

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA  
LANSIA DI INDONESIA: *LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh:  
**YUNITA QOTRUNADA Z.A**  
**1710201084**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA  
LANSIA DI INDONESIA: *LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh :  
**YUNITA QOTRUNADA Z.A**  
**1710201084**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

# PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI INDONESIA: *LITERATURE REVIEW*

## NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:  
**YUNITA QOTRUNADA Z.A**  
**1710201084**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Yuli Isnaeni, S.Kp., M.Kep.,Sp.Kom  
10 September 2021 18:36:06



# PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI INDONESIA: *LITERATURE REVIEW*<sup>1</sup>

Yunita Qotrunada Z.A<sup>2</sup>, Yuli Isnaeni<sup>3</sup>

<sup>2,3</sup> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No. 63 Nogotirto Gamping Sleman, Yogyakarta 55292, Indonesia

<sup>1</sup>[yunitaqotrunnada@gmail.com](mailto:yunitaqotrunnada@gmail.com), <sup>2</sup>[isnaenyuli@unisayogya.ac.id](mailto:isnaenyuli@unisayogya.ac.id)

## ABSTRAK

Pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia di Indonesia. *Keyword* yang digunakan "Relaksasi Progresif AND Hipertensi AND Lansia". Penelusuran literature menggunakan database *google scholar* dan portal Garuda dari rentang tahun 2015-2020. Hasil analisis didapatkan bahwa setelah diberikan intervensi relaksasi progresif terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Terjadinya penurunan tekanan darah diduga karena adanya perlakuan relaksasi progresif. Relaksasi progresif yang dilakukan secara teratur dapat memberikan penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci** : Relaksasi Progresif, Hipertensi, Lansia  
**Daftar Pustaka** : 10 E-buku, 21 Jurnal, 5 Artikel, 5 Dokumen website  
**Halaman** : 109 halaman, 14 tabel, 2 gambar, 7 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE EFFECT OF PROGRESSIVE RELAXATION ON DECREASING HYPERTENSIVE BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY IN INDONESIA: A LITERATURE REVIEW <sup>1</sup>

Yunita Qotrunada Z.A<sup>2</sup>, Yuli Isnaeni<sup>3</sup>

<sup>2,3</sup> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No. 63 Nogotirto Gamping Sleman, Yogyakarta 55292, Indonesia

[yunitaqotrunnada@gmail.com](mailto:yunitaqotrunnada@gmail.com), [isnaenyuli@unisayogya.ac.id](mailto:isnaenyuli@unisayogya.ac.id)

## ABSTRACT

The effect of progressive relaxation on decreasing hypertensive blood pressure in the elderly in Indonesia. The purpose of this study is to determine the effect of progressive relaxation on reducing hypertensive blood pressure in the elderly in Indonesia. The keywords used were "Progressive Relaxation AND Hypertension AND Elderly". The literature search employed the Google Scholar database and the Garuda Portal in 2015-2020. The results of the analysis showed that after being given a progressive relaxation intervention, systolic and diastolic blood pressure were decreased. The decrease in blood pressure was thought as the result of the progressive relaxation treatment. Progressive relaxation that is done regularly can decrease hypertensive blood pressure in the elderly.

**Keywords** : Progressive Relaxation, Hypertension, Elderly

**References** : 10 E-Books, 21 Journals, 5 Articles, 5 Website Documents

**Pages** : 109 Pages, 17 Tables, 2 Pictures, 4 Appendices

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan di Indonesia terutama di bidang kesehatan. Angka Usia Harapan Hidup di Dunia pada tahun 2000-2005 adalah 67,1%, angka ini diperkirakan akan meningkat pada tahun 2045-2050 menjadi 75,9% (Kemenkes RI, 2013).

Peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) akan menimbulkan permasalahan pada lansia antara lain, terjadinya kemunduran kondisi psikis, fisik maupun perilaku yang cukup mengganggu kehidupannya (Pangkahila, 2013). Salah satu masalah yang sangat mendasar adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif. Data Riset Kesehatan (Riskesdas) tahun 2013, penyakit terbanyak pada Lansia terutama adalah penyakit tidak menular (PTM) antara lain hipertensi, osteoarthritis, masalah gigi dan mulut, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) dan diabetes mellitus (DM) (Kemenkes RI, 2016).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Departemen Kementrian Kesehatan (2010) Pemerintah Indonesia telah memberikan perhatian serius dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular termasuk hipertensi. Hal tersebut dapat dilihat dengan terbentuknya Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 1557 Tahun 2005 dalam melaksanakan pencegahan dan penanggulangan penyakit jantung dan pembuluh darah (Hermawan & Anita K, 2014). Menurut (Saleh, 2014) Pandangan masyarakat terhadap penyakit hipertensi masih dianggap penyakit yang biasa. Banyak persepsi yang salah dari masyarakat mengenai penyakit hipertensi seperti : penyakit hipertensi tidak harus dilakukan penanganan dengan serius, penyakit hipertensi mudah disembuhkan dan penyakit hipertensi lebih identic dengan pamarah, terlalu sering mengonsumsi obat antihipertensi yang akan mengakibatkan sakit ginjal (Fathimah, 2018).

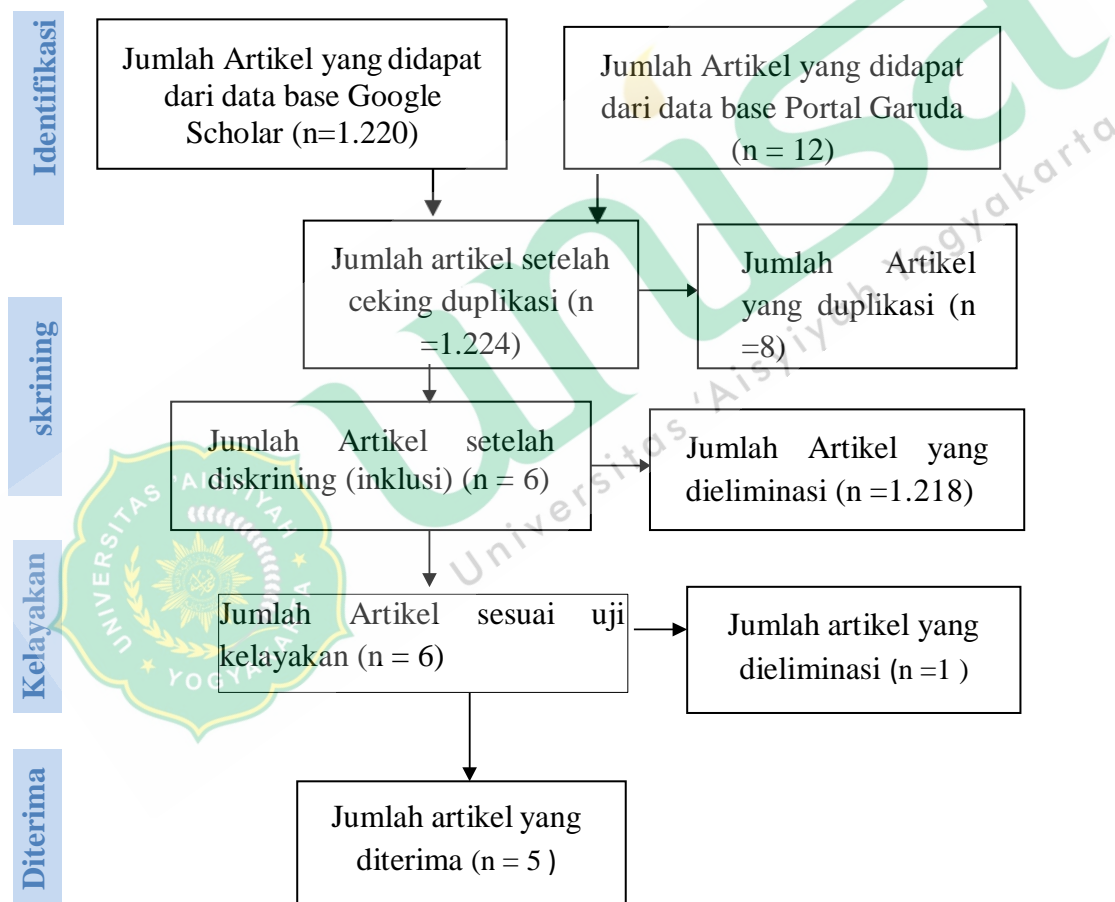
Selama ini, untuk mengatasi hipertensi bisa dilakukan dengan cara pemberian terapi farmakologi berupa pemberian obat dengan jenis-jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat *beta-adregenik* atau *beta-blocker*, *vasodilator*, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE) (Risnah, 2019). Selain terapi farmakologi, beberapa terapi non farmakologi yang bisa menurunkan tekanan darah tinggi hipertensi pada lansia adalah terapi relaksasi progresif, Terapi relaksasi progresif termasuk teknik manajemen diri berdasarkan kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis (Khasanah & Naufal, 2020).

Keunggulan dari relaksasi otot progresif ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Fadli (2018) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi, hasil penelitian ini dengan menggunakan uji t-independent meunjukkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai  $P=0,001$ . Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang murah, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping, membuat tubuh menjadi rileks dan pikiran menjadi tenang. 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 (M.Ilham, Armina, & Kadri, 2019).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia di Indonesia dengan berfokus pada *study* penelitian yang menggunakan metode *Quasi Eksperiman*.

## METODE

Penyusunan *literature review* digunakan dengan format PICOST, Pencarian literature artikel atau jurnal menggunakan keyword “Relaksasi Progresif AND Hipertensi AND Lansia”. Pencarian literature dilakukan pada bulan Januari 2015 – Desember 2020. Pencarian literature ini menggunakan dua database yaitu *google scholar* dan Portal Garuda. Pada *google scholar* didapatkan (n=1.220) dengan Bahasa Indonesia yang sesuai dengan topik sedangkan pada Portal Garuda didapatkan (n=12) dengan Bahasa Indonesia yang sesuai dengan topik. Rentang waktu yang digunakan dalam pencarian jurnal atau artikel 5 tahun terakhir yaitu dari tahun 2015 - 2020. Jurnal atau artikel yang didapat sebanyak (n=1.224), dilakukan cekking duplication untuk mengetahui ada tidaknya jurnal yang sama. Hasil artikel setelah cekking duplication (n=8). Tahap selanjutnya dilakukan skrining inklusi dan eliminasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah dibuat. Jumlah artikel yang di eliminasi (n=1.217), karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Jumlah artikel setelah diskriming atau masuk dalam kriteria inklusi (n=6). Tahap uji kelayakan menggunakan JBI Critical appraisal didapatkan jumlah artikel (n=6). Jumlah artikel yang diterima (n=5). Hasil pencarian dalam bentuk diagram prisma :



Gambar 1. Diagram PRISMA

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil rangkuman jurnal yang sudah didapatkan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Rangkuman hasil pencarian literature review

Komponen Jurnal	Judul/Penulis/Tahun	Negara/Tempat Penelitian	Bahasa
Jurnal 1 Jurnal Kesehatan. Volume 13, No. 2 Tahun 2020. ISSN 1979-7621 (Print). ISSN 2620-7761 (Online). DOI : 10.23917/jk.v13i2.10953	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi (Adnan Faris Naufal dan Dini Afriani Khasanah, 2020)	Indonesia, pulau Jawa (penelitian ini dilakukan di komunitas lansia yaitu Posyandu Lansia Peduli Insani di Mendungan Surakarta)	Indonesia
Jurnal 2 Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, Volume 19, Nomor 1, Februari 2019. DOI : 10.33087/jiubj.v19i1.544 ISSN 1411-8939 (Online), ISSN : 2549-4236 (Print)	Pengaruh Progresif Muscle Relaxation terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Pantii Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018 (Mareta Akhriansyah, 2018)	Indonesia, pulau sumatra (di PSTW Warga Tama Indralaya Palembang)	Indonesia
Jurnal 3 Jurnal ilmiah kesehatan diagnosis, Volume 12 Nomor 3 Tahun 2018. eISSN : 2302-2531	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi ( Fadli, 2018)	Indonesia, Sulawesi (di wilayah kerja Puskesmas Pangkajene Kabupaten Sidrap)	Indonesia
Jurnal 4 Jurnal ilmiah ilmu keperawatan indonesia, Vol. 7 No.4 Desember 2017	Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lnasia Dengan Hipertensi ( Maria Theodorin Agnes J Karang dan Ahmad Rizal, 2017)	Indonesia, pulau Jawa (di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru Jakarta Selatan)	Indonesia
Jurnal 5 Jurnal Akademika Baiturrahim, Vol.8 No.1 Maret 2019, Eissn 2654-2552	Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia (M.Ilham, Armina dan Hasyim Kadri, 2019)	Indonesia, Jambi (di PSTW Budi Luhur Jambi)	Indonesia



Tabel 2. Rangkuman hasil pencarian literature review

Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian/ Study/ Variabel	Metode Pengumpulan Data	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
(Adnan Faris Naufal dan Dini Afriani Khasanah, 2020)	Untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah terutama pada wanita lansia dengan hipertensi dan untuk memberikan edukasi tentang hipertensi kepada wanita lansia	Kuantitatif dengan menggunakan study Quasi Eksperimental dengan desain penelitian pretest-posttest with control group design. Variabel dependen yaitu Hipertensi pada wanita lansia dan Variabel independen yaitu terapi relaksasi otot progresif.	Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling	Jumlah sampel yang diperoleh adalah 18 lansia wanita	Hasil dari uji statistik didapatkan bahwa sistolik (p value = 0,031) dan diastolik (p value = 0,261) yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sistolik dan tidak ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah diastolik.
(Mareta Akhriansyah, 2018)	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hubungan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di panti	Penelitian Kuantitatif dengan menggunakan study Quasi Eksperimental Pre-Post Tes With Control Group.	Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling.	Populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi yang tinggal di Panti Sosial Tresna Wherda Warga Tama Indralaya dan Panti Sosial Tresna Wherda Teratai Palembang dengan	Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa sistolik kelompok intervensi didapatkan (P Value= 0,000) dan kelompok kontrol didapatkan (P Value=0,120), diastolik kelompok intervensi didapatkan (P Value=0,000) dan kelompok kontrol didapatkan (P Value=0,217), yang berarti pemberian terapi Progressive Muscle Relaxation menurunkan tekanan darah

Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian/ Study/ Variabel	Metode Pengumpulan Data	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
	lansia.			Jumlah sampel sebanyak 30 responden.	sistolik dan diastolik secara bermakna dari tingkat hipertensi derajat 1 menjadi tingkat prehipertensi.
(Fadli, 2018)	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas pangkajene kabupaten sidrap.	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Experiment menggunakan pendekatan One Group Pretest-Posttest.	Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu accidental sampling dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden	Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi yang berkunjung di puskesmas pangkajene kabupaten sidrap.	Hasil dari uji statistik didapatkan hasil $p=0,001$ ( $p<0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan.
(Maria Theodorin Agnes J Karang dan Ahmad Rizal, 2017)	Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap lansia dengan hipertensi di puskesmas kecamatan kebayoran baru.	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan Quasi Experiment menggunakan one group pretest-posttest.	Teknik pengambilan sampling menggunakan purposive sampling	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi dengan kategori usia 60 tahun keatas yang sedang berobat di puskesmas kecamatan kebayoran baru berjumlah 15 orang.	Hasil uji statistik dengan menggunakan uji paried sampel T-Tes didapatkan p value 0,029 ( $p<0,05$ ), maka $H_0$ di tolak dan ada perbedaan antara penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi atau ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
(M.Ilha	Tujuan dari	Penelitian ini	Teknik	Populasi dalam	Hasil anaisis menggunakan uji T

Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian/ Study/ Variabel	Metode Pengumpulan Data	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
m, Armina dan Hasyim Kadri, 2019)	penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi.	menggunakan metode Quasi Experimen dengan desain Non equivalent control group pretest-posttest.	pengambilan sampling menggunakan teknik random sampling	penelitian ini adalah dengan jumlah sampel 20 lansia, kelompok intervensi:10 lansia yang rutin minum obat hipertensi dan diberi terapi relaksasi otot progresif serta kelompok kontrol:10 lansia yang hanya minum obat hipertensi	Independen didapatkan perbedaan tekanan darah kelompok intervensi dan kontrol dimana tekanan darah sistol p value $0,031 < (0,05)$ , sedangkan pada tekanan darah diastol didapatkan p value $0,009 < (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan gambar 1 hasil penelusuran literature review menggunakan dua database google scholar dan portal Garuda, didapatkan 5 jurnal. 2 jurnal sudah terindeks DOI, 2 jurnal sudah terindeks ISSN dan 1 jurnal belum terindeks DOI dan ISSN. Dari ke 5 jurnal penelitian dilakukan di Indonesia dan bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia. Tujuan penelitian dari ke 5 jurnal yaitu untuk mengetahui pengaruh atau efektifitas relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah hipertensi. Dari ke 5 jurnal merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan study Quasy Eksperimen, 2 jurnal one group Pretest-posttest dan 3 jurnal menggunakan Pretest-Posttest With Control Group.

## 2. Data karakteristik responden

Karakteristik umum responden berdasarkan 5 jurnal terkait usia, jenis kelamin, pekerjaan dan tingkat pendidikan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan usia dari ke 5 jurnal

Karakteristik responden	Responden	Penulis
<b>Usia</b>		
60-64 Tahun	6	(Adnan Faris Naufal dan Dini Afriani Khasanah, 2020)
68 Tahun	30	(Mareta Akhriansyah, 2018)
51-60	36	Fadli (2018)
>60 Tahun	15	(Maria Theodorin Agnes J Karang dan Ahmad Rizal, 2017)
60-74	10	(M.Ilham, Armina dan Hasyim Kadri, 2019)

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari ke 5 jurnal

Karakteristik responden	Responden	Penulis
<b>Jenis kelamin</b>		
Perempuan	17	(Adnan Faris Naufal dan Dini Afriani Khasanah, 2020)
Laki-laki dan perempuan	30	(Mareta Akhriansyah, 2018)
Laki-laki dan perempuan	36	Fadli (2018)
Tidak menyebutkan	-	(Maria Theodorin Agnes J Karang dan Ahmad Rizal, 2017)
Laki-laki dan perempuan	20	(M.Ilham, Armina dan Hasyim Kadri, 2019)

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan dari ke 5 jurnal

Karakteristik responden	Responden	Penulis
<b>Pendidikan</b>		
Rendah	10	(Adnan Faris Naufal dan Dini Afriani Khasanah, 2020)
Tidak menyebutkan	-	(Mareta Akhriansyah, 2018)
Tidak menyebutkan	-	Fadli (2018)
Tidak menyebutkan	-	(Maria Theodorin Agnes J Karang dan Ahmad Rizal, 2017)
Tidak menyebutkan	-	(M.Ilham, Armina dan Hasyim Kadri, 2019)

Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dari ke 5 jurnal

Karakteristik responden	Responden	Penulis
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu rumah tangga	14	(Adnan Faris Naufal dan Dini Afriani Khasanah, 2020)
Tidak menyebutkan	-	(Mareta Akhriansyah, 2018)
Tidak menyebutkan	-	Fadli (2018)
Tidak menyebutkan	-	(Maria Theodorin Agnes J Karang dan Ahmad Rizal, 2017)
Tidak menyebutkan	-	(M.Ilham, Armina dan Hasyim Kadri, 2019)

Berdasarkan tabel 3 sampai tabel 6 dapat dijelaskan bahwa dari ke 5 jurnal dengan karakteristik responden secara umum berdasarkan usia, lansia yang mengalami hipertensi ada pada usia 60-64 tahun, 68 tahun, 51-60 tahun, 60-74 tahun dan >60 tahun. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin, lansia yang mengalami hipertensi ada pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan, tetapi didominasi oleh perempuan. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan riwayat pendidikan didominasi dengan riwayat pendidikan rendah. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan didominasi dengan pekerjaan ibu rumah tangga.

3. Kejadian hipertensi sebelum diberikan relaksasi progresif

Berdasarkan 5 jurnal didapatkan kejadian hipertensi pada lansia sebelum diberikan intervensi relaksasi progresif, selengkapnya sebagai berikut :

Tabel 7. Tekanan darah hipertensi sebelum diberikan intervensi relaksasi progresif

Tekanan Darah	Frekuensi (F)	Persentase (%)
159,95/109 mmHg	1	20
150,63/88,03 mmHg	1	20
151,60/90,80 mmHg	1	20
Tidak menyebutkan	2	40
Total	5	100

Kejadian tekanan darah hipertensi sebelum dilakukan intervensi relaksasi progresif berdasarkan tabel 7 memperlihatkan dari ke 5 jurnal penelitian yang sudah dianalisis didapatkan hasil bahwa tekanan darah hipertensi berbeda-beda, tekanan darah 159,95/109 mmHg yaitu sebanyak 1 jurnal (20%), tekanan darah 150,63/88,03 mmHg yaitu sebanyak 1 jurnal (20%), dan tekanan darah 151,60/90,80 mmHg yaitu sebanyak 1 jurnal (20%). Artinya dari ke 3 jurnal yang menyebutkan tekanan darah hipertensi diperoleh bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 150,63-159,95 mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 88,03-109 mmHg. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (Damayantie, Heryani, & Muazir, 2018).

4. Kejadian hipertensi setelah diberikan intervensi relaksasi progresif

Berdasarkan 5 jurnal didapatkan kejadian hipertensi pada lansia sesudah diberikan intervensi relaksasi progresif, selengkapnya sebagai berikut :

Tabel 8. Tekanan darah hipertensi setelah diberikan relaksasi progresif

Tekanan Darah	Frekuensi (F)	Persentase (%)
130,6/90 mmHg	1	20

129,81/74,10 mmHg	1	20
137,90/85,40 mmHg	1	20
Tidak menyebutkan	2	40
Total	5	100

Kejadian tekanan darah hipertensi setelah dilakukan intervensi relaksasi progresif berdasarkan tabel 8 memperlihatkan dari ke 5 jurnal penelitian yang sudah dianalisis didapatkan hasil bahwa tekanan darah hipertensi berbeda-beda, tekanan darah 130,6/90 mmHg yaitu sebanyak 1 jurnal (20%), tekanan darah 129,81/74,10 mmHg yaitu sebanyak 1 jurnal (20%), dan tekanan darah 137,90/85,40 mmHg yaitu sebanyak 1 jurnal (20%). Artinya dari ke 3 jurnal yang menyebutkan tekanan darah hipertensi setelah dilakukan intervensi relaksasi progresif diperoleh bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 129,81-137,90 mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 74,10-90 mmHg.

Hal ini didukung dengan penelitian Dewi dan Widari (2017), dengan judul Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dari 14 responden setelah diberikan intervensi relaksasi progresif diperoleh tekanan darah 120-139/80-89 mmHg. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti yang juga memiliki tujuan merelaksasikan dan menghilangkan ketegangan. *Progressive muscle relaxation* (Relaksasi Otot Progresif), teknik ini melibatkan ketegangan yang lambat dan kemudian memisahkan setiap kelompok otot, dimulai dari otot jari kaki dan berakhir dikepala (Dewi & Widari, 2017).

#### 5. Pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi

Hasil yang didapatkan dari ke 5 jurnal yang sudah dianalisis yaitu terdapat pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia baik itu di Posyandu lansia, Puskesmas dan Panti Tresna Wherda (PSTW) dengan 1 jurnal sebagai pendukung bahwa relaksasi progresif dapat menurunkan tekanan darah hipertensi pada lansia. Diantaranya, jurnal 1 pada tabel 4.10 penelitian Naufal dan Khasanah (2020) yang berjudul pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada wanita lanjut usia dengan hipertensi. Uji statistik yang digunakan adalah Mann Whitney, jumlah sampel sebanyak 18 responden, penelitian ini menggunakan kelompok kontrol (N=9) dan kelompok perlakuan (N=9). Hasil uji statistik pada 4.6 menunjukkan bahwa nilai p pada tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebesar 0,031. Sedangkan nilai p untuk tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan nilai p sebesar 0,261. Karena nilai  $p < 0,05$ , ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada tekanan sistolik namun tidak ada pengaruh pada tekanan diastolik pada kelompok kontrol dan perlakuan.

Jurnal ke 2 penelitian Akhriansyah (2019) yang berjudul pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di panti sosial tresna wherda Palembang provinsi Sumatera Selatan tahun 2018. Jumlah sampel yang digunakan adalah 30 responden, penelitian ini menggunakan kelompok kontrol (N=15) dan kelompok intervensi (N=15). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan intervensi kondisi sistolik menurun secara bermakna ( $p \text{ value} < 0,05$ ) dari 159,3 mmHg menjadi 130,6 mmHg masuk dalam kategori prehipertensi. Sedangkan pada kelompok kontrol tekanan darah sistolik tidak mengalami penurunan yang signifikan ( $p \text{ value} > 0,05$ ) dari 160,6 mmHg menjadi 155,3 dan masuk dalam hipertensi derajat 1.

Jurnal ke 3 penelitian Fadli (2018) yang berjudul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pada tabel 4.5 uji statistik yang digunakan adalah T-Independen, terdapat kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan 45 responden. Hasil uji statistik pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa diperoleh hasil  $p = 0,001$

( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata (mean) nilai tekanan darah sistol setelah diberikan relaksasi otot progresif pada kelompok A dan B, maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh relaksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Jurnal ke 4 penelitian Karang dan Rizal (2017) yang berjudul Efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Relaksasi dilakukan secara bertahap dan dipraktikkan dengan berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang dengan bantal. Setiap kelompok otot ditegangkan selama 5-7 detik dan direalisasikan selama 10-20 detik. Prosedur ini diulang paling tidak satu kali. Waktu yang diperlukan untuk melakukan relaksasi otot progresif sehingga dapat menimbulkan efek yang maksimal adalah selama satu sampai dua minggu dan dilaksanakan selama satu sampai dua kali 15 menit per hari. Pada tabel 4.5 uji statistik yang digunakan adalah paried sampel T test, jumlah sampel sebanyak 15 responden, sesuai dengan uji statistik yang digunakan penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,029 ( $p < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan ada perbedaan antara penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi atau ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Jurnal ke 5 penelitian M. Ilham, Armina, Kadri (2019) yang berjudul Efektifitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan hipertensi pada lansia. Pada tabel 4.5 uji statistik yang digunakan adalah T Independen, jumlah sampel sebanyak 20, kelompok intervensi 10 dan kelompok kontrol 10. Hasil uji statistik didapatkan perbedaan tekanan darah kelompok kontrol dan intervensi, tekanan darah sistol dengan p value  $0,031 < (0,05)$ . Sedangkan pada tekanan darah diastol didapatkan p value  $0,009 < (0,05)$  karena nilai p-value kurang dari 0,05 maka kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata skor sistol dan diastol yang bermakna antara kelompok intervensi yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Hasil dari ke 5 jurnal yang sudah dipaparkan diperkuat dengan penelitian Megawati (2020), yang berjudul pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di puskesmas Mulioarjo, didapatkan hasil dengan nilai Sig. = 0,000 sehingga hal ini menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Puskesmas Mulioarjo.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan literature review dari ke 5 jurnal yang sesuai dengan topik dan tujuan penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia baik di tempat Posyandu lansia, wilayah kerja Puskesmas dan di Panti sosial tresna wherda (PSTW) dengan dilaksanakan selama satu sampai dua kali 15 menit perhari

## DAFTAR PUSTAKA

- Damayantie, N., Heryani, E., & Muazir. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 224-231.
- Dewi, E. U., & Widari, N. (2017). Teknik Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan darah pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah*, 68-79.
- Fathimah, T. S. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 1-14.

- Hermawan, F., & Anita K, D. C. (2014). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Gamping Sleman Yogyakarta. *STIKES Aisyiyah Yogyakarta*.
- Karang, M. T., & Rizal, A. (2017). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi . *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 339-345.
- Kemendes RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lansia Di Indonesia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2013). <https://pusdatin.kemdes.go.id>. Retrieved Januari Minggu, 2021, from file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/infodatin-lansia-5.pdf:  
<https://pusdatin.kemdes.go.id>
- Kemendes RI. (2019, Mei 17). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat. *Pusat Data dan Informasi Kemendes RI*, pp. 1-2.
- Kemendes RI. (2019, Juli 04). *Kemendes RI Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from Indonesia Memasuki Periode Aging Population:  
<https://www.kemdes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
- M. Ilham, Armina, & Kadri, H. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 58-65.
- Naufal, A. F., & Khasanah, D. A. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 137-143.
- Pangkahila, J. (2013). Pengaturan Pola Hidup Dan Aktivitas Fisik Meningkatkan Umur Harapan Hidup. *Sport and Fitness Journal*, 1-7.
- Risnah. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 192-199.

