



## **Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Anggota Keluarga Yang Mengalami Gangguan Rasa Nyaman (Nyeri) Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di PuskesmasSukorame Kota Kediri (Studi Kasus)**

**Elsa Della Kurniawati<sup>1\*</sup>, Dhian Ika Prihananto<sup>1</sup>, Norma Risnasari<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email korespondensi: [elsadellakurniawati@gmail.com](mailto:elsadellakurniawati@gmail.com)

**Diterima:**

*7 Agustus 2024*

**Dipresentasikan:**

*10 Agustus 2024*

**Disetujui Terbit:**

*08 Oktober 2024*

### **ABSTRAK**

Hipertensi adalah kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau diastolik  $\geq 90$  mmHg. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan gangguan rasa nyaman (nyeri). Gangguan rasa nyaman (nyeri) adalah keadaan merasakan kurang nyaman dalam suatu kondisi fisik, psikologis, spiritual, lingkungan, budaya dan sosialnya. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang menggabungkan latihan nafas dalam dan relaksasi otot dengan cara menegangkan atau mengendurkan otot menjadi lebih rileks. Tujuan penelitian adalah menganalisis anggota keluarga yang mengalami masalah gangguan rasa nyaman (nyeri) dengan diagnosa medis hipertensi sebelum dan setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian adalah dua responden yang menderita hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman (nyeri). Analisis nyeri pada kedua responden dengan menggunakan Numeric Rating Scale untuk mengetahui skala nyeri yang dirasakan oleh responden. Pelaksanaan dilakukan selama 10-15 menit sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan skala nyeri antara sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 4 hari pada responden 1 dari skala 5 menjadi skala 2 dan responden 2 dari skala 4 menjadi skala 2. Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif ini dapat menurunkan gangguan rasa nyaman (nyeri). Rekomendasi perlu konsisten dalam melakukan relaksasi otot progresif untuk menurunkan gangguan rasa nyaman (nyeri).

**Kata Kunci :** Relaksasi Otot Progresif, Gangguan Rasa Nyaman (Nyeri), Hipertensi.

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal yang dapat menyebabkan meningkatnya angka kesakitan (morbidity) dan angka kematian (mortality) (Kemenkes, 2023). Gejala yang diderita oleh seseorang yang memiliki hipertensi meliputi kelelahan, mata berkunang – kunang, sakit kepala sebelah atau migrain, mimisan atau perdarahan pada hidung, sakit kepala, dan nyeri pada tengkuk leher. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan dampak seperti gangguan rasa nyaman (nyeri) pada penderitanya. Gangguan rasa nyaman (nyeri) merupakan keadaan seseorang merasakan kurang atau tidak nyaman dalam suatu kondisi fisik, psikologis, spiritual, lingkungan,



budaya dan sosialnya (Mubarak, 2019). Teknik relaksasi otot progresif merupakan relaksasi dilakukan untuk meregangkan otot selain itu juga tidak membutuhkan imajinasi, dan ketekunan, teknik ini bertujuan untuk mengetahui otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan cara melakukan teknik relaksasi agar tubuh dan perasaan menjadi lebih rileks (Ekarini, 2019).

*World Health Organization (WHO)* prevelensi di dunia tahun 2021 sebanyak 1,28 milyar orang menderita hipertensi dengan rentang usia 30-79 tahun. Kasus hipertensi terbanyak terjadi pada negara yang mempunyai pendapatan rendah dan hipertensi di asia tenggara meningkat sepertiga orang dewasa terdiagnosa hipertensi (Nawi et al, 2021). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa prevelensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 26,3% pada tahun 2013, 34,1% pada tahun 2018 dan 35,1% pada tahun 2020 (Rosadi E, 2023). Berdasarkan Riskesdas 2018 prevelensi penduduk dengan hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%, prevelensi terus meningkat seiring pertambahan usia. Jika dibandingkan dengan hasil riskesdas 2013 yaitu 26,4%, hal ini membuktikan bahwa kasus hipertensi di Jawa Timur mengalami peningkatan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021). Di kota Kediri berada pada urutan kedua dari 10 penyakit terbanyak di Kota Kediri pada tahun 2017-2019, pada tahun 2017 sebanyak 37.609 orang, pada tahun 2018 sebanyak 37.800 orang, dan pada tahun 2019 sebanyak

29.362 orang. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Kota Kediri cukup tinggi (Badan Pusat Statistik Kota Kediri, 2022). Di puskesmas sukorame pada tahun 2021 sebanyak 1.869 orang, pada tahun 2022 sebanyak 3.037 orang dan pada tahun 2023 sebanyak 14.771 orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi di puskesmas sukorame cukup tinggi dan mengalami peningkatan setiap tahunnya (Dinas Kesehatan Kota Kediri, 2024)

## **METODE**

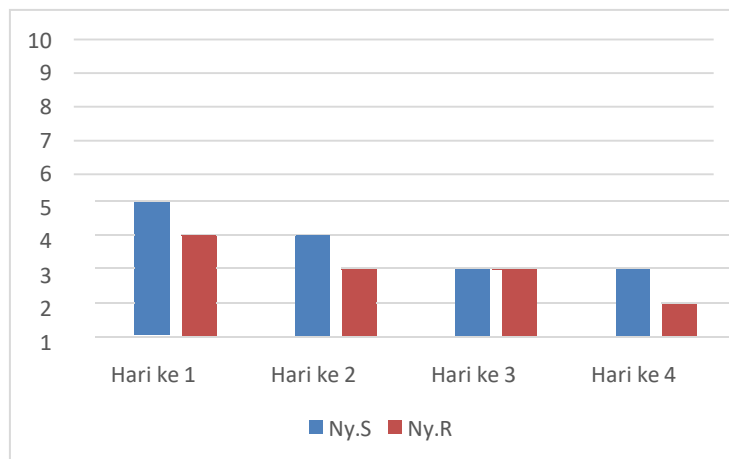
Penelitian dilakukan dengan cara pendekatan deskriptif menggunakan metode penelitian studi kasus selama empat hari dengan menerapkan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien Hipertensi yang mengalami masalah Gangguan Rasa Nyaman (Nyeri). Prosedur pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, dan implementasi relaksasi otot progresif mendeskripsikan gangguan rasa nyaman (nyeri) pada anggota keluarga yang mengalami masalah gangguan rasa nyaman (nyeri) dengan diagnosa medis Hipertensi sebelum dan setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian tentang perubahan skala nyeri pada klien dengan hipertensi selama empat kali kunjungan selama empat hari sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif**

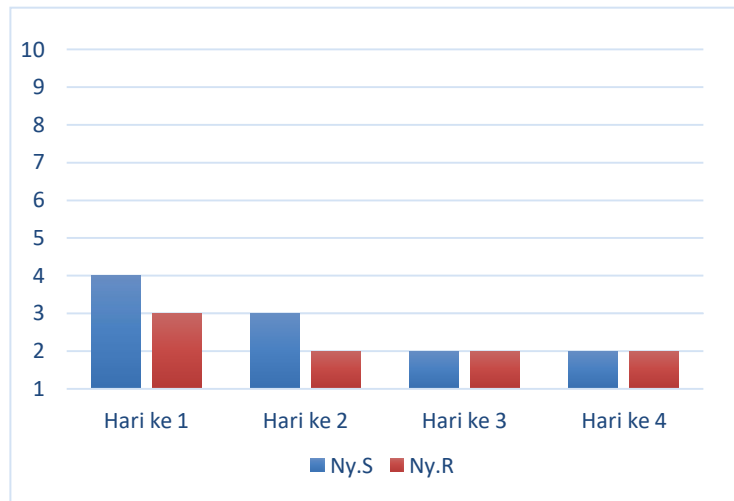
No.	Subyek	Hari	Skala	Keterangan
1.	Ny.S	1	5	Nyeri Sedang
		2	4	Nyeri Ringan
		3	3	Nyeri Ringan
		4	3	Nyeri Ringan
2.	Ny. R	1	4	Nyeri Ringan
		2	3	Nyeri Ringan
		3	3	Nyeri Ringan
		4	2	Nyeri Ringan


**Gambar 1. Hasil Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif**

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 1 diketahui hasil dari skala nyeri selama empat hari pada Ny.S dan Ny.R sebelum dilakukan relaksasi otot progresif. Hari pertama skala nyeri Ny.S adalah 5, sedangkan Ny.R 4. Pada hari kedua skala nyeri Ny.S adalah 4 sedangkan Ny.R 3. Pada hari ketiga skala nyeri Ny.S adalah 3 sedangkan Ny.R 2. Pada hari keempat skala nyeri Ny.S adalah 3 sedangkan Ny.R 2. Berdasarkan tabel 1 dan gambar 1 diatas skala nyeri pada Ny.S dan Ny.R mengalami gangguan rasa nyaman (nyeri) yang diakibatkan oleh hipertensi.

**Tabel 2. Hasil Skala Nyeri Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif**

No.	Subyek	Hari	Skala	Keterangan
1.	Ny.S	1	4	Nyeri Sedang
		2	3	Nyeri Ringan
		3	2	Nyeri Ringan
		4	2	Nyeri Ringan
2.	Ny. R	1	3	Nyeri Ringan
		2	2	Nyeri Ringan
		3	2	Nyeri Ringan
		4	2	Nyeri Ringan



**Gambar 2. Hasil Skala Nyeri Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif**

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 2 hasil penelitian tentang perubahan skala nyeri pada klien dengan hipertensi diperoleh hasil adanya perubahan skala nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu pada hari pertama skala nyeri Ny.S 5 dan relaksasi otot progresif mengalami penurunan skala menjadi 2. Pada hari ketiga skala nyeri Ny.S adalah 3 setelah mendapat relaksasi otot progresif mengalami penurunan menjadi 2. Pada hari keempat skala nyeri Ny.S 3 setelah mendapat relaksasi otot progresif mengalami penurunan skala menjadi 2, sedangkan skala nyeri Ny.R 2 setelah mendapat relaksasi otot progresif skala nyeri Ny.R tidak mengalami perubahan dengan skala 2.

Berdasarkan hasil penelitian Puspita Devi, dan Umi Hani yang menggunakan metode penelitian studi kasus menunjukkan bahwa terjadinya perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan skala pada responden antara sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. (Puspita Dewi, dan Umi Hani, 2023)

Berdasarkan penelitian Richa Jannet Ferdisa dan Ernawati yang menggunakan metode penelitian desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus menunjukkan adanya perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif selama kurang lebih 10 menit. Hal ini dibuktikan dengan responden 1 sebelum diberikan relaksasi otot progresif skala 4 sesudah diberikan relaksasi otot progresif selama 3 hari skala nyeri menurun menjadi skala 2, sedangkan pada responden 2 sebelum diberikan relaksasi otot progresif skala 5 sesudah diberikan relaksasi otot progresif selama 3 hari skala nyeri menurun menjadi skala 2 (Richa Jannet Ferdisa dan Ernawati, 2019)

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Yanti Anggraini dan Dessy Haryanti adalah terapi relaksasi otot progresif mempunyai efektivitas yang cukup besar terhadap menurunkan tekanan darah dan menurunkan nyeri pada pasien hipertensi jika dilakukan secara benar dan rutin (Yanti Anggraini dan Dessy



Haryanti, 2023)

Peneliti juga mendukung teori dari peneliti lainnya bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri pada penderita hipertensi. Karena pada relaksasi otot progresif mengajarkan pada klien untuk merelaksasikan tubuh agar otot tidak mengalami ketegangan yang disertai dengan nafas dalam yang memberikan efek menurunkan nyeri, mengurangi kecemasan dan tubuh akan terasa lebih rileks. Pemberian relaksasi otot progresif ini dilakukan selama 10-15 menit, relaksasi otot progresif ini diberikan sehari 1 kali oleh peneliti dan dilakukan responden secara mandiri apabila nyeri muncul.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian studi kasus yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Sukorame Kota Kediri mengenai menurunkan nyeri pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi dengan masalah gangguan rasa nyaman (nyeri) sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif menunjukkan perubahan gangguan rasa nyaman (nyeri).

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Badan Pusat Statistik Kota Kediri. 2022. *Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Kota Kediri (satuan), 2017-2019.000*
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2020*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. 2019. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47.
- Kemkes RI 2023. Hipertensi. (online) tersedia di <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi> . Diunduh tanggal 2 Januari 2024 Jam 19.00
- Mulyadi, A., Sepdianto, T.C., & Hernanto, D. 2019. Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148-57
- Mersil, L. N. 2019. Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Siti Aisyah Tahun 2019. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Palembang, 1–134