

**ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KLIEN
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN MANAGEMEN KESEHATAN TIDAK
EFEKTIF PADA TAHAP PERKEMBANGAN KELUARGA USIA LANJUT**

Arita Murwani^{1*}, Riza Yulina Amry², Juda Julia K³, Fatimah Sari⁴

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Surya Global Yogyakarta, Indonesia,

^{3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

*Email: nursearita76@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan pada tekanan darah yang memberi gejala akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung, dan hipertrofi ventrikel kanan untuk otot jantung. Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua cara yaitu non farmakologis dan farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah pasien. Pemberian terapi non farmakologis salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Menganalisis terapi relaksasi otot progresif pada klien dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut di Pleret. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. **Hasil:** Setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap hipertensi yang terjadi pada Tn.Y dan Ny.M, sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif tekanan darah Tn.Y 150/80 mmHg dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan tekanan darah menjadi 140/80 mmHg. Pada Ny.M sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif tekanan darah 160/80 mmHg dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan tekanan darah menjadi 150/80 mmHg. **Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap hipertensi dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif yang terjadi pada Tn. Y dan Ny.M.

Kata kunci: Hipertensi; Terapi Relaksasi Otot Progresif; Usia Lanjut

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition where there is an increase in blood pressure which gives symptoms that will continue to a target organ such as stroke for the brain, coronary heart disease for the heart arteries, and right ventricular hypertrophy for the heart muscle. The management of hypertension is divided into two ways, namely non- pharmacological and pharmacological. Non-pharmacological therapy is therapy without the use of drug agents in the therapeutic process, while pharmacological therapy uses drugs or compounds which in their work can reduce the patient's blood pressure. One of the non- pharmacological therapies is progressive muscle relaxation therapy. **Objective:** Analyzing progressive muscle relaxation therapy in clients with health management nursing problems is not effective at the developmental stage of the elderly family in Pleret. **Method:** This type of research is descriptive using a case study approach. **Results:** After nursing intervention by giving progressive muscle relaxation therapy there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on hypertension that occurred in Mr.Y and Mrs.M, before giving progressive muscle relaxation therapy Mr.Y's blood pressure was 150/80 mmHg and after the intervention was carried

out decrease in blood pressure to 140/80 mm Hg. In Mrs.M before giving progressive muscle relaxation therapy, blood pressure was 160/80 mmHg and after the intervention, her blood pressure decreased to 150/80 mmHg. **Conclusion:** There is an effect of progressive muscle relaxation therapy on hypertension with ineffective health management nursing problems that occur in Mr.Y and Mrs.M

Keywords: Hypertension; Elderly; Progressive Muscle Relaxation Therapy

Latar Belakang

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia telah memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*). Salah satu hasil dari pembangunan kesehatan memberikan dampak pada peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH). Peningkatan usia harapan hidup berdampak terhadap peningkatan jumlah lansia yaitu usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup (Wulandhani dkk., 2014)

Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia yaitu rentannya kondisi fisik lansia terhadap berbagai penyakit dikarenakan berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, yaitu sistem kardiovaskuler. Masalah kesehatan akibat dari proses penuaan dan sering terjadi pada sistem kardiovaskuler yang merupakan proses degeneratif, diantaranya yaitu penyakit hipertensi (Wulandhani dkk., 2014)

Berdasarkan *World Health Organization* menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengidap penyakit

hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi, jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2023).

Berdasarkan data Riskesdas (2018) 63 juta lebih penduduk Indonesia penderita hipertensi, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevelensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Prevelensi hipertensi di DIY adalah 11,01% atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (8,8%). Prevelensi ini menempatkan DIY pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan pada tekanan darah yang memberi gejala akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung, dan hipertrofi ventrikel kanan untuk otot jantung. Hipertensi merupakan suatu keadaan medis yang cukup serius dimana secara signifikan dapat meningkatkan risiko penyakit hati, otak, ginjal, jantung, dan penyakit lainnya. Hipertensi dapat terjadi apabila tekanan darah lebih besar dari dinding arteri dan pembuluh darah itu sendiri (WHO, 2023). Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg (Udjianti, 2013).

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua cara yaitu non farmakologis dan farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah pasien (Triyanto, 2014). Pemberian terapi non farmakologis diantaranya akupresure, terapi jus, pijat, yoga, pengobatan herbal, pernafasan dan relaksasi, relaksasi otot progresif (Erwanto dkk., 2019).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Rahayu, dkk (2020) tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi dengan

pendekatan *one group pretest posttest* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah baik *sistole* dan *diastole* responden sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif suatu gerakan yang diberikan pada lansia dengan menegangkan dan melemaskan otot-otot dari kelompok otot wajah hingga kaki (Rahayu dkk., 2020)

Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena (Muttaqin, 2013). Relaksasi otot progresif juga bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Erwanto dkk., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada hari Selasa 28 November 2023 di Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul, DIY terdapat keluarga usia lanjut yang mengalami hipertensi, dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk

lebih memahami dan mendalami masalah tersebut sehingga dapat menerapkan asuhan keperawatan keluarga pada klien dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis terapi relaksasi otot progresif pada klien dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut di Pleret.

Metode

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah keluarga dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif pada keluarga lansia yang mengalami hipertensi di Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul, DIY. Fokus studi kasus ini adalah untuk menurunkan tekanan darah dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut. Penelitian ini telah dilakukan Uji Etik dengan No: 14/SSG/EC/IX/2023.

Hasil

Penulis melakukan pengkajian dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui studi kepustakaan dengan menggunakan proses keperawatan dengan pendekatan observasi dan wawancara.

Penulis melakukan pengkajian asuhan keperawatan pada keluarga Tn.Y dengan masalah manajemen kesehatan tidak efektif di Dusun Kauman Kecamatan Pleret Bantul. Pengkajian keperawatan ini dilakukan oleh penulis dengan cara wawancara dan observasi pada tanggal 20 Desember 2022.

Hasil dari data pengkajian observasi yang diperoleh maka penulis melakukan analisis data dan merumuskan diagnosa keperawatan yang didapatkan hasil data subjektif adalah Tn.Y mengatakan bahwa keluarga hanya keluarga yang sederhana tapi berkecukupan, keluarga Tn.Y mengatakan jika keduanya sama-sama kurang paham dengan kesehatan dirinya. Data objektifnya adalah Tn.Y memiliki tekanan darah 150/80 mmHg dan Ny.M memiliki tekanan darah 160/80 mmHg, rumah keluarga Tn.Y memiliki sistem penerangan dan pencahayaan ruang yang kurang baik, keluarga menunjukkan minat melakukan aktivitas hidup sehari-hari yang positif, keluarga Tn.Y terlihat sangat peduli dengan keluarga dan anak-anaknya walaupun jauh. Data yang telah dianalisis berdasarkan masing-masing diagnosa kemudian dilakukan skoring diagnosa. Prioritas diagnosa pada kasus keluarga Tn. Y dan Ny.M yaitu manajemen kesehatan tidak efektif dan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah manajemen kesehatan tidak efektif dengan skor nilai 4.

Pembahasan

Perencanaan dalam menyusun rencana keperawatan berdasarkan diagnosa prioritas dengan mengacu pada sumber referensi Standar Luaran Keperawatan Indonesia dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (PPNI, 2019). Intervensi yang telah disusun yaitu: Setelah dilakukan tindakan keperawatan keluarga selama 2x kunjungan diharapkan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada keluarga Tn. Y dapat meningkat. Kriteria evaluasi dalam Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) yang diharapkan yaitu manajemen kesehatan (L.12104) dengan kriteria: kemampuan menjelaskan masalah kesehatan yang dialami dapat meningkat, aktivitas keluarga mengatasi masalah kesehatan tepat dapat meningkat, gejala penyakit anggota keluarga dapat menurun.

Rencana keperawatan pada diagnosa pertama yang telah disusun pada tanggal 20 Desember 2022 yaitu Dukungan keluarga merencanakan perawatan (1.13477) dengan intervensi Observasi : identifikasi kebutuhan dan harapan keluarga tentang kesehatan, identifikasi tindakan yang dapat dilakukan keluarga seperti terapi relaksasi otot progresif. Terapeutik: Motivasi pengembangan sikap dan perilaku yang mendukung upaya kesehatan misalnya dengan terapi komplementer seperti terapi relaksasi otot progresif, gunakan sarana dan

fasilitas yang ada dalam rumah. Edukasi: Anjurkan cara perawatan yang bisa dilakukan keluarga salah satunya dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif, anjurkan menggunakan fasilitas kesehatan yang ada.

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua cara yaitu non farmakologis dan farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah pasien (Triyanto, 2014). Pemberian terapi non farmakologis diantaranya akupresure, terapi jus, pijat, yoga, pengobatan herbal, pernafasan dan relaksasi, relaksasi otot progresif (Erwanto dkk., 2019).

Peneliti membuat perencanaan keperawatan meliputi tujuan, tindakan dan penelitian. Rangkaian asuhan keperawatan pada pasien berdasarkan analisis pengkajian agar masalah kesehatan pasien dapat diatasi. Semua intervensi yang direncanakan baik dari kriteria hasil, tujuan, hingga perencanaan mengacu pada buku SDKI, SIKI, dan SLKI. Agar tujuan keperawatan dapat dicari sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, tujuan yang spesifik yaitu diharapkan manajemen kesehatan dapat meningkat dengan mengisi format pengkajian keluarga dan melaksanakan terapi relaksasi otot progresif.

Proses implemementasi keperawatan ini dilakukan oleh peneliti sesuai dengan

perencanaan yang telah disusun berdasarkan masing-masing diagnosa keperawatan, kemudian implementasi ini dilakukan selama 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 21-22 Desember 2022 yang bertempat di rumah keluarga Tn.Y di Pleret.

Pada tanggal 21-22 Desember 2022 penulis melakukan intervensi sesuai dengan kesepakatan sebelumnya yaitu akan dilakukan pemantauan tanda vital. Hasil dari pemeriksaan tanda-tanda vital Tn.Y (TD: 150/80 mmHg, S: 36,6°C, RR: 20 x/menit, N: 92x/menit). Kemudian Ny.M (TD: 140/80 mmHg, S: 36,4°C, RR: 20 x/menit, N: 82x/menit). Setelah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital terapis menanyakan kepada keluarga apakah ada keluhan yang dirasakan saat ini, menanyakan bagaimana pola tidur, pola makan, setelah itu jika sudah sesuai atau baik maka dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya dengan terapi farmakologis yang menggunakan berbagai macam obat maupun non farmakologis salah satunya dengan relaksasi otot progresif (Triyanto, 2014). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Valentine, (2014) didapatkan hasil bahwa dengan relaksasi otot progresif terbukti tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun (Valentine dkk., 2014). Penelitian lain oleh Patel, (2013) juga menunjukkan adanya

penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi essensial dengan dilakukannya relaksasi otot progresif. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa orang yang dengan risiko hipertensi, tekanan darahnya dapat distabilkan dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif (Patel dkk., 2012).

Sebelum melakukan tarapi relaksasi otot progresif penulis terlebih dahulu menjelaskan tujuan dari prosedur tindakan dan meminta persetujuan setelah itu penulis menyiapkan tempat yang nyaman, kemudian penulis menginstruksikan responden untuk duduk dengan nyaman dan relaks. Kemudian penulis memberikan terapi relaksasi otot progresif kepada klien sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP).

Evaluasi SOAP pada tanggal 21 Desember 2022 pukul 13.00, pada diagnosa pertama Manajemen Kesehatan Tidak Efektif. Dari diagnosa yang diangkat pada kasus, peneliti menggunakan evaluasi subjektif: Tn.Y mengatakan masih lupa lupa dengan gerakannya, dan masih belum bisa mengikuti seluruh gerakannya. Objective: Tn.Y dan Ny.M sangat antusias, hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yang dilakukan yaitu : Tn.Y (TD: 150/80 mmHg, S: 36,4°C, RR: 20x/menit, N: 96x/menit.). Kemudian, Ny. A (TD: 140/80 mmHg, S: 36,7°C, RR: 20x/menit, N: 88x/menit). Assessment: masalah manajemen Kesehatan tidak efektif teratasi Sebagian. Planning: lanjutkan intervensi anjurkan keluarga Tn.Y

menerapkan terapi komplementer terapi relaksasi 2-3 kali dalam seminggu.

Evaluasi SOAP pada tanggal 22 Agustus 2022 dinilai berdasarkan implementasi yang telah dilaksanakan meliputi: Subjektif: Tn.Y dan Ny.M mengatakan masih lupa gerakan yang sudah diajarkan, sehingga meminta dilakukan secara bersama-sama kembali. Objektif: keluarga Tn.Y dan Ny.M sangat antusias terhadap terapi relaksasi otot progresif yang telah diberikan, hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yang dilakukan yaitu : Tn. Y (TD: 140/80 mmHg, S: 36,6°C, RR: 20 x/menit, N: 96x/menit,). Kemudian, Ny. S (TD 150/80 mmHg, S: 36,3°C, RR: 20 x/menit, N: 90x/menit). Assesment: masalah teratasi sebagian. Planning: lanjutkan intervensi, anjurkan keluarga Tn.Y dan Ny.M untuk melakukan rutin terapi relaksasi otot progresif.

Penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 2 minggu secara berturut-turut akan menyebabkan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis sehingga neurotransmitter asetilkolin akan dilepas, dan asetilkolin tersebut akan mempengaruhi aktifitas otot rangka dan otot polos di sistem saraf perifer. Neurotransmitter asetilkolin yang dibebaskan oleh neuron kedinding pembuluh darah akan merangsang sel-sel endothelium pada pembuluh tersebut untuk mensintesis dan membebaskan NO (oksida

nitrat), Pengeluaran NO akan memberikan sinyal pada sel-sel otot polos untuk berelaksasi sehingga kontraktilitas otot jantung menurun, kemudian terjadi vasodilatasi arteriol dan vena sehingga tekanan darah akan menurun (Rosidin dkk., 2019).

Intervensi keperawatan yang diberikan kepada keluarga Tn.Y dan Ny.M yaitu terapi relaksasi otot progresif dari masalah manajemen kesehatan tidak efektif karena penyakit hipertensi yang diderita. Keluarga Tn.Y dan Ny.M diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif pada tanggal 21-22 Desember 2022. Sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif, penulis telah melakukan pengkajian kesiapan keluarga untuk menerima informasi dan meminta persetujuan dari keluarga. Selain itu penulis juga menjelaskan terkait manfaat dan tujuan dari dilakukannya tindakan terapi relaksasi otot progresif yaitu untuk meningkatkan pengetahuan keluarga terkait terapi komplementer yaitu terapi relaksasi otot progresif di samping terapi medis yaitu obat-obatan.

Saat dilakukan pengkajian sebelum diberikan intervensi tindakan terapi relaksasi otot progresif, hasil pengkajian menunjukkan bahwa hasil wawancara dan observasi yakni Tn.Y dan Ny.M memiliki tekanan darah yang tinggi dan Tn.Y mengatakan jika keduanya sama-sama kurang paham dengan kesehatan dirinya. Setelah dilakukan intervensi

keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap hipertensi yang terjadi pada Tn.Y dan Ny.M, sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif tekanan darah Tn.Y 150/80 mmHg dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan tekanan darah menjadi 140/80 mmHg. Pada Ny.M sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif tekanan darah 160/80 mmHg dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan tekanan darah menjadi 150/80 mmHg.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Leu (2018) tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas malang yang didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada lansia di RW 05 dan RW 06 Tlogomas Malang, yang dibuktikan dengan nilai Sig. = 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) dan nilai thitung 7,216 \geq ttabel 1,812 (Leu dkk., 2019). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Wahyuni, Suhariyanti dan Priyanto (2017) dengan judul efektifitas relaksasi otot progresif dan mesagge kaki dengan pemberian oil kenanga dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hasil penelitian pada kelompok relaksasi otot progresif didapatkan nilai p value = 0,0001 < 0,05 dan pada kelompok message kaki didapatkan nilai p value = 0,0001 < 0,05 perbedaan dua kelompok di tandai dengan

hasil rata-rata, dimana pada kelompok relaksasi otot progresif nilai mean yaitu 5,92 sedangkan pada message kaki nilai mean nya yaitu 9,2 maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah (Wahyuni dkk., 2017)

Kemudian setelah dilakukan intervensi tindakan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil Tn.Y dan Ny.M merasa lebih baik dan rileks. Relaksasi otot progresif bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Erwanto dkk., 2019). Penulis menyarankan kepada keluarga untuk tetap mengontrolkan penyakit hipertensi yang diderita kefasilitas pelayanan kesehatan, dan tetap mengkonsumsi obat rutin dari dokter disamping pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Dari uraian penjelasan diatas hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perubahan manajemen kesehatan keluarga yang semakin meningkat dari yang sebelumnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu, dkk (2020) didapatkan hasil bahwa dengan relaksasi otot progresif terbukti tekanan darah pada

penderita hipertensi dapat menurun (Rahayu dkk., 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap hipertensi dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif yang terjadi pada klien.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih untuk Kepala Dusun Kauman Kecamatan Pleret Bantul, DIY yang telah mengizinkan jalannya penelitian ini. Tak lupa kepada seluruh editor dan reviewer STIKes Pemkab Purworejo yang telah memberikan kesempatan penulis dalam menyajikan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Erwanto, R., Amigo, T. A. E., Muflih, Suwasi, & Asmarani, F. L. (2019). *Buku Keterampilan Keperawatan Lansia dan Keperawatan Keluarga: Gerontology and Family Nursing* (3 ed.). Yayasan Indonesia Ramah Lansia.
- Kemenkes RI. (2018). RISKESDAS 2018.pdf. Dalam *Riset Kesehatan Dasar*.
- Leu, G. R., Swito, P., & Ronasari, M. P. (2019). Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Kelurahan Tlogomas. *Nursing News*, 4(1).
- Mashudi. (2012). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Health & Sport*, 5(3).
- Muttaqin, A. (2013). *Asuhan keperawatan klien dengan Gangguan sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Patel, Kathrotia, Pathak, & Thakkar. (2012). Effect Of Relaxation Technique On Blood Pressure In Essential Hypertension. *Nursing Journal of Chinese People's Liberation Army*, 3(4).
- PPNI, T. P. S. D. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. *Dpp Ppni*.
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Dalam *Graha Ilmu* (Vol. 13, Nomor 1).
- Udjianti, W. J. (2013). Keperawatan Kardiovaskuler. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12.
- Valentine, D. A., Rosalina, & Sapparwati, M. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Pringapus, Kab. Semarang. <https://docplayer.info/34669279-Pengaruh-teknik-relaksasi-otot-progresif-terhadap-tekanan-darah-pada-lansia-dengan-hipertensi-di-kel-pringapus-kec-pringapus-kab.html>
- Wahyuni, Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2017, September 9). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Massage Kaki dengan Pemberian Essential Oil

Kenanga dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Kontribusi Perguruan Tinggi Dalam Mewujudkan Sustainable Development*.

<https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1399>

WHO. (2023, September 16). *Penyakit Tidak Menular* . [https://www.who.int/news-](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases)

[room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases)

Wulandhani, S. A., Nurchayati, S., & Lestari, W. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Lansia Hipertensi Dalam Memeriksa Tekanan Darah. *JOM PSIK* (Vol. 1, Nomor Oktober).