

**PENGARUH PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TADA
KABUPATEN PARIGI
MOUTONG**

SKRIPSI



**YENUARTI NUNIK SETYA NINGRUM
202001041**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul pengaruh pemberian *Progressive muscle relaxation* terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun pada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau kutipan dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya pada Universitas Widya Nusantara.

Palu 11 Juli 2024




Yenuarti Nunik Setya Ningrum
Nim : 202001041

**PENGARUH PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TADA
KABUPATEN PARIGI
MOUTONG**

Yenuarti Nunik Setya Ningrum, Elin Hidayat, Agnes Erlita Distriani Patade
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar belakang : Penurunan tekanan darah pada lansia dapat dilakukan dengan Gerakan-gerakan relaksasi salah satunya adalah *progressive muscle relaxation*. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah.

Metode : Penelitian ini menggunakan penelitian *Quasy- eksperimen* dengan metode *pre test* dan *post test*, Menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok Intervensi dan kelompok perlakuan.

Hasil dan Analisis : ditemukan rata rata tekanan darah pre-test kelompok intervensi dalam kategori tinggi sebesar (83%) dan Post-test masih didominasi kategori tinggi, namun menurun sebesar (55%). Sedangkan kelompok kontrol *Pre-Test* rata rata kategori tinggi sebesar (92%), dan post tes masih rata rata kategori tinggi sebesar (98%) kemudian dilakukan analisis hubun *progressive muscle relaxation* dengan penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan hasil $p=0,003$ maka $p<0,05$ yang berarti ada hubungan *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi. sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan hasil $p=0,157$ maka $p>0,05$ yang berarti bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Hasil data selisih dari *pre test* dan *post test* pada kelompok perlakuan serta kelompok kontrol dengan uji *Mann Whitney U Test* menunjukkan bahwa hasil $p=0,009$ maka $p<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada hasil data selisih *pre test* dan *post test* kedua kelompok (perlakuan dan kontrol).

Kesimpulan : Terdapat Pengaruh Pemberian *progressive muscle relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong.

Saran : diharapkan dengan hasil penelitian ini masyarakat terutama lansia tetap rutin melakukan *progressive muscle relaxation* guna menjaga dan mengontrol tekanan darah mereka.

Kata Kunci : Penurunan Tekanan Darah, *progressive muscle relaxation*

ABSTRACT

Background: Reducing of blood pressure in the elderly could be done by relaxation movements such as progressive muscle relaxation. The purpose of this study was to analyze the correlation of progressive muscle relaxation toward reducing of blood pressure. **Method:** This study used quasy-experimental research with pre-test and post-test methods, using two groups as an intervention group and the treatment group.

Results and Analysis: it was found that about 83% in the high category for the average pre-test blood pressure of the intervention group, and the post-test was still dominated by the high category, but decreased to 55%. While about 92% an average high category of the pre-test control group, and the post-test was still an average high category about 98%, then the analysis of the correlation between progressive muscle relaxation with a decrease toward blood pressure in the intervention group by using the Wilcoxon test showed the results of $p = 0.003$ then $p < 0.05$, it means that there is a correlation between pre-test and post-test in the intervention group. While in the control group the results showed $p = 0.157$ then $p > 0.05$, it means that there was no significant impact toward the pre-test and post-test of the control group. The results of the difference data from the pre-test and post-test in the treatment group and the control group with the Mann Whitney U Test showed that the result of $p = 0.009$ then $p < 0.05$, so it can be concluded that there is a significant impact on the results of the difference data of the pre-test and post-test of both groups (treatment and control).

Conclusion: There is an impact of giving progressive muscle relaxation to reduce the blood pressure toward the elderly at the Tada Public Health Centre, Tinombo Selatan District, Parigi Moutong Regency.

Suggestion: It is expected that with the results of this study for community especially the elderly should continue to routinely perform the progressive muscle relaxation to maintain and control their blood pressure.

Keywords: Blood pressure reduction, progressive muscle relaxation



**PENGARUH PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TADA
KABUPATEN PARIGI
MOUTONG**

SKRIPSI

Di Ajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Progran Studi Ilmu
Keperawatan Universitas Widya Nusantara



**YENUARTI NUNIK SETYA NINGRUM
202001041**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANZIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TADA
KABUPATEN PARIGI
MOUTONG**

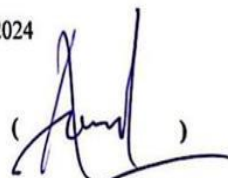
SKRIPSI

**YENUARTI NUNIK SETYA NINGRUM
202001041**

Skripsi ini telah diujikan tanggal 19 juli 2024

Tanggal

Ns. Abdul. Rahman, S.Kep., M.H
NIK. 8904700020

()

Tanggal

Ns. Elin Hidayat, S.Kep., M.Kep
NIK. 20230901156

()

Tanggal

Ns. Agnes Erlita Distriani Patade, S.Kep., M.Kep ()
NIK. 2023090116

**DEKAN FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**




Arfiah, SST., BD., M. Keb
NIDN. 0931088602

PRAKATA

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunianya saya dapat menyelesaikan tema yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak bulan Mei tahun 2024 sampai Juni tahun 2024. Skripsi dengan judul "Pengaruh Pemberian *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong" Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar 1 Keperawatan (S1) pada program studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara.

Dalam penyusunan Skripsi penelitian mulai dari awal sampai selesainya, penulis ini memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada orang tua, ayah saya (Casam Hadi Wiyono) dan ibu saya (Tukirah) serta kakak saya Susilowati, yang telah memberikan dukungan dan doa serta bantuan yang begitu besar baik dalam bentuk moral maupun materi kepada penulis. Serta kedua sahabat tercinta saya yaitu Putri Indriani A.S Lumpeng dan Nurfadillah yang telah memberikan motivasi, *support*, dan semangat kepada penulis serta selalu setia mendengarkan curhatan hati penulis dalam pengerjaan skripsi..

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Ibu Widyawaty Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku rektor Universitas Widya Nusantara
3. Bapak Ns. I Made Rio Dwijayanto, S.Kep.,M.Kep, selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Widya Nusantara.
4. Bapak Ns. Elin Hidayat, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah memberikan masukan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini
5. Ibu Ns. Agnes Erlita Distriani Patade, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini
6. Bapak Ns.Abdul Rahman, S.Kep.,M.H selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
7. Masdari Yusuf Soeyanto, SKM selaku kepala Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong yang telah memberikan izin dari awal pengambilan data hingga melaksanakan penelitian, juga para staf yang ada di Puskesmas yang telah turut membantu dalam penelitian ini atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan tepat waktu.
8. Kepada para responden lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tada penulis berterimakasih sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar
9. Terima kasih kepada Bripda Vito Indra Jaya selalu menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi terimakasih telah mendengarkan keluh kesah, berkontribusi banyak dalam

penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, maupun bantuan, terimakasih telah menjadi bagian perjalanan penulis hingga penyusunan skripsi ini.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu keperawatan.

Palu, juli 2024



Yenuarti Nunik Setya Ningrum

Nim 202001041

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Teori	26
C. Kerangka Teori Penelitian	29
D. Kerangka Konsep	30
E. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Variable Penelitian	34
E. Definisi Oprasional	35
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Pengumpulan Data	37

H. Analisa Data	38
I. Bagan Alur Penelitian	39
J. Etika Penelitian	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Gambaran umum lokasi penelitian	41
B. Hasil Penelitian	42
C. Pembahasan	44
D. Keterbatasan penelitian	46
BAB V PENUTUP	47
A. SIMPULAN	47
B. SARAN	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel definisi oprasional pengaruh pemberian <i>progressive muscle relaxation</i>	35
Tabel 3.2	Tabel gambar bagan alur penelitian	38
Tabel 4.1	Tabel distribusi responden kelompok perlakuan dan Kelompok kontrol	41
Table 4.2	Tabel tingkat penurunan tekanan darah pada lansia sebelum Dan sesudah pemberian <i>progressive muscle relaxation</i> pada Lansia di Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Langkah-langkah <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	23
Gambar 2.2 Kerangka Teori Model Adaptasi Roy	26
Gambar 2.3 Kerangka Teori Penelitian	28
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian	31
Gambar 3.2 Bagan Alur Penelitian	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia, yang dimaksud dengan “lansia” adalah orang yang berusia di atas 60 tahun, usia di atas 60 tahun merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang mempengaruhi tiga aspek: biologis, ekonomi, dan sosial. Seiring bertambahnya usia, penyakit tidak menular banyak terjadi pada usia tua, seiring dengan menurunnya fungsi fisiologis akibat proses degeneratif (*senescence*), penyakit yang umum menyerang lansia di Indonesia antara lain hipertensi, radang sendi, stroke, penyakit paru obstruktif kronik, diabetes, kanker, penyakit arteri koroner, batu ginjal, gagal jantung, dan gagal ginjal (Syamsi and Asmi, 2019). Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, pasien hipertensi umumnya berusia 65 tahun ke atas (Fitri Amalia and Lidya Hendayani, 2022). Tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia, akibat proses penuaan menurunkan kemampuan fisik, psikologis, dan biokimia sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi, penyakit degeneratif, seiring bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, prevalensi penyakit degeneratif seperti hipertensi pun semakin meningkat (Ayu, 2021).

Menurut laporan *World Health Organization* WHO (2021), terdapat sekitar 1.28 miliar kasus hipertensi pada usia 30-79 tahun. Mayoritas dari mereka tinggal di negara-negara dengan ekonomi menengah hingga rendah, di mana 46% dari mereka tidak menyadari gejala hipertensi seperti pusing kepala. Berdasarkan data RISKESDAS pada tahun 2018, seluruh provinsi di Indonesia melaporkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastole ≥ 90 mmHg, sesuai dengan kriteria JNC VII. Hasil ini menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi di Indonesia masih cukup tinggi (Januari, Syah and Agusthia, 2024). Menurut proyeksi WHO, nilai riwayat tekanan darah tinggi di seluruh dunia diperkirakan bertambah tiap-tiap tahunnya hingga mencapai 29,2% pada tahun 2025 (Soesanto dan Marzeli, 2020). Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, dan WHO memprediksi 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi pada tahun 2025 (Kusyairi & Isnawati, 2023).

Prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia sejumlah 34,11% diperkirakan jumlah kasus tekanan darah tinggi di Indonesia mencapai 6.3309.620, serta jumlah kematian di Indonesia yang diakibatkan oleh hipertensi sejumlah 427.218 dan di Sumatera selatan prevalensi hipertensi sebesar 30,44%. Meningkatnya kasus ini sehubungan dengan gaya hidup diantaranya merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, kegiatan fisik dan kurang mengonsumsi buah dan sayur (Utama, 2021). Berdasarkan hasil ikhtisar Kesejahteraan Esensial (Riskesdas), ditemukan bahwa hipertensi merupakan penyakit nomor satu di Indonesia, menyumbang 25,6% dari kejadian tersebut terjadi pada masyarakat berusia di atas 18 tahun dan bagian terbesarnya menderita hipertensi. Berdasarkan determinasi dan estimasi, prevalensi hipertensi pada pekerja layanan kesehatan menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia (Andika, *et,al* 2019).

Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah 2020, perkiraan jumlah pengidap hipertensi usia 15 tahun keatas di sulawesi tengah sebanyak 384.072 orang (2,33%). Pada tahun 2020, prevalensi tekanan darah tinggi terbesar berada di kabupaten donggala sebesar 7,11% berdasarkan data diatas, estimasi jumlah penduduk usia 15 tahun ke atas yang mengidap hipertensi sejumlah 565.398 orang dan jumlah masyarakat yang berobat tekanan darah tinggi sejumlah 4.650 orang (Apandano *et al.*, 2023). Peringkat keempat berada di kabupaten sigi dengan angka 1,73, kabupaten dengan angka hipertensi terendah ada di kabupaten morowali utara, dengan perkiraan jumlah penduduk yang menderita hipertensi sebanyak 20.917 orang serta yang mendapat pencapaian layanan sebanyak 28 jiwa (0,13%) (Apandano *et al.*, 2023).

Berdasarkan data awal di puskesmas Tada kecamatan tinombo selatan, kabupaten parigi moutong, hipertensi pada tahun 2021 di umur 60-69 tahun yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 202 orang, perempuan sebanyak 211 orang, dan umur 70 tahun ke atas laki-laki sebanyak 110 orang, perempuan sebanyak 108 orang. Hipertensi pada tahun 2022 di umur 70 tahun ke atas laki-laki 123 orang, perempuan 134 orang dan umur 60-69 tahun laki-laki 256 orang, perempuan 259 orang, dan hipertensi pada tahun 2023 di umur 60-69

tahun laki-laki 211 orang perempuan 259 orang yang menderita hipertensi di wilayah kabupaten Parigi Moutong.

Hipertensi sendiri merupakan penyakit dimana tekanan darah pada arteri meningkat. Oleh karena itu, tekanan darah tinggi lebih tinggi dari tekanan darah normal karena pembuluh darah menyempit. Dalam kasus lain, penyebab tekanan darah tinggi adalah penyumbatan dan penurunan elastisitas dinding aorta, peningkatan denyut jantung, dan fungsi pemompaan jantung, darah mengurangi elastisitas pembuluh darah dan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer (Haekal *et al.*, 2021). Setelah usia 20 tahun, kapasitas pemompaan jantung menurun sebesar 1% setiap tahun dan pembuluh darah tepi tidak lagi memiliki struktur untuk menyuplai energi, menyempit dan kehilangan elastisitasnya, jika hipertensi tidak segera diobati, akan terjadi peningkatan curah jantung, yang mengakibatkan peningkatan tekanan kapiler perifer, peningkatan tekanan pembuluh darah, dan hipertrofi ventrikel yang dapat menyebabkan gagal jantung dan kematian. Peningkatan tekanan intravaskuler dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah di dalam pembuluh darah, yang menyebabkan stroke atau tumpahan. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik meningkat hingga 140 mmHg atau lebih tinggi serta tekanan darah diastolik meningkat hingga 90 mmHg atau lebih tinggi. Tekanan darah tinggi seringkali tidak menunjukkan gejala, namun jika tekanan darah tinggi terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama, bisa menyebabkan komplikasi. Maka dari itu perlunya deteksi dini hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin (Zainaro, *et al.*, 2021).

Stress adalah salah satu faktor yang mempunyai hubungan yang erat terhadap terjadinya peningkatan tekanan darah. Stress memicu kapasitas pembuluh darah perifer, curah jantung serta membangkitkan aktivitas sistem saraf simpatis. Manusia yang terkena stress tingkat tinggi akibat stress psikologi yang berulang-ulang beresiko terkena tekanan darah tinggi. Menurut survey *American Institute of Stress*, 60% hingga 90% saat survey ke layanan kesehatan primer berhubungan dengan tekanan darah tinggi. Relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan kecemasan serta depresi serta membantu menurunkan tekanan darah tinggi cara mengatasinya masyarakat

harus melatih diri untuk rileks, relaksasi merupakan metode aktif yang mencakup didalamnya metode menyejukan badan dan pikiran. Metode relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, relaksasi otot progressif (*progressive muscle relaxation*), *biofeedback*, dan lain-lain bisa mendukung mengaktifkan respon relaksasi ini (Sabar and Lestari, 2020).

Fungsi relaksasi adalah menjaga kestabilan tubuh sehingga tubuh bereaksi dan menurunkan detak jantung, tekanan darah, ketegangan otot rangka, metabolisme serta konsumsi oksigen, apalagi berpikir mendalam. Metode relaksasi dapat berhasil melalui proses sederhana contohnya pernapasan dalam, relaksasi otot progresif Jacobson, latihan *autogenetic*, *biofeedback*, *mental imagery*, *visualisasi* (Sabar and Lestari, 2020). Relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) adalah pengembangan proses tindakan relaksasi yang mengaitkan aspek peregangan otot diiringi dengan relaksasi otot serta psikis yang dapat mewujudkan satu lingkungan internal yang mampu membantu pasien memperoleh kondisi kesehatan serta kenyamanan yang lebih baik. Selain metodenya yang sederhana *Progressive Muscle Relaxation* mempunyai sejumlah kelebihan serta tekniknya yang mudah dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa ruangan khusus (Andika, Fridalni and Jantra, 2019).

Alternatif penanganan dan pengobatan untuk menghindari terjadinya hipertensi pada para penderita adalah menggunakan metode relaksasi seperti melaksanakan pernafasan dalam, relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) serta pijat. Metode relaksasi fokus pada keaktifan otot dengan cara mengidentifikasi ketegangan otot, kemudian mengurangi otot yang tegang dan memberikan stimulan relaksasi. Relaksasi otot progresif adalah suatu metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan melalui proses ini otot-otot tubuh kencang serta direlaksasi, hingga menjadi pengobatan tambahan untuk mengurangi tekanan darah (Mutawali *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rosid dkk (2019), lansia merasakan rasa bahagia sesudah melakukan *Progressive Muscle Relaxation* serta merasakan tubuh kembali bugar. Kebahagiaan yang terjadi secara alami bisa merangsang zat-zat seperti serotonin (misalnya vasodilator) juga hormone endokrin, serta dapat meningkatkan, menstabilkan, dan juga menurunkan

tekanan darah. Hal ini sesuai dengan penelitian Mara dan Suprihatin (2018) yang menemukan bahwa kelompok responden yang mendapat terapi relaksasi otot progresif tekanan sistolik terjadi penurunan sejumlah 10 mmhg sebelum tindakan 150 mmhg dan 140 mmhg setelah dilakukan tindakan diastolic menurun 10 mmhg dari 80 mmhg sebelum prosedur menjadi 70 mmhg setelah prosedur (Januari, *et al* 2024).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Januari, *et al*, 2024) menuturkan bahwa relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) anggota prolan dengan p-value 0,001 sistol dan 0,002 diastole 0,05 yang artinya relaksasi otot progresif menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah setelah 2 minggu berturut-turut metode relaksasi otot progresif meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, serta melepaskan neurotransmitter asetilkolin, dinding pembuluh darah merangsang sel endotel pembuluh darah tersebut untuk mensintesis dan melepaskan *nitric oxide*. Pelepasannya memberikan sinyal pada otot polos agar rileks hingga kontraksi otot jantung menurun yang diikuti oleh vasodilatasi, kerusakan pada pembuluh darah arteri serta vena yang menyebabkan penurunan hipertensi (Januari, *et al* 2024).

Berdasarkan hasil wawancara 6 petugas puskesmas dan 5 lansia pada tanggal 25 januari 2024 yang telah dilakukan di puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong, para lansia rutin melaksanakan posyandu lansia untuk mengontrol kesehatan. Namun masih ada juga lansia yang memiliki tekanan darah tinggi meskipun telah rutin mengikuti posyandu lansia. Para petugas puskesmas serta para lansia di wilayah tersebut belum pernah menerapkan bahkan mendengar tentang *progressive muscle relaxation* atau relaksasi otot progresif yang dapat membantu menurunkan tekanan darah inilah alasan mengapa saya sebagai peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut apakah ada “Pengaruh Pemberian *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi moutong”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Teranalisis ada pengaruh pemberian *Progressive Muscle Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong.

2. Tujuan khusus

- a. Teridentifikasi tekanan darah para lansia sebelum pemberian *Progressive Muscle Relaxation* di wilayah kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong.
- b. Teridentifikasi tekanan darah setelah diberikan *Progressive Muscle Relaxation* pada lansia yang menderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong.
- c. Teranalisis ada pengaruh pemberian *Progressive Muscle Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas tada kecamatan tinombo selatan kabupaten parigi moutong.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong .

Memberikan masukan pada institusi kesehatan khususnya pelayanan kesehatan melalui puskesmas setempat sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan untuk menciptakan program kesehatan yang lebih tepat sasaran guna menurunkan angka kejadian penyakit tidak menular seperti hipertensi.

2. Manfaat bagi lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan secara rutin oleh para lansia yang menderita hipertensi agar dapat membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan dan meningkatkan kualitas kesehatan lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tada Kecamatan Tinombo Selatan Kabupaten Parigi Moutong.

3. Manfaat bagi ilmu Pendidikan

Baik bagi pengajar maupun mahasiswa memberikan informasi mengenai pengaruh pemberian *Progressive Muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi serta diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adibah, Y. (2021) ‘Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Kemayoran’, *Carolus Journal of Nursing*, 3(1), pp. 33–43. Available at:
- Afandi, A. and Indiasworo, A.R. (2022) ‘Perbedaan Jenis Kelamin Pada Prevalensi dan Faktor Resiko Hipertensi Pada Remaja: Studi Crosssectional’, *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(2), pp. 249–252. Available at:
- Andika, M., Fridalni, N. and Jantra, try fahmi (2019) ‘Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer Di Puskesmas Nanggalo Padang’, *Seminar Nasional Keperawatan*, pp. 86–94. Apandano, A.T. et al. (2023) ‘
- Astarini, M.I.A., Tengko, A.L. and Lilyana, M.T.A. (2021) ‘Pengalaman Perawat Menerapkan Prosedur Keselamatan Pada Klien Lanjut Usia’, *Adi Husada Nursing Journal*, 7(1), p. 5. Available
- Ayu, M.S. (2021) ‘Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia’, *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), p. 131. Available
- Bawiling, N. (2020) ‘Faktor Resiko Penderita Hipertensi’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 01(02).
- Ekarini, N.L.P., Wahyuni, J.D. and Sulistyowati, D. (2020) ‘Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa’, *Jkep*, 5(1), pp. 61–73. Available
- Elmiyati, T. (2019) ‘Pengaruh Pemberian Terapi Musik Dan progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Mts Muhammadiyah Kalibening Dukun Magelang’, *Scientific Reports*, p. 64.
- Firmansyah, D. and Dede (2022) ‘Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review’, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), pp. 85–114.
- Fitri Amalia, R. and Lidya Hendayani, W. (2022) ‘Asuhan Keperawatan Gerontik Klien Hipertensi Dengan Teknik Relaksasi’, *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 1(2), pp. 7–12. 5.
- Gati, N.W., Dewi, P.S. and Prorenata, P. (2023) ‘Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari’, *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(1), pp. 22–27. Available at:

- Gunawan, A., Prahasanti, K. and Utama, M.R. (2020) ‘Pengaruh Komorbid Hipertensi Terhadap Severitas Pasien Yang Terinfeksi Covid 19’, *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), p. 136. Available
- Hadiyati, L. and Sari, F.P. (2022) ‘Tingkat Pengetahuan Masyarakat Kelurahan’, XVI, pp. 136–141.
- Haekal, M. *et al.* (2021) ‘Upaya pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi pada keluarga’, *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 60–66. Available
- Hakim, L.N. (2020) ‘Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia’, *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 11(1), pp. 43–55.
- Hansen, S. (2023) ‘Etika Penelitian: Kajian Rektraksi Artikel Ilmiah Teknik Sipil’, *Jurnal Teknik Sipil*, 30(1).
- Heatubun, P.K. and Fansyuri, M. (2024) ‘Analisa Data Mining Untuk Prediksi Penjualan Produk Menggunakan Algoritma FP-Growth Berbasis Web Studi Kasus Online Shop Muslim Galeri’, 1(6), pp. 1376–1382.
- Helni, H. (2020) ‘Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Provinsi Jambi’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), p. 34
- Hidayat, R. and Agnesia, Y. (2021) ‘Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar’, *Jurnal Ners Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021 Halaman 8 - 19 Research & Learning in Nursing Science* <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>, 5(1), pp. 13–15
- Himmah, N.A., Gamar, G. and Multazam, A. (2023) ‘Penyuluhan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Komunitas Lansia Di Posyandu Bandulan Kota Malang’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(1), pp.
- Isnaini, N. and Purwito, D. (2019) ‘Edukasi Pengetahuan Hipertensi dan Penatalaksanaan Warga Aisyiah Desa Karang Talun Kidul’, *Pengembangan Sumberdaya Maju Masyarakat Madani Berkrearifan Lokal*, pp. 117–120.
- Januari, N., Syah, R.N. and Agusthia, M. (2024) ‘Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Unggat berbagai masalah penyakit . Tantangan kesehatan di Indonesia salah satunya adalah terkait elastisitas dinding aorta , katup jantung mene’, *jurnal ilmiah kedokteran dan kesehatan (klinik)*, 3(1).

- Kurniasari, S. and Alrosyidi, A.F. (2020) 'Penyuluhan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu di Desa Bettet, Pamekasan', *Darmabakti: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), pp. 74–78. Available at: <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2020.1.2.74-78>.
- Kusyairi, A. and Isnawati, I.A. (2023) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Desa Betek Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo', *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(2).
- Meihati, M. and Irna, N. (2024) 'Aplikasi Konsep Model Teori Menurut Sister Calista Roy Pada Asuhan Keperawatan Diabetes Melitus Diruangan Rawat Inap', *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2(2).
- Nugraheni, A. (2019) 'Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelompok PROLANIS Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo', *Gastronomía ecuatoriana y turismo local.*, 1(69), pp. 5–24.
- Panggabean, M.S. (2023) 'Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi', *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(2), pp. 82–91.
- Permatasari, N. (2020) 'Perbandingan Stroke Non Hemoragik dengan Gangguan Motorik Pasien Memiliki Faktor Resiko Diabetes Melitus dan Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 298–304.
- Sabar, S. and Lestari, A. (2020) 'Efektifitas latihan progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar', *Jurnal ilmiah kesehatan pencerah*, 09(1), pp. 1–9.
- Safitri, R.A. (2023) 'Studi Kasus Pada Lansia Gout Arthritis Dengan Intervensi Kompres Hangat Jahe Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri', *Repository Universitas Muhammadiyah Kendal Batang* [Preprint].
- Sari, C.D. and Rahayu, Y. (2020) 'Pengaruh Likuiditas, Leverage, Ukuran Perusahaan Dan Komisaris Independen Terhadap Agresivitas Pajak', *Jurnal Ilmu dan Riset Akuntansi*, 9(2), pp. 1–19.
- Studi, P. et al. (2023) 'Pengaruh Pemberian Progressive Muscular Relaxation (Pmr) Terhadap Kadar Saturasi Oksigen Pada Pasien Tbc Di Ruang Isolasi Tbc Rsu Anwar Medika Krian Sidoarjo', *Suparyanto dan Rosad (2015, 5(3), pp. 248–253.*
- Suprayitna Marthilda, H.Z. (2022) 'Faktor Resiko Terjadinya Perubahan Pada

Lansia', *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 17(1), pp. 82–88.

- Supriadi, Sani, A. and Setiawan, I.P. (2020) 'Integrasi Nilai Karakter dalam Pembelajaran Keterampilan Menulis Siswa', *Yume: Journal of Management*, 3(3), pp. 84–93. Available at: <https://doi.org/10.2568/yum.v3i3.778>.
- Susanto, S.E. and Wibowo, T.H. (2022) 'Effectiveness of Giving Deep Relaxation To Reduce Pain in', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), pp. 5841–5846.
- Sutrisna, M. *et al.* (2023) 'Syamsi, N. and Asmi, A.S. (2019) 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Hipertensi Di Puskesmas Kampala Sinjai', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 7(1), pp. 17–21.
- Utama, Y.A. (2021) 'Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi : Literatur Review', *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(2)
- Zainaro, M.A., Tias, S.A. and Elliya, R. (2021) 'Dosen Keperawatan Universitas Malahayati Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4, pp. 819–826.