

**NASKAH PUBLIKASI**  
**PENGARUH MANAJEMEN STRES (PROGRESSIVE MUSCLE**  
**RELAXATION) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA**  
**PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS**  
**SUELA LOMBOK TIMUR**



**HUSNUL KHOTIMAH**  
**NIM. 113121077**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR**  
**LOMBOK TIMUR**  
**2023**

## PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Atas Nama Husnul Khotimah NIM. 113121077 dengan judul Pengaruh Manajemen Stres (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Suela Lombok Timur.

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal, 22 Juni 2023



Drs. Muh. Nagib, M.Kes

NIDN. 0804068801

Pembimbing II

Tanggal, 22 Juni 2023



Ns. Ahyar Rosidi, M.Kep.

NIDN. 0801049201

Mengetahui

Program Studi Ilmu Keperawatan

Ketua,



Ns. Dina Alfiana Ikhwani, M.Kep

# **PENGARUH MANAJEMEN STRESS (PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUELA LOMBOK TIMUR**

Husnul Khotimah<sup>1</sup>, Drs. Muh. Nagib, M. Kes<sup>2</sup>, Ns. Ahyar Rosidi, M.Kep<sup>3</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 658.201 penderita pada tahun 2021 penderita hipertensi di provinsi NTB mencapai 278.342 penderita dengan kabupaten Lombok Timur menyumbangkan 64.160 penderita hipertensi dan menjadi peringkat ketiga untuk penderita hipertensi terbanyak di provinsi NTB. Salah satu faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah stres.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen stress (Progressive Muscle Relaxation) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suela Lombok timur.

**Metode :** penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan desain penelitian one group - pra – post test design. Besar sampel sebanyak 70 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan perhitungan rumus Slovin Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu manajemen stress Progressive Muscle Relaxation . Variabel terikat yaitu tekanan darah pada penderita hipertensi. Karakteristik umur responden penderita hipertensi terdiri dari usia 35-67 tahun. Jenis kelamin responden terdiri dari dua kategori yaitu laki-laki dan perempuan, pekerjaan responden terdiri dari, ibu rumah tangga, petani, pedagang, dan pensiunan. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon.

**Hasil :** Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan sistolik sebanyak 30,84 mmHg dan tekanan diastolik sebanyak 9,98 mmHg setelah diberikan terapi Progressive Muscle Relaxation selama 5 hari berturut-turut. Hasil uji Wilcoxon ditemukan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan ada pengaruh manajemen stress (Progressive Muscle Relaxation) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suela Lombok Timur

**Kesimpulan :** Ada pengaruh manajemen stress (Progressive Muscle Relaxation) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suela Lombok Timur. **Saran:** Dari hasil penelitian diharapkan terapi Progressive Muscle Relaxation dapat menjadi salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suela

**Kata Kunci** : Progressive Muscle Relaxation, Tekanan Darah.

**Pustaka** : 9 Buku (2011-2022), 23 Karya Ilmiah

**Halaman** : 97 Halaman, 10 Tabel, 2 Gambar

<sup>1</sup>Mahasiswa Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>2</sup>Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>3</sup>Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>2</sup> Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>3</sup> Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

# THE EFFECT OF STRESS MANAGEMENT (PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION) ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF SUELA HEALTH CENTER LOMBOK TIMUR

Husnul Khotimah<sup>4</sup>, Drs. Muh. Nagib, M. Kes<sup>5</sup>, Ns. Ahyar Rosidi, M.Kep<sup>6</sup>

## ABSTRACT

**Background:** The prevalence of hypertension in Indonesia in 2018 was 658,201 sufferers in 2021 hypertension sufferers in the NTB province reached 278,342 sufferers with East Lombok district contributing 64,160 hypertension sufferers and was ranked third for the most hypertension sufferers in the NTB province. One of the risk factors that cause hypertension is stress.

**Purpose:** This study aims to analyze the effect of stress management (Progressive Muscle Relaxation) on blood pressure in hypertensive patients in the working area of the Suela Health Center, East Lombok.

**Methods:** this research is a pre-experimental study with a one group research design - pre-post test design. The sample size is 70 people. The sampling technique was carried out by calculating the Slovin formula. The independent variable in this study was Progressive Muscle Relaxation stress management. The dependent variable is blood pressure in hypertension sufferers. The age characteristics of respondents with hypertension consist of 35-67 years of age. The gender of the respondents consisted of two categories, namely male and female, the respondents' occupations consisted of housewives, farmers, traders, and retirees. Data analysis used the Wilcoxon statistical test.

**Results:** This study showed a decrease in systolic pressure of 30.84 mmHg and a diastolic pressure of 9.98 mmHg after being given Progressive Muscle Relaxation therapy for 5 consecutive days. The Wilcoxon test results found a value of  $p = 0.000 < 0.05$ . This shows that there is an effect of stress management (Progressive Muscle Relaxation) on blood pressure in people with hypertension in the working area of the Suela Health Center, East Lombok.

**Conclusion:** There is an effect of stress management (Progressive Muscle Relaxation) on blood pressure in hypertension sufferers in the working area of the Suela Health Center, East Lombok. Suggestion: From the results of the study it is hoped that Progressive Muscle Relaxation therapy can be one of the non-pharmacological therapies that can be used to control blood pressure in hypertension sufferers in the work area of the Suela Health Center

**Keywords** : Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure..

**References** : 9 Books (2011-2022), 23 Scientific Works

**Pages** : 97 Pages, 10 Tables, 2 Picture

<sup>1</sup>Nursing Student, Hamzar College of Health Sciences

<sup>2</sup>Lecturer, Hamzar College of Health Sciences

<sup>3</sup>Lecturer, Hamzar College of Health Sciences

---

<sup>4</sup> Mahasiswa Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>5</sup> Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>6</sup> Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi yang kompleks, dimana tekanan darah secara menetap berada di atas normal, kriteria hipertensi yang digunakan pada penetapan kasus merujuk pada kriteria diagnosis JNC VII 2003, yaitu hasil pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq$  140 mmHg atau tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg (Riskesdas 2013). Hipertensi merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskular dan penyebab utama kematian dunia, setelah penyakit menular. Hipertensi yang disebabkan oleh stress akan berdampak pada fisiologis penderita, misalnya tekanan darah tinggi, sakit jantung, sakit kepala, kanker, asma, diabetes, dan sebagainya (Nasir dan Muhith, 2011).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang didunia menyandang hipertensi, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meningkat akibat hipertensi dan komplikasinya (Hidayat Ridha, Agnesia yoanna, 2021). Di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 didapatkan 658,201 penderita terdiagnosa hipertensi dengan angka tertinggi terjadi di provinsi jawa barat yaitu sebanyak 131,153 penderita dan angka terendah berada diprovinsi Kalimantan utara sebanyak 1,675 penderita. Sedangkan di NTB sendiri jumlah penderita hipertensi mencapai angka 278,342 penderita, pada tahun 2021 Lombok Barat dan Lombok Timur berada diperingkat ketiga dengan jumlah penderita 64.160 penderita hipertensi (dataset NTB, 2021). Berdasarkan catatan medis puskesmas suela penderita hipertensi yang berkunjung dipoli umum puskesmas selama tahun 2022 sebanyak 490 pasien (program pengelolaan penyakit tidak menular) (puskesmas suela,

2021)

Hipertensi di pengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor resiko yang tidak dapat di ubah dan faktor resiko dapat di ubah. Faktor resiko tidak dapat di ubah yaitu umur, jenis kelamin, genetik. Sedangkan faktor resiko yang dapat di ubah yaitu merokok, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, obesitas, konsumsi alcohol, stress (P2PTM Kemenkes RI, 2020). Kenaikan tekanan darah akibat stress terjadi karena adanya peningkatan kadar adrenalin dimana stress akan menstimulasi saraf simpatis. Stimulasi aktivitas saraf simpatis akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan berdampak pada perubahan tekanan darah yaitu peningkatan tekanan darah secara intermiten atau tidak menentu (Antari dkk, 2016). Oleh karena itu stres harus dikelola dengan baik dengan memanfaatkan management stres yang salah satunya menggunakan teknik relaksasi. Mengurangi stress, ansietas dan depresi menggunakan teknik relaksasi dapat menurunkan tekanan darah tinggi.. Proses relaksasi dapat dicapai dengan metode sederhana seperti bernapas dalam, relaksasi otot progresif, pelatihan Autogenik, biofeedback, citra mental, visualisasi, Guide imagery, pijat dan meditasi (Snyder & Lindquist dalam Lestari dan Sabar, 2019).

Tehnik Progressive muscle relaxation adalah salah satu Teknik relaksasi yang bekerja dengan cara mengendurkan otot-otot mengurangi ketegangan otot untuk mengatur seluruh tubuh ( Ghezaljah et al dalam Herlambang 2019 Tehnik ini mampu menurunkan tekanan darah karena saat relaksai akan timbul reflek baroreseptor yang dapat menurunkan aktifitas saraf simpatis dan epinefrin serta peningkatan saraf parasimpatis sehingga kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, serta terjadi vasodilatasi arteriol dan venula.

Studi pendahuluan untuk

penetapan lokasi penelitian tentang pengaruh manajemen stress (Progressive Muscle Relaxation) dengan melakukan skrining tingkat stress pada pasien hipertensi yang berkunjung ke posyandu selama periode Januari-Agustus tahun 2022, ditemukan 28 pasien hipertensi mengalami stress dengan tingkatan ringan-sedang, pasien yang mengalami stress ringan sebanyak 18 orang dan yang mengalami stress sedang sebanyak 10 orang. Kemudian 28 pasien ini diberikan teknik relaksasi dengan tujuan, relaksasi dapat mengurangi tingkat stress. Dari hasil temuan banyaknya pasien hipertensi yang mengalami stress di posyandu. Hal ini yang mendasari penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh manajemen stress Progressive Muscle Relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan desain penelitian one group - pra - post test design. Metode penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Pada metode ini kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam dalam Dwitanta, 2016 ).

Teknik sampling pada penelitian ini Pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini dengan cara non probability sampling yaitu dengan teknik purposive sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah ditentukan sebelumnya (Nursalam, dalam Dwitanta,2016).

Uji statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji nonparametric wilcoxon

## METODE

### HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat dan Bivariat

Analisis univariat yaitu analisa dengan menyajikan data yang diperoleh secara deskriptif untuk mendeskripsikan data frekuensi, persentase dan karakteristik responden bivariat yang dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pemberian terapi progressive muscle relaxation terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Maka diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Dan Pekerjaan Di Wilayah Kerja Puskesmas Suela Tahun 2023**

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi	
		(f)	(%)
1	Umur (Tahun)		
	a. 30-40	2	2,9
	b. 41-50	23	32,9
	c. 51-60	41	58,6
	d. 61-70	4	5,7
2	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	3	4,3
	b. Perempuan	67	95,7
3	Pekerjaan		
	a. IRT	27	38,6
	b. Petani	37	52,9
	c. Pedagang	6	7,1
	d. Pensiunan	1	1,4
	<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat distribusi responden berdasarkan usia yaitu responden yang berusia 30-40 tahun sebanyak 2 orang (2,9%), 41-50 tahun sebanyak 23 orang (32,9%), umur 51-60 tahun sebanyak 41 orang (58,6%) dan umur 61-70 tahun sebanyak 4 orang (5,7%). Berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (4,3%) dan yang paling banyak perempuan yaitu 67 orang (95,7%). Sedangkan distribusi responden berdasarkan pekerjaan, sebanyak 27 orang (38,6%) sebagai ibu rumah tangga, 37 orang (52,9%) sebagai petani, 6 orang (7,1%) bekerja sebagai pedagang, dan 1 orang (1,4%) adalah seorang pensiunan

**Tabel 2 Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Suela**

Tingkat stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	49	70
Sedang	21	30
Berat	0	0
Total	70	100%

Hasil tabel 2 rata-rata responden mengalami stress ringan sebanyak 49 orang (70%) dan stress sedang sebanyak 21 orang (30%) dan tidak ada responden yang mengalami stress berat

**Tabel 3 Tekanan darah Pretest Progressive Muscle Relaxation**

Tekanan darah	Mean	SD	Min-Max	n
Sistolik	159,07mmHg	15,955	130 -210 mmHg	70
Diastolik	89,27 mmHg	9,513	80-140 mmHg	70

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah pada saat pre (sebelum) dilakukan progressive muscle relaxation dengan mean 159,07 mmHg pada tekanan sitolik, dan 89,27 mmHg untuk diastolik. Untuk Standar Deviasi (SD) 15,955, Minimum-Maximum tekanan darah yang diperoleh saat pre (sebelum) dilakukan progressive muscle relaxation yaitu 130-210 mmHg dan hasil pre diastolik sebelum dilakukannya progressive muscle relaxation dengan nilai mean 89,27 mmHg, SD 9,513, Min-Max 80-140 mmHg.

**Tabel 4 Tekanan darah posttest pemberian progressive muscle relaxation**

Tekanan darah	Mean	SD	Min-Max	n
Sistolik	128,29 mmHg	7,608	110 -140 mmHg	70
Diastolik	78,29 mmHg	2,594	70-80 mmHg	70

Berdasarkan tabel 4 diperoleh tekanan darah sistolik saat post (setelah) dilakukan progressive muscle relaxation dengan mean 128,29 mmHg, SD (standar deviation) 7,608, Minimum-Maximum 110-140 mmHg dan hasil post diastolik setelah dilakukannya progressive muscle relaxation dengan nilai mean 78,29 mmHg, SD 2,594, Min-Max 70-80 mmHg dengan jumlah n 70

**Tabel 5 Uji Normalitas Variabel Tekanan Sistolik dan Diastolik Sebelum Dan Sesudah Intervensi Di wilayah kerja puskesmas suela 2023**

Variabel (Tekanan Darah)	Nilai Significance
Sistole sebelum	0,000
Sistole sesudah	0,000
Diastole sebelum	0,000
Diastole sesudah	0,000

Hasil uji normalitas pada Tabel 5 menunjukkan bahwa data tekanan sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi tidak berdistribusi normal karena nilai hasil Sig <0,005 yaitu 0,000 Sehingga uji yang akan digunakan nantinya pada analisa bivariat menggunakan uji nonparametrik yaitu uji Wilcoxon

**Tabel 6 Hasil Uji Wilcoxon pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap tekanan darah Sistolik, pre dan post pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas suela Tahun 2023**

	n	Median (minimum-maximum)	p
Sistole sebelum	70	160 (130-210)	0,000
Systole sesudah	70	130 (110-140)	
Diastole sebelum	70	90 (80-140)	0,000
Diastole sesudah	70	80 (70-80)	



Hasil analisis pada Tabel 6 menunjukkan bahwa hasil uji nonparametrik uji Wilcoxon didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas suela sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi manajemen stress ( Progressive muscle relaxation ) dengan p value  $0,000 < 0,005$  hasil ini menunjukkan bahwa manajemen stress ( Progressive muscle relaxation ) terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas suela.

## PEMBAHASAN

### a. Usia

Dalam penelitian ini usia responden terbanyak berada pada rentang usia 51-60 tahun. Berdasarkan klasifikasi menurut Kementerian Kesehatan usia 51-60 berada pada masa lansia awal dan lansia ahir. penelitian yang dilakukan oleh Afriyandi (2010 ) tentang hubungan antara peningkatan usia dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan dewasa Rumah Sakit Bhineka Bakti Husada juga mendapatkan hasil responden dengan usia  $>45$  tahun paling banyak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 74,1%. Hasil ini sesuai dengan landasan teori yaitu dengan peningkatan usia maka terjadi proses-proses degeneratif pada semua organ tubuh terutama organ untuk sistem sirkulasi yaitu jantung dan pembuluh darah ( Afriyandi 2010).

### b. Jenis kelamin

Dalam penelitian ini perempuan merupakan jenis kelamin terbanyak yaitu sebanyak 67 orang (95,7%).. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh wahyuni (2014) dengan judul Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Therapeutical Gardening Di UPT PSLU Magetan. Responden wanita lebih banyak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 60% Wanita dengan usia lebih dari 45 tahun atau telah menopause beresiko mengalami hipertensi, sehingga pada usia 65 tahun, kejadian hipertensi pada wanita lebih tinggi (Tambayong 2000) dalam wahyuni (2014) Berdasarkan pengamatan peneliti selama bertugas di Puskesmas Suela didapatkan memang rata-rata kunjungan hipertensi didominasi oleh pasien wanita dengan usia  $>45$  tahun Sejalan dengan teori yang dikemukakan Barton dan Meyer dalam Puspita 2016 yaitu Saat Wanita memasuki fase menopause, terjadi penurunan hormon estrogen endogen yang berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Bila fungsi reseptor estrogen menurun akan berpengaruh terhadap meningkatnya tekanan darah.

### c. Pekerjaan

Dalam penelitian ini sebagian besar pekerjaan responden yaitu sebagai petani sebanyak 37 orang (52,9%).. Hasil penelitian ini di dukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2020) yang memperoleh hasil pengukuran tekanan darah pada petani di Dusun Candi diperoleh sebanyak 74,2% mengalami hipertensi. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Siwiendrayanti et al dalam kurniawati (2022) yaitu hipertensi pada petani disebabkan karena penggunaan pestisida dimana di dalam pestisida terdapat zat-zat yang mempengaruhi pembuluh darah salah satunya yaitu organofosfat.

### d. Tingkat stress pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suela

Responden yang diteliti rata-rata mengalami stress ringan yaitu sebanyak 49 orang (70%). Stres merupakan suatu respon nonspesifik dari tubuh terhadap setiap tekanan atau tuntutan yang mungkin muncul, baik dari kondisi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Sadock & Sadock dalam islami indah 2015). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Islami indah

(2015) mendapatkan hasil berdasarkan hubungan antara stres dan hipertensi. Kejadian stres banyak dialami oleh penderita hipertensi pada kelompok usia >57 tahun dengan persentase 70,2%. Ketika seseorang mengalami stress, hormon utama stress (adrenalin, tiroksin, dan kortisol) akan meningkat dan berpengaruh secara signifikan terhadap sistem homeostatis. Kemudian adrenalin yang bekerja secara sinergis dengan sistem saraf simpatis akan menyebabkan vasokonstriksi sehingga darah lebih banyak dipompa. Hal tersebut akan mempengaruhi peningkatan denyut jantung dan tekanan darah

- e. Tekanan darah sebelum diberikan terapi progressive muscle relaxation  
Tekanan darah sistole maupun diastole sebelum diberikan terapi progressive muscle relaxation rata-rata 159,07 untuk tekanan diastole 89,27 sebelum diberikan terapi Pada penelitian yang dilakukan Eryando 2021 yang berjudul Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun di Indonesia menunjukkan adanya hubungan bermakna antara stress dengan hipertensi. Ketika seseorang mengalami stress, hormon utama stress (adrenalin, tiroksin, dan kortisol) akan meningkat dan berpengaruh secara signifikan terhadap sistem homeostatis. Kemudian adrenalin yang bekerja secara sinergis dengan sistem saraf simpatis akan menyebabkan vasokonstriksi sehingga darah lebih banyak dipompa. Hal tersebut akan mempengaruhi peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Menurut asumsi peneliti banyaknya responden yang mengalami hipertensi selain karena stress hal ini juga disebabkan karena berbagai faktor diantaranya peneliti menemukan data bahwa responden dalam memasak makanan masih tidak memperhatikan penggunaan garam karena kalau kurang garam tidak enak kata responden, dan peneliti juga mendapatkan data dari wawancara yang peneliti lakukan kepada beberapa responden mengatakan sering minum obat anti hipertensi tidak teratur.
- f. Tekanan darah setelah diberikan terapi Progressive Muscle Relaxation  
Tekanan darah setelah diberikan terapi Progressive muscle relaxation mengalami penurunan dengan tekanan systole 128,29 mmHg dari yang sebelumnya 159,07 kemudian untuk tekanan diastole menurun menjadi 79,29 mmHg dari sebelumnya 89,27 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hmonangan dan Ziraluo (2018) yang mendapatkan hasil nilai rata-rata sistole mengalami penurunan setelah dilakukan Progressive muscle relaxation therapy yaitu menjadi 156,57 mmHg dari nilai diastole sebelumnya yaitu 160,61 mmHg. Dan untuk nilai rata-rata diastole yang sebelum diberikan terapi adalah 96,22 mmHg turun menjadi 94,17 mmHg. Teknik Progressive muscle relaxation merupakan salah satu Teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis Menurut (Isnaini dalam elysa 2019). Prinsip dari progressive muscle relaxation therapy adalah menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh. Efek dari progressive muscle relaxation yakni dapat mengurangi ketegangan otot dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi tanpa adanya efek samping dan dapat menurunkan nadi, ketegangan otot dan mempercepat metabolisme.
- g. Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suela  
Pengaruh terapi progressive muscle relaxation pada tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas suela yaitu tekanan darah sistolik mengalami penurunan sebanyak 30,84 mmHg dan tekanan diastolic mengalami penurunan sebanyak 9,98 mmHg, hasil uji Wilcoxon juga menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai  $p < 0,000$  < nilai sig 0,005 yang menunjukkan ada pengaruh pemberian

manajemen stress (progressive muscle relaxation) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas suela , hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Elysa (2019) tentang Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Gereja Santa Theresia Perumnas Simalingkar Medan Tahun 2019 yang mendapatkan hasil ada pengaruh progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Dengan hasil signifikan p value  $0,001 < 0,005$  menggunakan uji Wilcoxon. Terapi progressive muscle relaxation ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran terasa tenang dan tubuh menjadi rileks. progressive muscle relaxation adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Maryam 2010 dalam Hamonangan, 2018).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

1. Hasil Tekanan darah sebelum dilakukan progressive muscle relaxation diperoleh data rata-rata tekanan sistolik sebelum diberikan terapi progressive muscle relaxation 159,07 mmHg dan rata-rata tekanan diastole 89,29 mmHg
2. Hasil Tekanan Darah setelah dilakukan terapi progressive muscle Relaxation rata-rata tekanan sistolik turun menjadi 128,29 mmHg dan tekanan diastole rata-rata turun menjadi 79,29 mmHg
3. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil bahwa ada pengaruh progressive muscle relaxation terhadap Tekanan Darah Pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Suela dengan hasil nilai p value  $0,000 < \alpha 0,05$  menggunakan uji wilcoxon .

### **Saran**

1. Bagi Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Suela .  
Hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh responden sebagai salah satu alternatif pengobatan selain dengan terapi farmakologi dalam pengobatan penyakit hipertensi
2. Institusi Pendidikan  
Hasil penelitian ini hendaknya dapat dijadikan sebagai tambahan referensi terkait terapi komplementer non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah
3. Bagi profesi keperawatan  
Hasil penelitian ini hendaknya dapat diterapkan dalam pemberian asuhan keperawatan terutama pada pasien dengan Riwayat hipertensi
4. Bagi lahan penelitian (Puskesmas Suela)  
Hasil penelitian ini hendaknya dapat dijadikan sebagai salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi pada pasien hipertensi yang berobat ke puskesmas suela
5. Bagi peneliti  
Hasil penelitian ini hendaknya dapat di terapkan dan disebarluaskan oleh peneliti sehingga mampu memberikan manfaat bagi orang banyak

## DAFTAR PUSTAKA

- pada Pasien yang Dirawat di Intensive Care Unit : A Literature Review". Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020
- Ambarwati, Pinilih, & Astuti. 2017. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa". *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 5 No 1, Hal 40 - 47, Mei 2017
- Anelia, Nicky. 2012. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Reguler Program Profesi Ners FIK UI Tahun Akademik 2011/2012". SKRIPSI
- Ardian, Haiya, & Sari. 2018. "Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi". UNISSULA PRESS (ISBN 978-602-1145-69-2)
- Ardiansyah, Muhammad. 2012. *Medikal bedah untuk mahasiswa*. Jogjakarta
- Arikunto Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Atkinson, L. Rita. 2002. *Pengantar Psikologi*. Batam : Interaksara.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2021. "Cakupan Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) Provinsi NTB Tahun 2021". <https://data.ntbprov.go.id/dataset/pelayanan-kesehatan-penderita-hipertensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-jenis-kelamin-di-3>. Diakses tanggal 28 september 2022 jam 13.00
- Dwitanta, 2016. "Pengaruh Terapi Distraksi (Mewarnai Menggambar) Terhadap Kecemasan Akibat Stress Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah (5-6 Tahun) Di Ruang Anak RSUD Panembahan Senopati Bantul, Yogyakarta", Skripsi Tidak Dipublikasikan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta.
- Herlambang 2019. "Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap stres dan penurunan gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2". SKRIPSI
- Imi, Dewi & Rasni. 2017. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember". e-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol.5 (no.3)
- Irene, A. Kretchiet al., *Mental Health in Hypertension : Assessing Symptoms Of Anxiety, Depression and Stress On Anti-Hypertensive Medication Adherence*, 2014, 6 : 8-25.
- Kuswardani, RA Tuty, 2006, "Penatalaksanaan Hipertensi pada lanjut Usia. Divisi Geriatri Bagian Penyakit Dalam Fk". UNUD, RSUP Sanglah Denpasar.
- Liza, Varvogli & Christina Darviri. *Stress Management Technique : Evidence-based Procedures That reduce stress and Promote Health*, 2011: 74-89.
- Marsidi, 2021. "IDENTIFIKASI TINGKAT STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI MAHASISWA DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI UJI KOMPETENSI EXIT EXAM". *Journal of Vocational Health Studies*. VOL 05 (2021) HAL 87-9
- Nasir, Muhith, 2011. *Dasar – Dasar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika. Jakarta

- Pptm.Kemkes.go.id/ (2018, 12 Mei ). "FaktorResikoHipertensi".Diakses pada 20 Agustus 2022, dari<http://p2ptm.kemkes.go.id/>
- Price A. Sylvia & Wilson M. Lorraine. 2012. PatofisiologiKonsepKlinis Proses-Proses penyakit.Jakarta :EGC.
- Resti.2014." TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI STRES PADA PENDERITA ASMA".Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.VOL 02
- Saputra** 2016." PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP MANAJEMEN STRES PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KASIHAN". E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 8 Tahun Ke-5 2016
- Sugiyono.2022. Buku-Metode-Penelitian-Kuantitatif-Kualitatif-dan-R-D, Bmdung. Alfabeta
- Sugiyono, 2022. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Alfabeta, Bandung
- Udjianti. W. J. 2011. Keperawatankardiovaskuler.Edisi 2. Jakarta: selembamedika.
- Williams. L& Wilkins. 2011.Kapitaselektapenyakitdenganimplikasikeperawatan. Edisike 2. Jakarta: EGC.
- Purwanti dkk 2020. "Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Petani Wanita Usia 45 – 65Tahun di Puskesmas Karangawen II Kabupaten Demak". Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 48
- Azizah dan Istiqomah 2022." PREVALENSI DAN RISK ASSESSMENT HIPERTENSI PADA PETANI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS". Volume 14 Nomor S1.
- Defriana Ayu 2022" FAKTOR - FAKTOR YANG MENYEBABKAN HIPERTENSI DI KELURAHAN MEDAN TENGGARA". JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal) Volume 10, Nomor 2
- Martini dan Amanda 2018." HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN OBESITAS SENTRAL DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI". JURNAL BERKALA EPIDEMIOLOGI Volume 6 Nomor 1
- Damanik Hamonangan 2018." PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD IMELDA". Jurnal Keperawatan Priority, Vol 1, No. 2
- Islami Indah 2015." HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI PUSKESMAS RAPAK MAHANG KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA PROVINSI KALIMANTAN TIMUR". Naskah Publikasi.
- Darmawan.2015." PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS DENPASAR TIMUR II TAHUN 2014". Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Utami Putri dkk. 2022." HUBUNGAN STRES DENGAN DERAJAT HIPERTENSI DI PUSKESMAS GUGUK PANJANG BUKITTINGGI TAHUN 2018"Jurnal Sciena, Vol 1, No 1.

Maringga dan Sari. 2020.” ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA KAYEN KIDUL KECAMATAN KAYEN KIDUL KABUPATEN KEDIRI”. Jurnal Kebidanan, Vol 6.

Wijayanti dkk.2020.” STUDI PREVALENSI KEJADIAN HIPERTENSI PADA PETANI DI DUSUN CANDI, KECAMATAN BANDUNGAN, KABUPATEN SEMARANG”. E-Journal Undip. ISSN: 1412-4920

Elysa.2019.” PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI GEREJA SANTA THERESIA PERUMNAS SIMALINGKAR MEDAN TAHUN 2019”. SKRIPSI.

PERPUSTAKAAN  
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR