

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA (PSTW) YOGYAKARTA UNIT BUDI
LUHUR KASONGAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
MUHDAR
201210201179**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA (PSTW) YOGYAKARTA UNIT BUDI
LUHUR KASONGAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
MUHDAR
201210201179**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA (PSTW) YOGYAKARTA UNIT BUDI
LUHUR KASONGAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
MUHDAR
201210201179**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pada Tanggal :

19 Februari 2014

Dosen Pembimbing :



Syaifudin, S.Pd. M.Kes.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia dan berkat-Nyalah sehingga peneliti dapat menyusun skripsi ini. Adapun judul dari skripsi ini adalah "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul".

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak menghadapi kesulitan dan hambatan, namun berkat bantuan, bimbingan dan arahan dari semua pihak akhirnya peneliti dapat menyelesaikannya. Untuk itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, izinkan peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah banyak memberikan motivasi dari awal perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini.
2. Ery Khusnal, MNS. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sokolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberi dukungan serta dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Syaifudin, S.Pd., M.Kes. selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan kepada peneliti.
4. Ns. Suratini, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku penguji yang memberikan arahan dan masukan bagi penelti.
5. Kepala Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul yang telah banyak membantu selama proses penelitian.
6. Orang tua yang telah memberikan do'a, kasih sayang, kepercayaan dan motivasi untuk penelti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh responden di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur yang bersedia berpartisipasi dalam skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman PSIK Aanvulen 2012 yang telah memberikan dorongan dan semangat.
9. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi bentuk, literatur maupun proses penyusunan. Oleh karena itu, dengan senang hati peneliti menerima segala kritikan dan saran dari berbagai pihak yang sifatnya membangun demi kesempurnaan dan kelengkapan penulisannya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Yogyakarta, 19 Februari 2014

Peneliti

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA (PSTW) YOGYAKARTA UNIT BUDI
LUHUR KASONGAN BANTUL**

Muhdar², Syaifudin³

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan gangguan kesehatan yang mematikan. Hipertensi dijuluki sebagai *silent killer*, karena penderita sering tidak merasakan adanya gejala dan baru mengetahui ketika memeriksakan darah atau sesudah kondisinya parah seperti timbulnya kerusakan organ. Pengobatan hipertensi ada dua, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Ada berbagai macam teknik relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah, salah satu yang dapat dilakukan untuk menurunkan hipertensi adalah relaksasi progresif.

Tujuan: Diketuainya pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest*, pengambilan sampel dengan teknik *non random (non probability sampling)*, berjumlah 10 orang, data dianalisis dengan *Paired t-test*.

Hasil: Dari hasil *Uji Paired t-test* menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik lansia penderita hipertensi setelah responden diberikan perlakuan teknik relaksasi progresif.

Simpulan dan Saran: Ada pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi. Oleh sebab itu disarankan kepada perawat di PSTW dapat mengajarkan teknik relaksasi progresif pada lansia penderita hipertensi agar dapat mengontrol tekanan darah lansia penderita hipertensi.

Kata kunci : Teknik Relaksasi Progresif, Hipertensi, Lansia.

Kepustakaan : 23 buku (2006-2012), 2 internet, 2 skripsi.

Halaman : xiii, 68 halaman, 8 tabel, 2 gambar, 15 lampiran.

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE RELAXATION TECHNIQUES
ON BLOOD PRESSURE CHANGES OF THE ELDERLY PATIENTS
WITH HYPERTENSION AT YOGYAKARTA
TRESNA WERDHA NURSING HOME UNIT
BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL¹**

Muhdar² , Syaifudin³

ABSTRACT

Background: Hypertension is a deadly health problems . Hypertension is called the silent killer, because people often do not feel any symptoms and only find out when the blood tested or after the onset of the severe condition such as organ damage. There are two kinds of hypertension treatment that are pharmacological and non- pharmacological treatments . There are various relaxation techniques that can lower blood pressure, one that can be done to reduce hypertension is a progressive relaxation technique.

The objective: To determine the effect of progressive relaxation techniques on blood pressure changes of elderly patients with hypertension

Methods: This study used one group pre eksperiment design method, the sampling technique used was non-random (non-probability sampling), totaling of 10 people, and data were analyzed with paired t-test.

Results: From the results of t-test Paired t-test suggested that there was effect of progressive relaxation techniques on systolic and diastolic blood changes pressure of elderly patients with hypertension after respondents were given the progressive relaxation techniques treatment.

Conclusions and Recommendations: The progressive relaxation techniques have effect the blood pressure changes of elderly patients with hypertension. Based on this fact, it is recommended to the nurses in PSTW can teach progressive relaxation techniques in elderly hypertensive patients in order to control the blood pressure.

Keywords : Progressive Relaxation Technique, Hypertension, Elderly.

Bibliography : 23 books (2006-2012), 2 internet, 2 thesis.

Pages : xiii, 68 pages, 8 tables, 2 images, 12 attachments.

¹Title of the Thesis

²School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³Lecturer of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerasi yang sangat kompleks penyebabnya, kebanyakan penderita hipertensi tergolong kedalam kategori primer yang artinya belum diketahui secara jelas penyebabnya, misalnya orang terkena hipertensi primer mungkin karena umur yang meningkat, stress psikologis, herediter atau pola makan yang buruk. (Khosman, 2006). Menurut Marliani (2007) penyakit degeneratif yang banyak terjadi di masyarakat dan mempunyai tingkat mortalitas yang cukup tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan produktifitas seseorang salah satunya adalah penyakit hipertensi. bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu melebihi 140 / 90 mmHg.

Berdasarkan survei penyakit tidak menular pada tahun 2009 di Yogyakarta, hipertensi merupakan penyakit yang menempati urutan pertama dengan jumlah kasus sebesar 7.064 (39,41%) kasus. Jumlah kasus terbanyak hipertensi essensial terdapat pada kelompok usia dewasa pada agolongan 45 tahun sampai dengan umur 64 tahun dengan kasus sebanyak 2.848 (19,57%) kasus dan 1.400 (17,65%) kasu pada golongan usia 65 tahun keatas dan diketahui bahwa jumlah pasien di Kabupaten Bantul lansia yang menderita hipertensi mengalami peningkatan sebesar 5,07% selama tahun 2009 (Dinkes DIY 2009).

Prevalensi hipertensi atau tekanan darah di Indonesia cukup tinggi pada tahun 2012. Selain itu, akibat yang ditimbulkannya menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi, merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Tidak jarang hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain. Demikian disampaikan Dirjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (PP dan PL), Kemenkes. (Tjandra 2013). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2007 prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari total jumlah penduduk dewasa. Hipertensi merupakan penyebab kematian utama ketiga di Indonesia untuk semua umur (6,8%), setelah stroke (15,4%) dan tuberkulosis (7,5%). Prevalensi hipertensi di Jawa dan Sumatera memiliki prevalensi yang lebih tinggi dari prevalensi nasional. Angka kejadian hipertensi di Indonesia paling banyak terjadi di daerah Jawa Barat yaitu mencapai 47,8% (Departemen Kesehatan RI, 2009). Menurut Constantianues, (1994) usia lanjut adalah proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang di derita. (Bandiyah, 2009).

Pemerintah Indonesia telah memberikan perhatian serius dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular termasuk hipertensi. Hal ini dapat dilihat dengan dibentuknya Direktorat pengendalian penyakit tidak menular berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan No.1575 tahun 2005 dalam melaksanakan pencegahan dan penanggulangan penyakit jantung dan pembuluh darah termasuk hipertensi. Dalam pencegahan dan penanggulangan hipertensi berbagai upaya telah dilakukan yaitu

penyusunan berbagai kebijakan berupa pedoman pengendalian hipertensi. Pencegahan dan penanggulangan hipertensi sesuai dengan kemajuan teknologi dan kondisi daerah (local area specific). Program yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan dalam pengendalian penyakit hipertensi meliputi monitoring tekanan darah secara teratur, program hidup sehat tanpa asap rokok, untuk peningkatan aktifitas fisik/gerak badan.

Hipertensi merupakan gangguan kesehatan yang mematikan. Ia dijuluki sebagai *silent killer*, karena penderita sering tidak merasakan adanya gejala dan baru mengetahui ketika memeriksakan darah atau sesudah kondisinya parah seperti timbulnya kerusakan organ (Martuti, 2009). Departemen Kesehatan RI (2003, dalam Wahdah 2011) lima penyakit utama yang banyak di derita lansia di Indonesia adalah anemia dengan presentase 50%, penyakit kardiovaskuler dan hipertensi sebesar 29,5%, infeksi saluran pernapasan sebesar 12,2%, penyakit kangker memiliki presentase 12,2%, dan TBC memiliki presentase sebesar 11,5%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua yang di alami oleh lansia. Jumlah kasus terbanyak hipertensi essensial terdapat pada kelompok usia dewasa. Pada golongan 45 tahun sampai dengan umur 64 tahun dengan kasus sebanyak 2.848 (19,57%) kasus dan 1.400 (17,65%) kasus pada golongan umur 65 tahun ke atas.

Menurut Puspitorini (2009) dalam Sari (2010) menyebutkan bahwa pengobatan hipertensi ada dua, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi. Obat anti hipertensi antara lain diuretik, beta-blockers, ACE inhibitor, angiotensin II receptor blockers (ARBs), calcium channel blockers (CCBs), alpha-blockers, clonidine, dan vasodilator (Martuti, 2009). Pengobatan non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu melakukan timbang berat badan, olahraga, mengurangi asupan garam, tidak merokok, dan hindari stress (Wahdah, 2011). Selain itu, dapat dilakukan latihan pernapasan sederhana, dan teknik relaksasi otot yang menghasilkan manfaat terapi seperti detak jantung yang tenang, menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat hormon stress (Jain, 2011).

Teknik relaksasi progresif adalah suatu gerakan menegangkan dan melepaskan secara berurutan 10 kelompok otot tubuh, dimulai dari kelompok otot paha dan kaki, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas perut, dada, punggung, bahu, leher, dan wajah. Teknik relaksasi progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. (Kusyati, 2007). Relaksasi progresif dapat memberikan beberapa dampak positif bagi manusia di antaranya adalah menurunkan stress, seperti yang kita ketahui stress merupakan salah satu penyebab terjadinya tekanan darah tinggi atau hipertensi, dengan menurunkan tingkat stress seseorang, itu artinya mencegah penyebab terjadinya hipertensi berkelanjutan. Relaksasi progresif dapat menurunkan nyeri punggung yang dirasakan oleh penderita hipertensi dengan cara merilekskan otot punggung pada responden. Relaksasi progresif dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan penderita hipertensi sehingga penderita dapat mengurangi tingkat kecemasan dengan perasaan rileks. Relaksasi progresif dapat menurunkan tekanan darah dengan melatih beberapa otot termasuk otot jantung yang berfungsi sebagai pemompa darah keseluruh tubuh, dapat menurunkan kerja jantung dan merilekskan otot-otot yang tegang termasuk pembuluh darah yang mengalami penyempitan. Teknik relaksasi progresif juga dapat mengatasi masalah tidur mengatasi mual dan muntah melemaskan otot-otot tubuh yang tegang

meningkatkan kesegaran dan daya tahan tubuh mencegah kekambuhan penyakit yang disebabkan oleh stress. (Kusyati, 2007).

Berdasarkan kunjungan awal yang dilakukan oleh peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kasongan pada tanggal 11 November 2013 ditemukan 23 orang lansia penderita hipertensi yang rata-rata penderitanya adalah lansia usia 60 tahun keatas, pengukuran tekanan darah sendiri dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh 1 orang teman saat pengambilan data awal. Dari hasil wawancara dengan perawat yang berada di PSTW ditemukan hasil bahwa penanganan penderita hipertensi tidak dilakukan dengan cara teknik nonfarmakologi, melainkan pada beberapa lansia yang tekanan darahnya tinggi dilakukan pemberian obat antihipertensi. Berdasarkan uraian tersebut penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain atau rancangan penelitian *pre eksperimen* yaitu desain yang digunakan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat yang hanya melibatkan 1 kelompok subjek. Rancangan yang digunakan adalah *one group pretest posttest*, yaitu desain yang terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan. Yaitu menguji pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul berjumlah 23 orang. Besarnya sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang, Teknik sampling yang dilakukan pada penelitian adalah *non random (non probability sampling)*, yaitu teknik pengambilan sampel yang bukan secara acak atau pengambilan sampel yang tidak didasarkan atas kemungkinan yang dapat diperhitungkan, tetapi semata-mata hanya berdasarkan kepada seg-segi kepraktisan belaka, menggunakan kaidah Menurut Sugiono (2010) untuk penelitian eksperimen sederhana berjumlah 10-20 orang. Pada penelitian ini peneliti mengambil 47% dari total populasi, dengan demikian besarnya sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 47% dari 23 yaitu 10 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul, merupakan tempat yang terletak di Kasongan Bangunjiwo Kasihan Kabupaten Bantul yang memiliki 8 wisma. Terdapat 88 orang lanjut usia di PSTW yang terdiri dari 33 orang lansia laki – laki dan 55 orang lanjut usia perempuan. Menurut perawat di PSTW Kasongan menyatakan bahwa banyak lansia yang mengalami hipertensi di PSTW Kasongan. Penulis mendapatkan data dari wawancara perawat dan lansia saja. Dari pernyataan tersebut didapatkan hampir 40% lansia mengalami hipertensi. Menurut Kepala Yayasan bahwa di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Yogyakarta memiliki kegiatan yang bermacam-macam untuk lansia, seperti kegiatan keagamaan, kegiatan senam, kegiatan kesenian, keterampilan dan kegiatan kesehatan. Kegiatan senam yang dilakukan setiap hari senin, Selasa, Rabu, Kamis, dan Sabtu. Dan juga di PSTW tidak dilakukan teknik relaksasi untuk menurunkan tekanan darah lansia.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini:

Table 1

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Umur		
64 -75 tahun	6	60
76- 88 tahun	4	40
Total	10	100
Jenis Kelamin		
Laki- laki	2	20
Perempuan	8	80
Total	10	100

Berdasarkan table menunjukkan umur para responden bervariasi, mayoritas berumur antara 64-75 tahun sebanyak 6 (60%) responden. Sedangkan mayoritas responden didapatkan hasil bahwa yang paling banyak adalah responden berjenis kelamin perempuan.

2. Tekanan darah sistolik responden sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif progresif pada lansia penderita hipertensi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pre-Test dan Post-Test Sistolik Berdasarkan Grade

Grade sistolik	Distribusi Frekuensi					
	Pre-test		Post-test		Total	
	F	%	F	%	F	%
Hipertensi grade 1	2	10.0%	4	20.0%	6	30.0%
Hipertensi grade 3	8	40.0%	6	30.0%	14	70.0%
Total	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%

(sumber : data primer, 2014)

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah yang terjadi sebelum teknik relaksasi progresif semua rerata pada sebelum dilakukan relaksasi menunjukkan mayoritas pada kategori hipertensi grade 3 sebanyak 8 orang (40%) dan setelah diberi perlakuan relaksasi rerata tekanan darah pada hipertensi grade 3 menurun menjadi 6 orang (30%), dapat dilihat terdapat selisih 10%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tekanan darah responden pertama sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif mengalami penurunan.

3. Tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi pada lansia penderita hipertensi

Tabel 3 Distribusi frekuensi pre-test dan post-test diastolik berdasarkan grade

Grade Diastolik	Distribusi Frekuensi					
	Pre-test		Post-test		Total	
	F	%	F	%	F	%
Hipertensi grade 1	4	20.0%	9	45.0%	13	65.0%
Hipertensi grade 2	5	25.0%	1	5.0%	6	30.0%
Hipertensi grade 3	1	5%	0	0%	1	5%
Total	10	50.0%	10	50.0%	20	100.0%

(sumber : data primer, 2014)

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah yang terjadi sebelum teknik relaksasi progresif tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi selama 7 hari menunjukkan mayoritas ada pada kategori hipertensi grade 2 sebanyak 5 orang(25%) dan pada tekanan darah distolik setelah diberi teknik relaksasi progresif terjadi penurunan menjadi grade 1 sebanyak 9 orang (45%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa rerata selama 7 hari responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif mengalami perubahan yang terlihat.

4. Uji Normalitas

Tabel 4.6 Uji Shapiro Wilk

Tekanan Darah	sistolik	Distolik
Shapiro wilk	0.447	1.118
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.988	0.164

Berdasarkan hasil diatas didapat nilai *p-value* lebih besar dari pada 0,05 ($0,98 > 0,05$) dan ($0,164 > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data sistolik dan diastolik berdistribusi normal, sehingga dari kedua tekanan darah yang dihitung datanya dapat disimpulkan peneliti menguji hipotesis untuk mencari perbedaan sebelum dan sesudah teknik relaksasi progresif menggunakan uji *Paired t-test*

Tabel 4.7 Hasil Uji Paired t-test

Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan	Sig. (2-tailed)	t
Sistolik	0,037	2,449
Diastolik	0,024	2,714

(sumber : data primer, 2014)

Berdasarkan tabel *Uji Paired t-test* menunjukkan bahwa *p-value* yang didapat pada tekanan darah sistolik sebesar $0,037$ $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak pada tekanan darah distolik sebesar $0,024 < 0,05$. Hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan distolik lansia penderita hipertensi setelah responden diberikan perlakuan yaitu teknik relaksasi progresif.

Pembahasan Penelitian

1. Tekanan darah sistolik dan distolik sebelum diberikan teknik relaksasi progresif pada lansia penderita hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa responden memiliki karakteristik umur diatas usia 55 tahun. Sesuai dengan teori Pada usia diatas 55 tahun perempuan (setelah mengalami menopause), berpeluang lebih besar menderita hipertensi, hal ini terjadi karena penurunan hormonal. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan. Tekanan darah biasanya dicatat sebagai tekanan sistol dan diastol. Tekanan darah maksimum dalam arteri disebut tekanan sistolik, yang disebabkan oleh sistol ventrikular. Tekanan minimum dalam arteri disebut tekanan diastolik, yang disebabkan oleh diastol ventrikuler (saat bilik mengendur) (Jain, 2011). Menurut Nanda (2012).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan seseorang apabila mempunyai tekanan sistolik yang sama dengan atau lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan diastolik yang sama dengan atau lebih tinggi dari 90 mmHg yang konsisten dalam beberapa waktu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan pemeriksaantekanan darah dilakukan sendiri oleh peneliti selama 7 hari, menggunakan *sphignomanometer* dan stetoscope yang telah diuji kalibrasi yang menunjukkan bahwa pada waktu pemeriksaan didapat hasil penelitian pada tekanan darah sistolik responden rata-rata berada pada grade 3 dan pada tekanan darah distolik sebelum dilakukan relaksasi berada pada grade 2. Hal itu dapat membuktikan secara hasil rerata bahwa sebelum relaksasi berada pada grade yang tinggi.

2. Tekanan darah sistolik dan distolik sesudah diberikan teknik relaksasi progresif pada lansia penderita hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa penelitian dengan pemeriksaantekanan darah dilakukan sendiri oleh peneliti selama 7 hari, menggunakan *sphignomanometer* dan stetoscope yang telah diuji kalibrasi yang menunjukkan bahwa pada waktu pemeriksaan setelah teknik relaksasi progresif didapat hasil peneliti anrata-rata pada kategori hipertensi grade 1 pada sistolik selama 3 hari. Pada tekanan darah distolik setelah diberi teknik relaksasi progresif pada hari yang sama rerata tetap menjadi grade 1. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rerata selama 7 hari responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif tidak mengalami perubahan pada tekanan distolik.

Hasil penelitian sesuai dengan teori menurut Nanda (2012) penyebab hipertensi pada orang dengan lanjut usia adalah terjadinya perubahan-perubahan pada Elastisitas dinding aorta menurun, Katub jantung menebal dan menjadi kaku, Kemampuan jantung dalam memompa darah menurun 1% setiap tahun, sesudah

berumur 20 tahun kemampuan jantung memompa darah menurun yang menyebabkan menurunnya kontraksi dan volumenya, Kehilangan elastisitas pembuluh darah, hal ini terjadi karena kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi, Meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer.

Hasil penelitian tersebut relevan dengan penelitian Firman (2006). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Visualisasi Terhadap Penurunan Sterss Siswa Sekolah Dasar*, yang mengemukakan bahwa relaksasi progresif otot dan visualisasi mempunyai pengaruh positif terhadap penurunan sterss siswa sekolah dasar. Dari hasil penelitian tersebut telah menjadi relevan karena teknik relaksasi mampu menurunkan tekanan darah yang dialami para lanjut usia.

3. Pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi

Hipertensi Adalah tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Palmer & Williams, 2007) Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala yang khusus. Meskipun secara tidak sengaja, beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan hipertensi padahal sesungguhnya bukan hipertensi. Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung, migren, wajah kemerahan, mata berkunang-kunang, sakit tengkuk dan kelelahan. Dari teori tersebut disebutkan juga akibat hipertensi yaitu kerusakan pada otak akibatnya kehilangan kemampuan kognitif memory, kehilangan pemecahan masalah, kurang konsentrasi, stroke, kerusakan pada mata akibatnya penyempitan pembuluh darah kecil, kebocoran darah kecil (*hemorrhage*) pada retina, pembengkakan saraf mata, kebutaan, jantung akibatnya memaksa jantung harus bekerja keras dan terjadi kerusakan pembuluh darah di jantung, gagal jantung, dan juga ginjal.

Berdasarkan hasil penelitian dengan *Uji Paired t-test* menunjukkan bahwa *p-value* yang didapat pada tekanan darah sistolik sebesar 0,037 *p-value* < 0,05, maka H_0 ditolak pada tekanan darah distolik sebesar 0,024 < 0,05.. Hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi setelah para responden diberi perlakuan yaitu teknik relaksasi progresif. Sesuai teknik relaksasi progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firman (2006). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Visualisasi Terhadap Penurunan Sterss Siswa Sekolah Dasar*. yang menyatakan bahwa hasilnya adalah relaksasi progresif otot dan visualisasi mempunyai pengaruh positif terhadap penurunan sterss siswa sekolah dasar

KETERBATASAN PENELITIAN

1. Peneliti kesulitan dalam mengumpulkan responden dalam satu ruangan karena responden yang dipilih berbeda wisma, dan setiap kamar hanya ada 2 ranjang tidur.
2. Teknik relaksasi progresif sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu pagi hari pukul 09.00 WIB dan sore hari pukul 16.00 WIB, tapi dalam penelitian ini hanya satu kali sehari karena peneliti tidak mempunyai banyak waktu untuk memberikan teknik

relaksasi progresif kepada responden di karenakan relaksasi progresif efektif dilakukan dengan durasi 30-60 menit untuk satu kali relaksasi

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sistolik responden sebelum diberikan teknik relaksasi progresif pada lansia penderita hipertensi selama 7 hari dapat dilihat rerata tekanan darah sistolik responden yaitu 163, hasil *pre-test* rerata responden berada pada posisi hipertensi grade 3 sebanyak 8 orang (40%).
2. Tekanan darah sistolik responden setelah diberikan teknik relaksasi progresif pada lansia penderita hipertensi selama 7 hari dapat dilihat rerata tekanan darah sistolik responden mengalami penurunan yaitu 159 ditunjukkan bahwa pada *post-test* diberikan perlakuan terjadi mayoritas berada pada kategori hipertensi grade 3 namun responden mengalami penurunan menjadi 6 orang (30%).
3. Tekanan darah diastolik responden sebelum diberikan teknik relaksasi progresif pada lansia penderita hipertensi selama 7 hari dapat dilihat rerata tekanan darah diastolik responden yaitu 97, hasil *pre-test* rerata responden menunjukkan mayoritas ada pada kategori hipertensi grade 2 sebanyak 5 orang (25%).
4. Tekanan darah diastolik responden setelah diberikan teknik relaksasi progresif pada lansia penderita hipertensi selama 7 hari dapat dilihat rerata tekanan darah sistolik responden mengalami penurunan yaitu 91, ditunjukkan bahwa pada *post-test* diberikan perlakuan terjadi mayoritas berada pada kategori hipertensi grade 1 sebanyak 9 orang (45%). Tekanan darah sistolik responden sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif pada lansia penderita hipertensi selama 7 hari dapat dilihat bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya selisih antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif. Dapat dilihat rerata tekanan darah sistolik responden yaitu 163 setelah dilakukan relaksasi terjadi penurunan yaitu 159 pada responden. Hal itu dapat membuktikan secara hasil rerata bahwa relaksasi pada sistolik mengalami penurunan tekanan darah. Selain dilihat dari rerata, perbedaan yang terjadi di tekanan darah sistolik semua rerata sebelum dilakukan relaksasi progresif menunjukkan mayoritas pada kategori hipertensi grade 3 sebanyak 8 orang (40%) dan setelah diberi perlakuan relaksasi rerata tekanan darah pada hipertensi grade 3 menurun menjadi 6 orang (30%), dapat dilihat terdapat selisih 10%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tekanan darah responden pertama sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif mengalami penurunan.
5. Tekanan darah diastolik responden sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif pada lansia penderita hipertensi selama 7 hari dapat dilihat bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya selisih antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi progresif. Dapat dilihat rerata tekanan darah sistolik responden yaitu 97 setelah dilakukan relaksasi terjadi penurunan yaitu 91 pada responden. Hal itu dapat membuktikan secara hasil rerata bahwa relaksasi pada sistolik mengalami penurunan tekanan darah. Selain dilihat dari rerata, perbedaan yang terjadi di

tekanan darah sistolik semua rerata sebelum dilakukan relaksasi progresif menunjukkan mayoritas pada kategori hipertensi grade 2 sebanyak 5 orang (25%) dan setelah diberi perlakuan relaksasi progresif rerata tekanan darah pada hipertensi grade 1 sebanyak 9 orang (45%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tekanan darah responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif mengalami penurunan

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kepada Pelayanan Keperawatan
Diharapkan penelitian ini menjadi bahan evaluasi kinerja perawat di Posyandu dan sejauh mana penerapan peran perawat terhadap pemberian promosi kesehatan khususnya teknik nonfarmakologi sehingga dapat memotivasi perawat untuk mengoptimalkan penerapan peran di Posyandu Lansia.
2. Kepada responden
Diharapkan penelitian ini dapat memperoleh informasi lebih jelas tentang terapi relaksasi napas dalam dan relaksasi progresif sebagai penurun tekanan darah tinggi dengan cara bertanya kepada perawat yang ada.
3. Kepada perawat
Diharapkan penelitian ini sebagai masukan bagi profesi perawat agar meningkatkan pelayanan kesehatan, khususnya alternatif non farmakologi dengan relaksasi progresif untuk menurunkan tekanan darah
4. Kepada Perawat di PSTW
Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan informasi kepada Kader PSTW dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia.
5. Kepada Peneliti lain
Penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya dan dapat menjadi suatu masukan bagi peneliti lain untuk dapat mengembangkan penelitian tentang relaksasi nonfarmakologi dalam mengatasi hipertensi khususnya relaksasi progresif.