

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Meli Alisia*, Putri Irwanti Sari, Yusnilawati

Program Studi Keperawatan, Universitas Jambi

*Correspondence: melialisia1907@gmail.com

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara latihan PMR terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *quasy eksperiment designt* dengan pendekatan *two group pretest-posttest design*. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara simple random sampling dan didapatkan sampel sebanyak 50 orang. 25 responden kelompok intervensi dan 25 responden kelompok kontrol. Analisa bivariat menggunakan uji wilcoxon dan uji man whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan *progressive muscle relaxation* (PMR) di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

Kata kunci : hipertensi, tekanan darah, *progressive muscle relaxation*

Abstract. The aim of this study was to determine the effect of PMR training on reducing blood pressure in hypertensive patients. This research uses a quantitative approach with a quasi-experimental design with a two group pretest-posttest design approach. The sampling method in this research was simple random sampling and a sample of 50 people was obtained. 25 respondents in the intervention group and 25 respondents in the control group. Bivariate analysis used the Wilcoxon test and the Man Whitney test. The results of the study showed that there was a significant effect between reducing blood pressure in hypertension sufferers before and after being given progressive muscle relaxation (PMR) in the working area of the Putri Ayu Community Health Center, Jambi City.

Keywords : blood pressure, hypertension, *progressive muscle relaxation*

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal juga dengan sebutan The Silent Killer atau pembunuh senyap karena merupakan salah satu penyakit yang menjadi penyebab banyak kematian didunia. Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan 1 dari 5 wanita di seluruh dunia memiliki penyakit hipertensi. Jumlah pasien hipertensi pada wanita lebih besar dibandingkan dengan kelompok laki-laki yaitu 1 dari 4. Diseluruh dunia terdapat sekitar 1.13 miliar jiwa yang mengidap penyakit hipertensi. Diperkirakan ada 9,4 juta jiwa per tahun yang meninggal disebabkan oleh hipertensi dan komplikasi. 333 juta jiwa dari 1.13 juta jiwa pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang indonesia merupakan salah satunya dan di Indonesia sendiri hipertensi menduduki peringkat ke 2 dari 10 penyakit terbanyak (WHO, 2019).

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan 8,3% jika dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun

2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. prevalensi hipertensi terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%) dan usia 65-74 tahun (63,2%). Data Dinkes Provinsi Jambi (2022) menyatakan hipertensi menempati peringkat kedua dari 10 daftar penyakit terbanyak di Puskesmas Provinsi Jambi. Jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jambi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Prevalensi kasus hipertensi yang ada di Provinsi Jambi pada tahun 2018 yaitu 13,50% kasus penyakit hipertensi, pada tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 18,50% dan di tahun 2020 mengalami peningkatan 23,63% dan ditahun 2021 juga mengalami kenaikan dengan jumlah presentase yaitu 31,70%. Jumlah penderita penyakit hipertensi berdasarkan data Dinkes Kota Jambi (2022) berjumlah 7.0326. Jumlah kasus hipertensi di Kota Jambi tahun 2022, Puskesmas Putri Ayu menempati posisi tertinggi dari seluruh Puskesmas yang berada di Kota Jambi dengan jumlah kasus sebanyak 1.124

Pada tahun 2022, dan terhitung dari bulan Januari sampai bulan Oktober 2023, jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Putri Ayu (2023) yaitu sebanyak 622 kasus.

Gaya hidup yang mengagungkan sukses, kerja keras, dalam situasi penuh tekanan, dan stres yang berkepanjangan merupakan hal yang paling umum serta kurang berolahraga, dan berusaha mengatasi stresnya dengan merokok, minum alkohol dan kopi, padahal semuanya termasuk dalam daftar penyebab yang meningkatkan risiko hipertensi 8. Akibat tingginya tekanan darah yang terlalu lama tentu saja akan merusak pembuluh darah seluruh tubuh, ginjal dan otot. Hipertensi dapat mengakibatkan pecahnya maupun menyempitnya pembuluh darah otak. Apabila pembuluh darah otak pecah, maka timbulah perdarahan di otak dan apabila pembuluh darah otak menyempit, maka aliran darah ke otak akan terganggu dan sel otak akan mengalami kematian (Mehhta & Nurrohmah, 2022)

Tatalaksana penderita hipertensi mencakup dua hal yaitu farmakologis untuk menurunkan hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi seperti serangan jantung adapun terapi farmakologis yang dapat di digunakan yaitu captopril, hidroklorotiazid, metildopa, metoprolol, prasosin. Terapi non farmakologis yaitu teknik relaksasi napas dalam, relaksasi aroma terapi mawar, terapi mandi uap, pijat refleksi kaki, hipnoterapi dan relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) (Zainaro dkk, 2021). Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Azizah dkk, 2021).

PMR (*Progressif Muscle Relaxation*) merupakan terapi relaksasi yang dapat menurunkan rate detak jantung, tekanan darah, mengontrol nyeri, serta mengurangi ketegangan otot. Latihan PMR sangat sederhana dan mudah dipelajari, karena latihan ini dapat digunakan di klinik rawat jalan, di rumah, atau pengobatan rawat inap pada pasien hipertensi. PMR memiliki efek langsung dalam menurunkan

denyut nadi, tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik setelah mengikuti latihan. Selain itu PMR memiliki manfaat psikologis yaitu dapat mengurangi kecemasan, stress, depresi dan mengurangi perilaku agresif pada pasien yang mengalami cacat mental (Zainuddin dkk, 2018).

Penerapan metode progresif dengan latihan secara bertahap pada otot skeletal dengan cara menegangkan, melemaskan dan dapat mengembalikan perasaan otot sehingga otot menjadi rileks dan dapat digunakan sebagai pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Waryantini dkk, 2021). Relaksasi otot progresif ini terdiri dari 15 gerakan. Teknik ini melibatkan ketegangan dan relaksasi secara bergantian di semua kelompok otot utama tubuh manusia. Otot-otot yang bekerja saat melakukan relaksasi otot progresif yaitu otot tangan, otot biseps, otot bahu, otot wajah, otot sekitar mulut, otot leher, otot punggung, otot dada, otot perut dan otot kaki (Basri dkk, 2022). Relaksasi ini ideal dan efektif dilakukan untuk membantu dalam terapi penurunan tekanan darah dikarenakan teknik ini sangat sederhana mudah dilakukan dirumah dan murah tanpa menggunakan alat bantu, PMR ini dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 minggu, dengan jarak antara perlakuan yaitu 2 hari dengan durasi 30-45 menit (Hendar dkk, 2023). Penelitian Antari dkk (2016) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa tengah. Pemberian intervensi dilakukan secara konsisten selama 3 kali latihan dengan durasi 30-45 menit. Diperoleh nilai p lebih kecil dari α yang sudah ditentukan yaitu sebesar 0,05 yang berarti terdapat perubahan tekanan darah systole dan diastole.

Berdasarkan hasil survei awal di Puskesmas Putri Ayu kota Jambi pada tanggal 10 Oktober 2023 didapatkan hasil wawancara dengan 6 orang rata-rata penderitanya adalah usia 35-50 tahun, 4 orang penderita hipertensi mempunyai tekanan darah 140/90 mmHg (Hipertensi ringan) mengatakan bahwa selama ini mereka yang mengalami hipertensi hanya menggunakan obat hipertensi untuk menjadikan tekanan darahnya stabil, dan 2 orang mempunyai tekanan darah 160/100 mmHg (Hipertensi sedang) mengatakan biasanya menggunakan obat hipertensi dan melakukan olahraga seperti senam untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita

hipertensi. di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

METODE

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *quasy eksperiment designt* dengan pendekatan *two group pretest-posttest design* Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi mulai dari Januari hingga Maret 2024. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *simple random*

sampling dan didapatkan sampel sebanyak 50 orang. 25 responden kelompok intervensi dan 25 responden kelompok kontrol. Setiap sampel akan diukur tekanan darah sebelum diberikan latihan PMR. Pelaksanaan latihan PMR dilakukan 4 kali selama 3 minggu. Waktu pelaksanaan latihan PMR sekitar 35-40 menit. Data kemudian dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan Analisa bivariat menggunakan *uji wilcoxon dan uji man whitney*.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Data Demografi Pasien Hipertensi pada Kelompok Intervensi n= (50)

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase%	Frekuensi	Persentase%
Umur				
35-45 (Dewasa Akhir)	9	36.0	4	16.0
46-55 (Lansia Awal)	15	60.0	16	64.0
56-65 (Lansia Akhir)	1	4.0	5	20.0
Total	25	100.0	25	100.0
Jenis Kelamin				
Laki-laki	5	20.0	4	16.0
Perempuan	20	80.0	21	84.0
Total	25	100.0	25	100.0
Pendidikan				
SD	3	12.0	5	20.0
SMP	3	12.0	5	20.0
SMA	17	68.0	15	60.0
Sarjana	2	8.0	0	0
Total	25	100.0	25	100.0
Pekerjaan				
IRT	17	68.0	18	72.0
Pedagang	3	12.0	4	16.0
Wiraswasta	4	16.0	3	12.0
Buruh	1	4.0	0	0
Total	25	100.0	25	100.0
Pendapatan (perbulan)				
< 1 juta	16	64.0	18	72.0
> 1 juta- 3 juta	9	36.0	6	24.0
> 3 juta	0	0	1	4.0
Total	25	100.0	25	100.0
Aktivitas Fisik (perminggu)				
0	18	72.0	18	72.0
1-3 kali	7	28.0	7	28.0
Total	25	100.0	25	100.0
Perokok				
Ya	4	16.0	2	8.0
Tidak	21	84.0	23	92.0
Total	25	100.0	25	100.0

Sumber: data olahan

Tabel 2
Hasil rata-rata nilai *post-test* latihan PMR dalam Penurunan Tekanan Darah Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol n=(50)

Tekanan Darah	Intervensi		Tekanan Darah	Kontrol	
	Mean ± SD	Min-Max		Mean ± SD	Min-Max
Sistolik Sebelum	151,32 ± 0.40	140-160	Sistolik Sebelum	151,04 ± 0,43	140-160
Diastolik Sebelum	90,92 ± 0.73	80-100	Diastolik Sebelum	90,56 ± 1,06	80-111

Sumber: data olahan

Berdasarkan Tabel 2 hasil pengukuran tekanan darah sebelum latihan PMR menunjukkan bahwa didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik responden kelompok intervensi sebelum diberikan latihan PMR adalah 151,32, dengan sd 0,40, skor tekanan darah terendah adalah 140 mmHg dan skor tekanan darah tertinggi adalah 160 mmHg, sedangkan rata-rata pada diastolik adalah 90,92 dengan tekanan

darah terendah 80 mmHg dan tertinggi 100 mmHg. Pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistolik adalah 151,04, dengan sd 0,43, skor tekanan darah terendah 140 mmHg dan skor tekanan darah tertinggi 160 mmHg, sedangkan rata-rata diastolik adalah 90,56 dengan tekanan darah terendah 80 mmHg dan tertinggi 111 mmHg.

Tabel 3
Hasil rata-rata nilai pre-test latihan PMR dalam Penurunan Tekanan Darah Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol n=(50)

Tekanan Darah	Intervensi		Tekanan Darah	Kontrol	
	Mean ± SD	Min-Max		Mean ± SD	Min-Max
Sistolik Setelah	139,12 ± 0.50	132-146	Sistolik Setelah	150,84 ± 0,37	140-165
Diastolik Setelah	87,48 ± 0.78	80-96	Diastolik Setelah	87,52 ± 0,93	80-100

Sumber: data olahan

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik responden kelompok intervensi setelah diberikan latihan PMR adalah 139,12, dengan standar deviasi 0,50, skor tekanan darah terendah adalah 132 mmHg dan skor tekanan darah tertinggi adalah 146 mmHg, sedangkan rata-rata pada diastolik adalah 87,48 dengan tekanan darah

terendah 80 mmHg dan tertinggi 96 mmHg. Pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistolik adalah 150,84, dengan standar deviasi 0,37, skor tekanan darah terendah 140 mmHg dan skor tekanan darah tertinggi 165 mmHg, sedangkan rata-rata diastolik adalah 87,52 dengan tekanan darah terendah 80 mmHg dan tertinggi 100 mmHg.

Tabel 4
Hasil uji hipotesis Pengaruh PMR terhadap perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah pre-posttest pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel	Intervensi	Kontrol
	p-value	p-value
Sistolik Sebelum-Setelah	0.000	0.157
Diastolik Sebelum-Setelah	0.003	0.021

Sumber: data olahan

Tabel 4 Hasil uji statistik pre-posttest kelompok intervensi menggunakan Wilcoxon Rank Test diperoleh tekanan darah sistolik nilai p-value = 0.000 dan tekanan darah diastolik nilai p-value = 0.003 karena nilai $p < 0,05$ maka ada pengaruh latihan PMR terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok intervensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Hasil uji statistik pre-posttest kelompok kontrol menggunakan Wilcoxon Rank Test diperoleh tekanan darah sistolik nilai p-value = 0.157 dan tekanan darah diastolik nilai p-value = 0,021 karena nilai $p > 0,05$; artinya

bahwa tidak terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan terdapat penurunan tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Sedangkan Tabel 5 nilai signifikansi hasil uji hipotesis menggunakan Man Whitney didapatkan nilai sig sebesar 0,00 menunjukkan bahwa sig $< 0,05$; hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pada kelompok intervensi yang diberikan latihan PMR dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi sama sekali terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

Tabel 5

Hasil uji hipotesis Pengaruh PMR terhadap perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah pre-posttest pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel	N	Mean Difference	p-value
Kelompok kontrol (post test)	25	-11.720	0.000
Kelompok Intervensi (Post test)	25	-11.720	

Sumber: data olahan

Tekanan darah sebelum dilakukan senam PMR pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Berdasarkan data hasil penelitian responden yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu sebelum dilakukan latihan PMR pada kelompok intervensi nilai rata-rata tekanan darah sistol sebesar 151,32 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastol sebesar 90,92 mmHg. Kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistol sebesar 151,04 mmHg, rata-rata tekanan darah diastol 90,56 mmHg. Hasil penelitian yang dilakukan kepada responden didapatkan tekanan darah pasien tidak normal, yang artinya tekanan darah pasien tinggi.

Penderita hipertensi akan menjadi cemas disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama, terdapat risiko komplikasi dan dapat memperpendek usia. Tekanan darah tinggi jika tidak ditangani atau diobati, dalam jangka panjang akan merusak pembuluh darah diseluruh tubuh, komplikasi yang bisa ditimbulkan karena hipertensi adalah Stroke, retinopati diabetik, kerusakan ginjal, gagal ginjal dan jantung coroner dan pastinya semuanya berdampak terjadinya kematian. Sehingga perlu adanya pencegahan lebih dini agar hipertensi tidak menyebabkan permasalahan baru bagi penderita (Azizah dkk, 2022).

Individu yang terserang hipertensi dapat di tangani secara farmakologis atau non farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis bertujuan untuk mencegah kematian dan komplikasi dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah arteri pada atau kurang dari 140/90 mmHg. Penatalaksanaan non farmakologis mencakup penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga teratur dan relaksasi. Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu latihan PMR. Latihan PMR merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan

yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Azizah dkk, 2022).

Tekanan darah setelah dilakukan latihan PMR pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Berdasarkan data hasil penelitian terhadap responden yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu pada kelompok intervensi setelah diberikan latihan PMR rata-rata tekanan darah sistol sebesar 139,14 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastol sebesar 87,48 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan latihan PMR tetapi rutin minum obat sesuai penatalaksanaan prosedur terapeutik dari puskesmas sebagian besar rata-rata tekanan darah 150,84 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastol sebesar 87,52 mmHg. Hasil tersebut terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dimana pada kelompok intervensi tekanan darah pasien berada di angka normal atau mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan latihan PMR, sedangkan pada kelompok kontrol tekanan darah pasien masih dengan nilai hipertensi ringan dan hipertensi sedang.

Penelitian Murhan dkk (2020) menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada tekanan darah dan denyut jantung pre dan post intervensi, dan penurunan yang signifikan setelah sesi latihan PMR. Penelitian Ilham dkk (2019) juga menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Sedangkan penelitian yang dilakukan sekarang ini menunjukkan kategori tekanan darah di-angka normal setelah diberikan latihan PMR sebanyak 4 kali selama 3 minggu pada kelompok intervensi. Latihan PMR

yang diberikan mulai dari tahap persiapan untuk melemaskan otot-otot yang kaku, dilanjutkan dengan mendemonstrasikan teknik untuk mengkontraksikan dan merelaksasikan berbagai kelompok otot. Setelah demonstrasi, subjek melakukan PMR selama 30 menit dan setelah 30 menit latihan, tekanan darah dan denyut jantung diukur lagi segera setelah PMR dalam posisi duduk.

Dalam penelitian ini didapatkan terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan latihan PMR pada kelompok intervensi yang mengalami tekanan darah hipertensi ringan sebanyak 14 orang dan normal tinggi 11 orang. Penurunan tekanan darah ini terjadi dikarenakan pada saat kondisi tubuh responden yang merasakan relaksasi berada dalam keadaan sadar namun rileks, tenang, istirahat pikiran, otot-otot rileks, mata tertutup dan pernapasan teratur maka keadaan inilah yang dapat menurunkan tekanan darah responden pada kelompok intervensi. Sehingga responden penelitian yang serius dalam melakukan latihan PMR akan mengalami penurunan tekanan darah.

Pengaruh latihan PMR terhadap Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Hasil uji statistik *pre-posttest* kelompok intervensi menggunakan *Wilcoxon Rank Test* tekanan darah sistol diperoleh nilai $p = 0.000$ dan pada tekanan darah diastol diperoleh nilai $p = 0.003$ karena nilai $p < 0,005$ maka ada pengaruh latihan PMR terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Sedangkan hasil uji statistik *pre-post-test* kelompok kontrol menggunakan *Wilcoxon Rank Test* tekanan darah sistol diperoleh nilai $p = 0.157$ dan tekanan darah diastol diperoleh nilai $p = 0.021$ karena nilai $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pada kelompok intervensi yang diberikan latihan PMR dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi sama sekali. Pemberian terapi *progressive muscle relaxation* mempunyai pengaruh secara langsung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Selain itu, pada responden yang mengalami penurunan tekanan darah juga tetap menerapkan menjaga pola makannya seperti tidak mengonsumsi lemak,

dan garam berlebihan. Responden pada penelitian di sarankan untuk banyak mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran. Selain itu ada beberapa responden yang rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam setiap 1 minggu sekali. Hal ini sesuai dengan hasil analisa penelitian bahwa pemberian terapi *progressive muscle relaxation* pada kelompok intervensi menunjukkan selisih penurunan yang lebih besar dan berbeda bermakna terhadap penurunan tekanan darah berdasarkan evaluasi diri maupun observasi dari pada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan ada penderita hipertensi.

Penelitian ini didukung penelitian Hendar dkk (2023) yang menunjukkan terdapat pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian Rosdiana & Cahyati (2019) juga menemukan pengaruh setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif terhadap hipertensi sistolik pada dewasa. Pengaruh lainnya yang dirasakan oleh responden setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif adalah responden merasa lebih rileks menyeluruh baik secara fisiologis, kognitif dan behavioral.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa *progressive muscle relaxation* (PMR) dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan latihan PMR pada kelompok hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, C. O., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. 2021. Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Blood Pressure of Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. 2022. Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi, *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607–616
- Antari, N. K. A. J., Artini, I. G. A., & Nopi, N. L. 2016. Aplikasi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan

- Tekanan Darah Pada Hipertensi Derajat I di Kota Denpasar
- Basri, Muhammad & Rahmatia, Sitti & K, Baharuddin & Akbar, Nur. 2022. Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 455-464.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2022, *Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2021*
- Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2022. *Data Sebaran Hipertensi di Kota Jambi Tahun 2021*
- Hendar, H & Safariyah, Erna & Mulyadi, Egi. 2023. Pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Gedong Panjang wilayah kerja Puskesmas Gedong Panjang Kota Sukabumi. *Journal of Public Health Innovation*. 4(1). 149-157.
- Ilham M, Armina, Kadri H. 2019, Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 8(1), 58–65.
- Murhan, A., Purbianto, Sulastri, 2020, Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165-170
- Mehhta, Anna & Nurrohmah, Anjar. 2022. Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Karanglo. *Indogenius*. 1(3), 125-132.
- Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. 2023, *Rekam Medik Hipertensi*.
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. 2019. Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 2(1), 28-35
- World Health Organization (WHO). 2019. *Hypertension*
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. 2021, Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44
- Zainaro, M. & Tias, Sekardhyta & Elliya, Rahma. 2021. Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjarsari Serang Banten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 4(4), 819-826.
- Zainuddin, R., Aliwu, A. F., Rachmawaty, R., & Syam, Y. 2018. Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 42–46