

Research Article

Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Intervensi Nonfarmakologis untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Hipertensi

Fihlia Hardiyantika¹, Wachidah Yuniartika^{2*}

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

Hypertension is a chronic, non-communicable disease with a continuously increasing prevalence rate and often causes psychological impacts, including anxiety. To control the problem, effective non-pharmacological interventions are needed, one of which is progressive muscle relaxation (PMR) therapy. The purpose of this study is to evaluate the effect of PMR on anxiety levels in hypertensive patients. This research is a quantitative study with a quasi-experimental design of two groups, pre-test post-test with a control group. The sampling technique used was total purposive sampling with 32 respondents, 16 in the control group and 16 in the treatment group, to assess anxiety levels before and after PMR administration. The study instrument used the Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaire, with a validity test result of r greater than 0.33. The educational media used in the study were PMR flashcards. PMR intervention was conducted four times a week for three weeks, with each therapy session lasting 15-20 minutes. The research results showed a P -value of 0.001, with pre-control mean values of 43.06, post-control 49.69, pre-treatment 43.31, and post-treatment 42.38. The results indicated a significance value less than 0.05. The results show a difference between the initial and final variables, leading to the conclusion that PMR administration affects the reduction of anxiety in hypertensive patients. These results are also in line with Raziansyah's and Sayuti's (2022) study, which states that PMR is effective in reducing anxiety levels from severe to moderate, with a statistical result of $p < 0.05$.

Keywords: Anxiety, Hypertension, Nursing, Progressive Muscle Relaxation, Quasy Eksperimen

Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu kondisi di mana tekanan darah di arteri meningkat secara tidak normal dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi tubuh secara fisik tetapi juga berdampak signifikan secara psikologis bagi penderitanya. Salah satu dampak psikologis pada penderita hipertensi salah satunya kecemasan (Wulanningsih et al., 2022).

**corresponding author: Wachidah Yuniartika*

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: wachidah.yuniartika@ums.ac.id

Summited: 05-11-2025 Revised: 16-12-2025

Accepted: 12-01-2026 Published: 18-02-2026

Kekhawatiran seorang penderita hipertensi dengan adanya masalah baru yang timbul akan menyebabkan gangguan mental emosional disebut dengan kecemasan (Zakiatul, 2020). Kecemasan timbul dari tekanan darah yang tidak terkontrol. Hal tersebut selaras dengan adanya peningkatan tekanan darah yang menyebabkan pelepasan hormon stres meningkat (Ciptaan et al., 2020). Menurut data terbaru *World Health Organization*, prevalensi penderita hipertensi di dunia pada tahun 2019 diperkirakan mencapai 1,28 miliar orang dewasa (Saputra et al., 2023). Menurut data Riskesdas tahun 2018 di Indonesia, prevalensi penderita hipertensi mencapai 34,1% dan angka tersebut menunjukkan peningkatan dari

tahun sebelumnya yaitu sebesar 23,1% (Sirait & Ronoatmodjo, 2024).

Masalah kecemasan yang dialami penderita hipertensi dapat ditangani melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Meskipun intervensi non-farmakologis tergolong efektif tetapi penggunaan obat jangka panjang sering menimbulkan efek samping, perasaan bosan pada kepatuhan minum obat, dan kecemasan terkait bahaya komplikasi (Sartika & Sugiarti, 2022). Perasaan cemas yang tidak dikelola dengan baik menjadi salah satu faktor tidak tercapai derajat kesehatan yang baik juga, maka dari itu perlu adanya alternatif terapi non-farmakologis yang hemat biaya, aman, dan mudah dilakukan untuk menunjang pengelolaan hipertensi (AM et al., 2023). Terdapat banyak pilihan terapi non-farmakologis yang dapat menjadi referensi dalam mengatasi kecemasan penderita hipertensi diantaranya teknik napas dalam, masase, yoga, terapi musik, imajinasi terbimbing, terapi relaksasi otot progresif, dan massage (Rahayu et al., 2020). Diantara terapi non-farmakologis yang telah dikaji banyak pihak, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik seperti terapi relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Aktivitas fisik yang kurang dapat menimbulkan penyakit-penyakit kronis seperti hipertensi (Syavinka & Yuniartika, 2024). Akibatnya hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan masalah psikologis diantaranya yaitu kecemasan. Teknik PMR melibatkan ketegangan dan relaksasi pada otot yang dilakukan secara bergantian. PMR dilakukan urut mulai dari kepala hingga ekstremitas bawah. Prinsip dalam PMR erat kaitannya dengan perubahan fisik dan psikologis dimana adanya ketegangan dan relaksasi memicu timbulnya ketenangan mental.

Secara fisiologis ketegangan dan relaksasi yang dilakukan pada otot-otot membuat saraf parasimpatis bekerja dengan adanya proses vasodilatasi pada pembuluh darah membuat tekanan darah menjadi stabil dan dengan cara inilah dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi serta menekan pelepasan hormon stress

seperti kortisol (Ciptaan et al., 2020). Secara psikologis dampak dari PMR terjadi distraksi kognitif yang membuat individu lebih fokus terhadap sensasi fisik daripada kecemasan yang dirasa (Toussaint et al., 2021). Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan PMR memiliki efek besar terhadap tingkat kecemasan dan peningkatan kualitas tidur yang signifikan (Harorani et al., 2020). Selain itu penelitian di Kalimantan Selatan juga menjelaskan efektifitas PMR yang menurunkan kecemasan dari berat hingga sedang dan didapatkan hasil statistik $p < 0,05$ (Raziansyah & Sayuti, 2022). Bahkan PMR juga dapat dikombinasikan dengan terapi musik yang dianggap aman dan efektif dalam mengatasi kecemasan (Wang et al., 2023).

Hipertensi merupakan penyakit kronis tidak menular dengan angka kejadian meningkat setiap tahun. Dampak fisiologis yang ditimbulkan berupa peningkatan tekanan darah yang berpotensi menyebabkan komplikasi kardiovaskuler, sementara aspek psikologis yang ditimbulkan salah satunya kecemasan. Kecemasan yang dialami penderita hipertensi yang tidak dikelola dengan baik dapat memperburuk kondisi tekanan darah sehingga dapat memperbesar risiko komplikasi penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal. Penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan berupa obat-obatan tetapi juga melibatkan pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi kecemasan pasien. Salah satu metode yang terbukti efektif dan relatif mudah diterapkan adalah terapi relaksasi otot progresif. Oleh karena itu, penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana terapi relaksasi otot progresif memengaruhi penurunan kecemasan pada individu dengan hipertensi.

Metode

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain *quasy eksperiment* menggunakan rancangan *two-group pre test-post test with control group*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni hingga Agustus, bertempat di Desa

Purbayan, Baki, Sukoharjo. Populasi penelitian ini terdiri dari 2.247 individu penderita hipertensi dari Desa Purbayan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Untuk menentukan sampel, peneliti memanfaatkan teknik pengambilan sampel *non probability sampling*, khususnya *purposive sampling*, di mana responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang ditentukan oleh peneliti. Kriteria inklusi diantaranya responden terdaftar secara resmi sebagai penduduk Desa Purbayan, Baki, Sukoharjo, penderita hipertensi yang tergolong dalam prehipertensi hingga hipertensi ringan, penderita hipertensi dengan gangguan kecemasan ringan hingga sedang, dapat melakukan aktifitas fisik, bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Kemudian kriteria eksklusi pada penelitian ini diantaranya responden yang mengkonsumsi obat antihipertensi secara rutin, responden hipertensi yang memiliki penyakit penyerta, responden dengan keadaan gawat darurat, *bedrest*, dan lumpuh, responden yang tidak bersedia. Penetapan kelompok sampel penelitian berdasarkan teknik *purposive sampling* dan letak geografis responden, baik pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan. Pengambilan sampel penelitian ini merujuk pada literatur yang menyatakan bahwa pengambilan *sampling* perlakuan minimal 30 responden (Janjaan, 2022). Sehingga pada penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 32 responden dengan 16 responden sebagai kelompok kontrol dan 16 responden sebagai kelompok perlakuan.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSRAS)*. Kuisioner *ZSRAS* memiliki poin pengukuran skala likert adalah 1 tidak sama sekali, 2 kadang - kadang, 3 sering mengalami, 4 selalu mengalami dengan kriteria hasil total skor kecemasan ringan 20-44, kecemasan sedang 45-59, kecemasan berat 60-74, kecemasan sangat berat 75-80. Kuisioner *ZSRAS* telah melewati uji validitas sebelumnya dengan nilai *r* lebih dari 0,33 dari 20 item pertanyaan yang dilakukan di Desa Pucangan, Kartasura dan reabilitas dengan hasil nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.704 (Kumala & Supratman, 2020). Media yang digunakan dalam

penelitian ini adalah lembar balik terapi relaksasi otot progresif yang telah divalidasi oleh ahli terapi selaku penguji konten baik dari segi design dan isi yang terkandung di dalam lembar balik. Lembar balik terapi relaksasi otot progresif berisi materi berupa pengertian, manfaat, hingga tata cara gerakan terapi relaksasi otot progresif. Intervensi PMR mudah dan aman dilakukan untuk semua usia.

Intervensi PMR pada penelitian ini dilakukan secara mandiri oleh responden yang dilaksanakan sebanyak empat kali dalam satu minggu dan dilaksanakan dalam jangka waktu tiga minggu. Dalam setiap terapi membutuhkan waktu sekitar 15-20 menit dengan setiap gerakan dilakukan sebanyak dua kali dengan fase tegang selama 10 detik dan fase rileks selama 10 detik. Tata cara terapi meliputi 11 gerakan: (1) Melatih otot wajah (gerakkan otot di sekitar dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sembari menutup mata dengan sangat rapat sampai terasa otot di sekitar dahi tegang), (2) Melatih otot rahang (katupkan rahang dan gigit gigi sampai otot sekitar rahang terasa tegang), (3) Melatih otot mulut (bibir dikatupkan dengan rapat sampai otot sekitar mulut terasa tegang), (4) Melatih otot bahu (mengangkat kedua bahu setinggi mungkin hingga menyentuh daun telinga sampai otot bahu terasa tegang), (5) Melatih otot leher (menempelkan dagu ke dada sampai otot leher terasa tegang), (6) : Melatih otot perut (menarik perut ke dalam, lalu tahan sampai terasa tegang pada otot perut), (7) Melatih otot punggung (angkat badan dari posisi semula kemudian punggung ditekuk dan dada dibusungkan sampai otot punggung terasa tegang), (8) Melatih otot tangan (mengepalkan kedua telapak tangan sekuat mungkin sampai otot tangan terasa tegang), (9) : Melatih otot tangan (luruskan kedua tangan dan tekuk jari- jari menghadap ke belakang atas sampai otot tangan terasa tegang), (10 dan 11) Melatih otot kaki (meluruskan kedua telapak kaki hingga terasa tegang pada otot sekitar paha kemudian dilanjutkan dengan menekuk jari jari menghadap ke belakang atas sehingga ketegangan beralih ke otot betis) (Yuniartika et al., 2021).

Pelaksanaan penelitian dimulai dari responden yang diminta untuk mengisi *informed consent* dan dibimbing dalam pengisian kuisioner ZSRAS. Setelah melalui tahap pengisian formulir, responden dipilih berdasarkan tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Responden yang terpilih menjadi sampel penelitian dilakukan kunjungan secara *door to door*. Kemudian mempersiapkan prosedur terapi relaksasi otot progresif dan menjelaskan tujuan terapi agar membantu responden memahami dan dapat mempraktikkan bersama terapi relaksasi otot progresif. Peneliti bekerja sama dengan pihak keluarga untuk memastikan terapi relaksasi otot progresif dilakukan secara rutin dengan membuat grup *WhatsApp* bersama pihak keluarga dan kunjungan setiap satu minggu sekali serta responden diberikan lembar checklist terapi relaksasi otot progresif. Setelah tiga minggu pelaksanaan terapi dan diawasi, responden diminta mengisi kembali kuisioner ZSRAS untuk mengukur hasil keefektifan terapi relaksasi otot progresif. Kuisioner yang telah diisi setelah tiga minggu pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif kemudian dikumpulkan dan diolah dalam analisa data. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat, dengan data univariat terdapat rerata jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan pendidikan untuk mendapatkan distribusi frekuensi dan presentase. Sementara untuk analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *compare means* yaitu dengan uji statistik *Paired Samples T-test* dan pengujian normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan hasil sig menunjukkan kecemasan *pre* pada kelompok kontrol 0,677, kecemasan *pre* kelompok perlakuan 0,054, kecemasan *post* pada kelompok kontrol 0,332, kecemasan *post* pada kelompok perlakuan 0,339. Sehingga hasil uji normalitas pada penelitian ini dinyatakan normal karena nilai sig lebih dari 0,05.

Hasil

Karakteristik responden dalam beberapa aspek pada hasil tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok usia mayoritas berada pada kategori lanjut usia 70

tahun pada kelompok kontrol. Sama halnya pada kelompok perlakuan mayoritas responden pada usia 56-70 tahun dan lanjut usia yang secara spesifik masing-masing terdiri dari 7 responden dengan frekuensi 43,8. Selain itu, data responden secara keseluruhan, menunjukkan mayoritas adalah perempuan, dengan 13 orang di kelompok kontrol dan 15 orang di kelompok perlakuan. Berdasarkan profesi, pekerjaan yang mendominasi adalah ibu rumah tangga, dan persentasenya sama di kedua kelompok, yaitu 62,5%. Mengenai latar belakang pendidikan, sebagian besar responden hanya tamat SD, dengan 6 orang di kelompok kontrol dan 7 orang di kelompok perlakuan.

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 2, sebelum menerima terapi relaksasi otot progresif, mayoritas responden dalam kelompok perlakuan 14 orang menunjukkan tingkat kecemasan sedang. Namun, hanya sebagian kecil, yaitu dua responden, yang mengalami kecemasan ringan.

Berdasarkan data yang tercantum pada tabel 3, setelah menerima terapi relaksasi otot progresif, mayoritas responden dalam kelompok perlakuan 13 orang menunjukkan tingkat kecemasan ringan. Namun, hanya sebagian kecil yaitu tiga responden, yang masih mengalami kecemasan sedang.

Tabel 4 uji *paired sample T-Test*, menunjukkan bahwa kelompok perlakuan yang terdiri dari 16 responden memiliki tingkat kecemasan rata-rata sebesar 49,69 sebelum intervensi, angka ini menurun menjadi 42,38 setelahnya. Nilai-p sebesar 0,001, yang mana di bawah 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre* dan *post* terapi pada kelompok perlakuan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, yang juga terdiri dari 16 orang, rata-rata kecemasan awalnya adalah 43,06, kemudian sedikit meningkat menjadi 43,31 setelah intervensi. Nilai-p mencapai 0,723, di atas 0,05 menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi. Hasil uji menunjukkan bahwa intervensi efektif dalam mengurangi kecemasan pada kelompok perlakuan.

Tabel 1. Data Demografi Responden (n=32)

No	Kategori	Kelompok kontrol		Kelompok perlakuan		Sig
		N (16)	%	N (16)	%	
1.	Jenis kelamin					
	Laki-laki	3	18,8	1	6,2	0,300
	Perempuan	13	81,2	15	93,8	
	Total	16	100	16	100	
2.	Usia					
	40-55 tahun	3	18,8	2	12,5	0,660
	56-70 tahun	6	37,5	7	43,8	
	>70 tahun	7	43,8	7	43,8	
	Total	16	100	16	100	
3.	Pekerjaan					
	Wiraswata	2	12,5	3	18,8	0,328
	Buruh	1	6,2	2	12,5	
	IRT	10	62,5	10	62,5	
	Tidak bekerja	3	18,8	1	6,2	
	Total	16	100	16	100	
4.	Pendidikan					
	SD	6	37,5	7	48,3	0,779
	SMP	4	25,0	3	18,8	
	SMA	3	18,8	3	18,8	
	SMK	2	12,5	3	18,8	
	SARJANA	1	6,2	0	0	
	Total	16	100	16	100	

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Penderita Hipertensi

No	Kategori kecemasan	Frekuensi (f)		Presentase (%)
		Kelompok kontrol	Kelompok perlakuan	
1.	Kecemasan ringan	10	2	37,5
2.	Kecemasan sedang	6	14	62,5
	Total	16	16	100,0

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Penderita Hipertensi

No	Kategori kecemasan	Frekuensi (f)		Presentase (%)
		Kelompok kontrol	Kelompok perlakuan	
1.	Kecemasan ringan	7	13	62,5
2.	Kecemasan sedang	9	3	37,5
	Total	16	16	100,0

Tabel 4. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Penderita Hipertensi

Kelompok	Hasil Analisa <i>Paired Samples T-test</i> .				
	Ket	Mean	N	Std deviation	P-value
Kontrol	Pre test	43,06	16	9,212	0,723
	Post test	43,31	16	9,864	
Perlakuan	Pre test	49,69	16	6,580	0,001
	Post test	42,38	16	6,672	

Pembahasan

Tingkat kecemasan sebelum terapi relaksasi otot progresif

Berdasarkan data penelitian awal menunjukkan tingkat kecemasan di antara penderita hipertensi di Desa Purbayan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, cukup tinggi baik pada kelompok kontrol maupun intervensi. Lebih lanjut, responden umumnya mengalami kecemasan sedang, yang menunjukkan beban psikologis yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pasien hipertensi biasanya mengalami tingkat kecemasan yang tinggi sebelum menerima terapi relaksasi otot progresif (Nasihin et al., 2022). Selain itu, banyak responden tampaknya tidak menyadari pentingnya mengelola kecemasan secara efektif, misalnya melalui olahraga teratur atau gaya hidup yang lebih sehat, untuk mencegah komplikasi hipertensi. Hal ini terungkap selama kunjungan rumah dan wawancara langsung dengan responden. Pengamatan menunjukkan bahwa beberapa penyebab utama kondisi ini termasuk kecemasan tentang dampak negatif hipertensi dan kurangnya aktivitas fisik teratur sebagai bagian dari manajemen penyakit hipertensi, peningkatan intensitas aktivitas fisik dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah ini ke depannya.

Tingkat kecemasan setelah terapi relaksasi otot progresif

Hasil penelitian setelah intervensi pada kelompok kontrol, yang tidak menerima terapi relaksasi otot progresif menunjukkan tidak mengalami perubahan yang signifikan berdasarkan rata-rata tingkat kecemasannya. Hal

tersebut disebabkan salah satunya dari kurangnya latihan aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh karakteristik pekerjaan responden yang didominasi oleh ibu rumah tangga dengan kegiatan yang selalu sama setiap hari. Hal ini juga berdampak pada kurangnya kemampuan responden untuk menerapkan gaya hidup sehat dan mengelola cemas secara efektif seperti contohnya melakukan terapi relaksasi otot progresif, yang pada akhirnya dapat membantu mengendalikan dan mengurangi tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

Sementara itu, kelompok perlakuan yang menerima terapi mengalami penurunan pada rata-rata tingkat kecemasannya. Perbedaan ini menunjukkan kecenderungan kecemasan menurun pada kelompok yang menerima intervensi. Penurunan ini telah terbukti memiliki dampak klinis yang signifikan pada responden yang melaporkan terdapat perubahan positif setelah menjalani terapi secara konsisten. Lebih spesifik lagi, terapi ini dapat mendukung kontrol tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular. Intervensi non-farmakologis berupa terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi strategi komplementer yang murah, mudah, dan minim efek samping untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi di komunitas. Secara lebih rinci, proses penurunan kecemasan yang dihasilkan dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif melibatkan ketegangan dan relaksasi otot secara bergantian, yang pada akhirnya merangsang sistem saraf parasimpatis (Vaningrum & Yuniartika, 2023). Dengan adanya pelebaran pada pembuluh darah karena saraf parasimpatis yang terangsang membuat aliran darah menjadi lancar secara tidak langsung, tekanan darah dapat diturunkan dan

pelepasan hormon stres juga dapat ditekan, sehingga berhasil mengurangi kecemasan (Nasihin et al., 2022). Responden melakukan terapi secara sadar dan tanpa keterbatasan fisik. Sebaiknya responden juga diberi dukungan untuk dapat melaksanakan terapi relaksasi otot progresif secara rutin dengan baik dan benar serta dapat memanfaatkan waktu dan tenaga dengan efisien salah satunya dengan merencanakan aktifitas produktif kedepannya.

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *paired sample T-Test* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan penderita hipertensi kelompok perlakuan sebelum dan setelah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif. Maka dari itu H_0 ditolak yakni terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi di Desa Purbayan, Baki, Sukoharjo.

Intervensi non-farmakologis berupa terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi solusi sebagai strategi komplementer yang hemat biaya, aman untuk berbagai usia, mudah dilakukan, dan efek samping yang rendah untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi yang mengalami kecemasan di tingkat komunitas (AM et al., 2023). Berdasarkan perspektif psikologis, secara tidak langsung perasaan rileks yang dirasakan responden dalam terapi relaksasi otot progresif tercipta akibat distraksi kognitif dari pikiran negatif sehingga membuat individu lebih fokus pada sensasi fisik dari pada kekhawatiran atau kecemasan (Toussaint et al., 2021). Maka dari itu sesuatu yang dirasakan oleh responden dan menyadari adanya perubahan memunculkan coping adaptif untuk menanggulangi persepsi ancaman yang muncul dan mengakibatkan kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif tidak membutuhkan banyak properti seperti alat khusus, musik atau properti lainnya, cukup dengan responden duduk atau berbaring dengan nyaman dan melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh

(Kurniawaty et al., 2023). Kondisi yang diharapkan hanya tercapai jika responden melakukan aktivitas fisik tersebut dan hal ini bukan efek permanen atau tahan lama. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil maksimal, aktivitas fisik seperti terapi relaksasi otot progresif perlu dilakukan secara teratur untuk pasien hipertensi yang mengalami kecemasan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada penderita hipertensi yang tinggal di Desa Purbayan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa skor kecemasan rata-rata sebelum intervensi mencapai 49,69 dan angka ini menurun menjadi 42,38 setelah terapi diterapkan. Hal ini membuktikan bahwa hasil dari gerakan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan kerja saraf simpatis dan merangsang saraf parasimpatis membuat aliran darah menjadi lancar serta masalah kecemasan menurun.

Responden memberikan tanggapan positif terhadap intervensi ini, di mana mereka aktif berpartisipasi dalam terapi. Hasil penelitian ini juga membuka peluang untuk menerapkan terapi serupa pada pasien hipertensi secara lebih luas. Lebih dalam lagi, hipertensi tidak hanya menyebabkan masalah kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan pada penderitanya. Untuk mencapai kondisi yang diinginkan, pasien perlu secara konsisten melakukan terapi relaksasi otot progresif, meskipun efeknya tidak permanen atau bertahan lama. Oleh karena itu, untuk mendapatkan manfaat maksimal, aktivitas fisik seperti terapi relaksasi otot progresif harus dijadikan rutinitas bagi pasien hipertensi yang menghadapi masalah kecemasan.

Daftar Pustaka

AM, A. I., Ishak, R., Putri, A., Wahyudi, T., & Rahmasari, I. (2023). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation as



- Complementary Therapy in Managing Blood Pressure Among Adult with Hypertension. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 4(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.37287/picnhs.v4i1.1729>
- Ciptaan, M. A., Sitorus, R., & Yona, S. (2020). Latihan Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Respon Fisik dan Psikologis Pasien Bedah: Literature Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(April), 30. <https://doi.org/10.33846/sf11nk205>
- Harorani, M., Davodabady, F., Masmouei, B., & Barati, N. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in burn patients: A randomized clinical trial. *Burns*, 46(5), 1107–1113. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.burns.2019.11.021>
- Janjaan, Y. P. (2022). *Analisis Strategi Penyelesaian Pembayaran Kartu Kredit Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Nasabah (Studi Pada PT. Perkasa Abadi Perdana Cabang Surabaya)*. STIA Manajemen dan Kepalabuhan Barunawati Surabaya. http://repositori.stiamak.ac.id/id/eprint/367/20/Jurnal_Yohanes_Prayubelum_Janjaan_18110047.pdf
- Kumala, A. S. D., & Supratman, S. K. M. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kurniawaty, K., Arisandy, W., Khoirin, K., Delina, S., Fathia, N. A., Sunarmi, S., Nopianti, N., & Suherwin, S. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di RW 04 Kelurahan Karya Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2581–2596. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9542>
- Nasihin, N., Pertiwi, D., Khayan, K., Puspita, W., & Hanif, M. (2022). The effect of progressive muscle relaxation therapy on anxiety in hypertension patients. *Jurnal Info Kesehatan*, 20(2), 176–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.31965/infokes.Vol20Iss2.858>
- Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26205>
- Raziansyah, R., & Sayuti, M. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi yang Mengalami Kecemasan di Puskesmas Martapura 2. In *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat* (Vol. 10, pp. 93–99). STIKES Intan Martapura. <https://doi.org/https://doi.org/10.54004/jikis.v10i2.96>
- Saputra, P. B. T., Lamara, A. D., Saputra, M. E., Maulana, R. A., Hermawati, I. E., Achmad, H. A., Prastowo, R. A., & Oktaviono, Y. H. (2023). Diagnosis dan Terapi Non-farmakologis pada Hipertensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(6 SE-Articles), 322–330. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i6.624>
- Sartika, S., & Sugiarti, R. (2022). Gambaran dan Permasalahan Kepatuhan Konsumsi Obat Antihipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi Esensial dalam Kegiatan Posyandu Lansia di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Scientific Of Environmental Health and Diseases (e-SEHAD)*, 3(2), 92–96.
- Sirait, R. I., & Ronoatmodjo, S. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Instan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Berusia ≥ 18 Tahun Di Indonesia (Analisis Data Risesdas 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 91–98.
- Syavinka, Z. N. A., & Yuniartika, W. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Faletehan Health*



- Journal*, 11(03), 266–273.
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021(1), 5924040. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Vaningrum, I. W., & Yuniartika, W. (2023). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Puskesmas Kartasura*. [https://eprints.ums.ac.id/113289/1/Naskah Publikasi Indah Widyanti Vaningrum %28J210190091%29.pdf](https://eprints.ums.ac.id/113289/1/Naskah%28J210190091%29.pdf)
- Wang, L., Zhuang, S., Zhou, X., & Liu, J. (2023). Effects of Music Therapy Combined with Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Depression Symptoms in Adult Women with Methamphetamine Dependence: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(5), 3215–3232. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00786-1>
- Wulanningsih, M., Wibhowo, C., & Rahayu, E. (2022). Penurunan Tingkat Depresi Sedang Pada Lansia Hipertensi Melalui Terapi Tertawa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3 SE-Articles), 307–3017. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p307-3017>
- Yuniartika, W., Sudaryanto, A., & Kumalasari, A. Z. (2021). Reducing anxiety level by using progressive relaxation among the elderly people in the nursing home. *Enfermería Clínica*, 31, S381–S385. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.09.030>
- Zakiatul, F. S. N. W. A. M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, Vol 9, No 2 (2020): *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 146–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>