.2185>
- Irawan, A., & Firdaus, I. (2024). *Efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap mean arterial pressure pada lansia penderita Hipertensi*. 4(2), 276–282. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i2.1327>
- Ismail, sukriyadi. (2024). *Bina generasi ; jurnal kesehatan*. (2), 77–95.
- Khoiriyah, N., Siregar, P. P., & Kota, M. (2022). *Edukasi Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah , Asam Urat dan Kadar Gula Darah di Masjid Al- Hasanah , Kelurahan Sudirejo II*. 3(3), 170–174.
- Kusumaningsih, D., Fithriyah, S., Nur, R. S., Kusumastuti, R. N., & Enikmawati, A. (2025). *Strategi Penanganan Nyeri Kepala*. 134–141. <https://doi.org/10.23917/jkk.v4i1.353>
- Leny, Rahmawati, C., & Mitasari, B. (2021). *Tingkat Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Puskesmas Gunungsari Kabupaten Lombok Barat*. 2(1).
- Mubarakah, H., Panma, Y., Keperawatan, D., Bedah, M., Keperawatan, A., & Rebo, P. (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Asuhan Keperawatan Pasien dengan Hipertensi Program Studi DIII Keperawatan Akademi Keperawatan Pasar Rebo prevalensi hipertensi antara tahun 2010 dan Berdasarkan data dari RSUD dr . Chasbullah Abdulmajid Kot*. 7(1), 47–66.
- Muhammad Furqan, Urip Pratama, & Ellyza Fazlylawati. (2024). *Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation dalam Menurunkan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kabupaten Aceh Besar*. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 8(2), 45–56. <https://doi.org/10.57214/jusika.v8i2.621>
- Nilawati. (2023). *Hubungan Jenis Kelamin , Pendidikan Dan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi*. 6, 6–12.
- Nisak, C., Gati, N. W., Darah, T., Relaksasi, T., & Progresif, O. (n.d.). *Darah Lansia Dengan Hipertensi*. 119–131.
- Nurani, D. D., & Maliya, A. (2025). *Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Literatur Review*. 9, 6188–6196.
- Nurazizah, A., & Siswani, S. (2025). *Hubungan Tingkat Pengetahuan , Aktivitas Fisik , dan Jenis Makanan Yang*. 15(2).
- Ondeng, S., & Rahman, U. (2025). *Ragam Variabel dan definisi Operasional Penelitian Pendidikan : Implikasi Metodologis Pendidikan Islam dan Pendidikan Matematika*. 1(2), 80–88.
- Permatasari, R., Susumaningrum, L. A., & Kurdi, F. (2023). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI) Progressive Muscle Relaxation Therapy in Hypertensive Elderly with Acute Pain Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI)*. 3(3), 326–339.
- Puspitasari, M., Yamsun, R. D., Safhira, N., Kencana, T., Kedokteran, F., Muhammadiyah, U., Kedokteran, F., & Surakarta, U. M. (2024). *Peningkatan Pemahaman Pemeriksaan Rutin Tekanan Darah Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi : 43–48*. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v4i2.2806>
- Putra, B. R., Yuswar, M. A., Rizkifani, S., Farmasi, P. S., Kedokteran, F., & Tanjungpura, U. (2024). *Gambaran Visual Analog Scale (Vas) Pasien Hipertensi Di Puskesmas Siantan Tengah Pontianak Outlook On Visual Analog Scale (Vas) With Hypertension In*. 1(2), 57–66.
- Putri, L. M., Mamesah, M. M., Sulistyana, C. S., Prodi, S., Stikes, A. R. S., Husada, A., Prodi, D., Stikes, K., & Husada, A. (2023). *Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di*

- Tambaksari Surabaya Risk Factors that Affecting Hypertension Incident Among Adult & Elderly in Tambaksari , Surabaya . 2(1), 1–6.*
- Putri, P., Febrian, E., Agustin, I., & Azwalidi. (2024). Penerapan Emotional Freedom Technique Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Kepala Pendahuluan Data World Health Organization (WHO) menunjukkan sekitar 1 , 28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi , artinya 1 dari 3. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(2), 236–244.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2023). *Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia.*
- Rosiska, E. (2025). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Penurunan Skala Nyeri pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Gedang Tahun 2024.* (1).
- Setiarini, T., Sutiawati, D. N., Astuti, Y., Safari, U., Yustina, A., Anita, R., & Sumiati, Y. (2025). Pencegahan komplikasi pada Penderita Hipertensi melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Demonstrasi Relaksasi Otot Progresif. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(03), 351–356.
<https://doi.org/10.53690/ipm.v5i03.434>
- Wahyudi, C. T., Malkan, I., Ilmi, B., Anwar, K., Marjan, A. Q., Simanungkalit, S. F., Wirayudha, G., Putri, D. A., & Yasmin, S. (2025). *Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah dan Gula Darah Kepada Kader Kecamatan Sawangan Kota Depok Tahun 2024.* 14(2), 1817–1824.
- Windahandayani, V. Y. (2022). *Wira Marlinta Ningsi Universitas Katolik Musi Charitas.* 1(2).