

Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Maria Theodorin Agnes J Karang¹, Ahmad Rizal²

Program Studi Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610

telp: 081385703859 Email: theodrine.agnes.ta@gmail.com, Email :hmdrjl@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang abnormal dan dapat diukur paling tidak pada tiga kali pada kesempatan yang berbeda. Salah satu cara menurunkan tekanan darah dengan metode terapi relaksasi otot progresif. Tujuan terapi relaksasi otot progresif memberikan hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot, memfasilitasi tidur, mengurangi kelelahan, nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru Tahun 2015. Desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan rancangan *one group pretest – posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi sedang berobat berjumlah 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan p value 0,014 ($p < 0,05$), maka H_0 di tolak dan ada perbedaan antara penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi atau ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, relaksasi otot progresif

Abstract

Hypertension is high blood pressure that is abnormal and can be measured on at least three times on different occasions. One way to lower blood pressure with the method of progressive muscle relaxation therapy. the progressive muscle relaxation therapy goal gives satisfactory results in the program of therapy against the muscular tension, facilitate sleep, reduces fatigue, pain on the neck and back, lowering high blood pressure. The purpose of this research was to identify the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy against elderly with hypertension in Kebayoran Baru Subdistrict health centers of the year 2015. The research design used i.e. one group with quantitative pretest – posttest. The population in this study are all the patients of hypertension are treatment amounted to 30 respondents. The results showed p value 0.014 ($p < 0.05$), then at starting H_0 and there is a difference between a decrease of blood tekanan before and after the progressive muscle relaxation therapy on the elderly with hypertension or there is the influence of progressive muscle relaxation therapy against a decrease in blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords: Hypertension, progressive muscle relaxation

Pendahuluan

Bertambahnya usia manusia atau terajadi proses penuaan secara degeneratif mengakibatkan berkurangnya fungsi tubuh pada diri seseorang. Dimana akan berdampak pada perubahan – perubahan diri pada manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, social dan seksual.¹

Dampak dari berkurangnya fungsi-fungsi tubuh mengakibatkan hilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri mengganti atau mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan dari infeksi dan tidak dapat memperbaiki kerusakan yang diderita.²

Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah, dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua makhluk hidup. Padausia lanjut sangat rentan terhadap penyakit karena penurunan aktivitas tubuh dan kognitif. Proses menua sudah mulai sejak seseorang mencapai usia dewasa., misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain sehingga tubuh “mati” sedikit demi sedikit. Adapu akibat dari berkurangnya fungsi tubuh menyebabkan timbulnya berbagai penyakit yang terjadi pada lansia antara lain pneumonia, gastritis, infeksi saluran kemih, arthritis rheumathoid, osteoporosis, diabetes mellitus, stroke, katarak, herpes zoster, dan hipertensi.Salah satu penyakit yang sering diderita oleh lansia yaitu hipertensi.

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang abnormal dan dapat diukur paling tidak pada tiga kali pada kesempatan yang berbeda. Tekana darah yang normal bervariasi sesuai usia. Joint National Committee on Pressure yang ke-7 telah mempublikasi revisi panduan nilai tekanan darah sistolik dan diastolic yang optimal pada hipertensi.

Pada umumnya tekanan darah dianggap optimal adalah 120 mmHg untuk tekanan sistolik dan 80 mmHg untuk tekanan diastolic, sementara tekanan yang dianggap hipertensi adalah lebih dari 140 mmHg untuk sistolik dan lebih dari 90 mmHg untuk diastolic

Hipertensi berkaitan dengan elastisitas pembuluh darah, volume darah dan frekuensi jantung memompa darah.Perlu diketahui bahwa pembuluh darah mirip dengan selang karet yang mengalirkan darah secara terus menerus sepanjang waktu. Arteri nama

pembuluh darah yang mengalirkan darah ke Jantung dan ke seluruh tubuh, harus menahan tekanan yang tinggi ketika jantung memompa darah.⁴

Adapun faktor - faktor yang mempengaruhi usia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh.Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada pasien kardiovaskuler. Secara alamiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah.⁵ Oleh sebab itu, lansia dianjurkan untuk selalu memeriksakan tekanan darah secara teratur agar dapat mencegah penyakit kardiovaskuler khususnya hipertensi.⁶

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 menyebutkan bahwa dua pertiga dari penduduk dunia yang menderita hipertensi diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah dan sedang. Hipertensi menyebabkan 8 juta kematian per tahun di seluruh dunia dan 1,5 juta kematian pertahun di wilayah Asia Tenggara. Indonesia berada dalam deretan 10 negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di dunia, bersama Myanmar, India, Srilanka, Bhutan, Thailand, Nepal, dan Maldives.

Hasil Riset Keseharan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menunjukkan bahwa telah terjadi pergeseran penyebab kematian dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular menjadi penyebab kematian terbesar dengan 59,5 % kematian dan penyakit menular berada diurutan selanjutnya dengan 28,1 % kematian. Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan dominan di negara – negara maju dan berkembang adalah penyakit hipertensi. Hipertensi berkaitan dengan penurunan usia harapan hidup penderita, peningkatan penyakit jantung dan risiko terjadinya stroke.⁷

Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer. Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi relaksasi otot progresif.Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, kekuatan atau

sugesti. Teknik relaksasi itit progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks.

Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi otot progresif ini menjadi metode relaksasi yang tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stress, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional, dan kualitas hidup meningkat.⁸

Terapi relaksasi otot progresif mempunyai tujuan untuk mencapai keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan rileks secara fisiologis keadaan rileks yang diberikan akan merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitary untuk merilekskan pikiran. Keadaan rileks ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan nonepinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada ekstremita.⁹

Relaksasi dilakukan secara bertahap dan dipraktikkan dengan berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang dengan bantal. Setiap kelompok otot ditegangkan selama 5-7 detik dan direlaksasikan selama 10-20 detik. Prosedur ini diulang paling tidak satu kali.

Petunjuk relaksasi progresif dibagi dalam dua bagian, yaitu bagian pertama dengan mengulang kembali pada saat praktek sehingga lebih mengenali otot tubuh yang paling sering tegang, dan bagian kedua dengan prosedur singkat untuk merilekskan beberapa otot secara stimulan sehingga relaksasi otot dapat dicapai dalam waktu singkat. Waktu

yang diperlukan untuk melakukan relaksasi otot progresif sehingga dapat menimbulkan efek yang maksimal adalah selama satu sampai dua minggu dan dilaksanakan selama satu sampai dua kali 15 menit per hari.¹⁰

Berdasarkan hasil rekam medis di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru Jakarta selatan pada tahun 2013 didapatkan hipertensi berjumlah 848 pasien, pada tahun 2014 berjumlah 1.037 pasien dan periode januari sampai agustus 2015 hipertensi pasien rawat inap berjumlah 647 pasien dan yang berobat berjumlah 711 dengan pembagian berdasarkan sebagai berikut : usia 45 – 54 tahun berjumlah 290 pasien, usia 55 – 59 tahun berjumlah 223 pasien, dan usia > 60 berjumlah 200 pasien.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 26 oktober 2015 dengan metode wawancara terhadap 10 perawat di ruangan puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru Jakarta Selatan, didapati 10 perawat mengatakan untuk mengatasi pasien hipertensi pada lansia yang dilakukan dengan pengobatan farmakologis atau dengan pemberian obat diuretic dan B-bloker dan memberikan pendidikan kesehatan tentang cara menjaga pola makan dan menghindari atau mengurangi makanan yang menyebabkan hipertensi. Perawat ruamengatakan tidak pernah melakukan pengobatan nonfarmakologi dengan relaksasi otot progresif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru.

Metode

Metode yang digunakan dalam desain ini adalah metode *Quasi eksperimen*. Hal ini dapat terjadi, karena penelitian yang menguji coba suatu intervensi pada kelompok subjek dengan atau tanpa kelompok pembanding namun tidak dilakukan randomisasi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest – posttest*. Dimana peneliti melakukan observasi sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.¹¹ Desain ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2015.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.¹² Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi dengan kategori usia 60 tahun ke atas yang sedang berobat di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru berjumlah 15 orang.

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi.¹³ Sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi dengan kategori usia 45 tahun keatas yang sedang berobat di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru dengan menggunakan total populasi yaitu 15 orang. Total populasi adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil jumlah populasi karena jumlah populasi kurang dari 100 dan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang diambil secara purposive berarti dengan sengaja mengambil atau memilih kasus atau responden. Bedanya dengan *accidental* (aksidental) sampling adalah dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.¹⁴

Penelitian dilakukan di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru Jakarta Selatan. Alasannya peneliti memilih puskesmas tersebut karena sampel dan tempat tersebut sesuai dengan kriteria penelitian dan mudah dijangkau sehingga dapat memperoleh data dasar yang diperlukan. Penelitian ini dimulai dari bulan agustus sampai dengan januari 2016.

Dalam penelitian ini alat pengumpul data yang digunakan adalah lembar observasi. Jenis skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal. Lembar observasi berdasarkan pada klasifikasi tekanan darah tinggi menurut JNC VII Mei 2007, untuk mengetahui tinggi rendahnya tekanan darah, terkait dengan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Sebelum melakukan pengumpulan data lembar observasi diuji coba terlebih dahulu apakah ada pertanyaan yang tidak jelas atau bahasa yang tidak dimengerti

Analisa univariat / analisa deskriptif merupakan analisa data yang bertujuan untuk mendeskripsikan data atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.¹⁵ Hasil dari analisis univariat dalam penelitian ini berupa statistic deskriptif dari penurunan tekanan darah sebelum perlakuan maupun sesudah perlakuan berupa tabel yang menggabungkan data secara umum, juga nilai mean serta standar deviasi dari masing – masing observasi.

Analisa bivariat dilakukan terhadap dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau korelasi, dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sampel T test* yang merupakan analisis dengan melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Uji tersebut digunakan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi. Sebelum diberikan terapi dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dilakukan pemeriksaan tekanan darah kembali pada responden yang sama.

Hasil

Tabel 1. Tekanan darah Lansia sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru Tahun 2015 (n=15)

Tekanan Darah	Jumlah	Persentase (%)
Normal	5	(33,3)
Tinggi	10	(66,7)
Total	15	(100,0)

Tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada responden peneliti terlebih dahulu melakukan pemeriksaan tekanan darah pada responden dan didapatkan responden dengan tekanan darah tinggi (Hipertensi) sebanyak 10 responden (66,7%) sedangkan kategori normal 5 responden yaitu (33,3%).

Tabel 2. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru Tahun 2015 (n=15)

Tekanan Darah (%)	Jumlah	Persentase (%)
Normal	12	(80,0)
Tinggi	2	(20,0)
Total	15	(100,0)

Tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, peneliti melakukan kembali pemeriksaan tekanan darah pada responden yang sama, hal dilakukan untuk mengetahui tekanan darah responden yang diberikan terapi relaksasi otot progresif apakah mengalami penurunan atau peningkatan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Dan agar dpat dilihat dari hasil pemeriksaan tekanan darah ada tidaknya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. dan didapatkan responden yang masih memeiliki tekanan darah tinggi 3 dari 15 responden (20,0%) sedangkan kategori normal sebanyak 12 dari 15 responden (80,0). Hal ini membuktikan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada responden dari 10 responden dengan hipertensi mennjadi 3 responden dengan hipertensi.

Tabel 3. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru Jakarta Selatan

Tekanan Darah	Mean	SD	SE	P value
Sebelum terapi				
Relaksasi otot Progresif	1,67	0,488	0,126	
Sesudah terapi				
Relaksasi otot Progresif	1,20	0,414	0,107	0,029

Tabel 3 diatas menunjukkan penurunan tekanan darah pada lansia sebelum terapi relaksasi otot progresif adalah 16,7 dengan standar deviasi 0,488.sesudah terapi relaksasi otot progresif didapat rata-rata penurunan tekanan darh pada lansia adalah 1,20 dengan standar deviasi 0,414 terlihat nilai mean

perbedaan skor antara sebelum dan sesudah adalah 0,467 dengan standar deviasi 0,640. Hasil uji statistic dengan menggunakan uji *Paired Sampel T-Test* didapatkan p value 0,029 ($p < 0,05$), maka H_0 di tolak dan ada perbedaan antara penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi atau ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Pembahasan

Penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan lembar observasi tentang rentang pengukuran tekanan darah.Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif terlebih dahulu peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah pada responden.Didapatkan sebagian besar kategori tekanan darah tinggi yaitu 10 responden (66,7%) sedangkan kategori tekanan darah normal 5 responden (33,3%).Setelah pemeriksaan dilakukanterapi relaksasi otot progresif dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada responden Sedangkan Distribusi responden menurut penurunan tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar dengan kategori normal yaitu 12 responden (80,0%) sedangkan kategori tinggi 3 responden (20,0%).

Menurut Edmund Jacobson teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tiak memerlukan imajinasi , ketekunan, atau sugesti. Relaksasi otot progresif akan menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, juga mengurangi keringat dan frekuensi pernafasan. Tekanan darah sistolik salah satunya dipengaruhi oleh psikologis sehingga dengan relaksasi akan mendapatkan ketenangan dan tekanan sistolik menurun, selain itu tekanan darah sistolik juga dipengaruhi sirkulasi sestemik dan sirkulasi pulmonal sehingga dengan terapi ini yang dibantu dengan pengaturan pernafasan akan terjadi penurunan tekanan darah sistolik. Sedangkan tekanan darah diastolic terkait dengan sirkulasi kororner, jika arteri koroner mengalami aterosklerosis akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah diastolik, sehingga dengan terapi relaksasi otot progresif

mengalami sedikit penurunan tekanan darah diastolic.

Saat relaksasi terjadi kombinasi tarikan dan hembusan nafas panjang, yang memberikan pertukaran udara yang bagus. Saat dalam keadaan rileks otot akan vasodilatasi dan membuat keadaan menjadi rileks, dimana ketegangan otot sebelum terapi membuat tekanan darah meningkat, sehingga diberikan terapi. Sehingga dibutuhkan relaksasi. Pergantian ini akan memperkaya darah dengan oksigen serta membersihkan organ respirasi, dengan demikian meningkatkan kapasitas vital dan oksidasi paru. Selain itu ketika relaksasi, otot merangsang pengeluaran beberapa hormone positif bagi tubuh yaitu Endorphine, Serotonin, melatonin, yang merupakan endogenous morfin (zat yang memberikan efek menenangkan) yang ada dalam tubuh manusia dan katekolamin yang merupakan zat yang dapat melancarkan aliran darah. Keadaan rileks secara fisiologis keadaan rileks yang diberikan akan merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitary untuk merilekskan pikiran dan mempengaruhi penurunan tekanan darah.

Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Rata-rata skor penurunan tekanan darah pada lansia sebelum terapi relaksasi otot progresif adalah 1,67 dengan standar deviasi 0,488. Sesudah terapi relaksasi otot progresif didapat rata-rata penurunan tekanan darah pada lansia adalah 1,20 dengan standar deviasi 0,414. Terlihat nilai mean perbedaan skor antara sebelum dan sesudah adalah 0,467 dengan standar deviasi 0,640. Hasil uji statistik dengan menggunakan *uji Paired Sampel T-Test* didapatkan *p value* 0,014 ($p < 0,05$), maka H_0 di tolak dan ada perbedaan antara penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi atau ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Dilihat dari hasil penelitian tentang efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat membantu lansia

dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Terapi ini juga dapat dilakukan setiap hari dirumah saat santai dan sebelum tidur dan mudah untuk dilakukan.

Menurut peneliti hal tersebut memberikan arti bahwa melakukan terapi relaksasi otot progresif terus menerus akan membantu penurunan tekanan darah dan membuat seseorang menjadi rileks. Keadaan rileks dapat membantu responden dalam menurunkan tekanan darah. Terapi relaksasi dapat dilakukan saat santai bahkan bisa dilakukan sebelum tidur hal ini dapat membantu responden dengan usia lanjut. Sedangkan penerapan terapi relaksasi tidak dilaksanakan secara terus menerus mengakibatkan tekanan darah pada lansia tetap atau bahkan meningkat sehingga memperlambat proses penurunan tekanan darah. Walaupun diberikan obat namun tidak dibarengi dengan relaksasi yang dapat merilekskan pikiran maka hasilnya akan tetap bahkan meningkat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, pembahasan mengenai Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

Peningkatan tekanan darah pada lansia sebelum diberikan terapi lingkungan sebagian besar lansia mempunyai tekanan darah tinggi. Penerapan terapi relaksasi otot progresif di puskesmas kecamatan kebayoran baru di nilai belum dilakukan. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif didapatkan lansia yang memiliki tekanan darah tinggi menjadi berkurang atau menurun. Sehingga adanya efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Saran

Mempertimbangkan hasil penelitian tentang Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kebayoran Baru pada tahun 2015 maka perlu kiranya :

Bagi Pelayanan Keperawatan agar dapat mempertimbangkan keefektifan penggunaan

terapi alami, hal ini dikarenakan terapeirelaksasi progresif selain dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah dalam jangka waktu lama dan agar terapi relaksasi otot progresif ini bisa digunakan selanjutnya dalam pelayanan di puskesmas dan disebarluaskan keefektifan kepada para penderita hipertensi yang berobat ke puskesmas tersebut.

Bagi Institusi pendidikan Keperawatan agar dapat mensosialisasikan terapi ini yaitu terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, kedalam kegiatan pembelajaran baik di dalam kelas maupun di lapangan. Bagi Instpendidikan Keperawatan Agar dapat mensosialisasikan terapi ini yaitu terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, kedalam kegiatan pembelajaran baik di dalam kelas maupun di lapangan.

Bagi Peneliti Selanjutnya agar dapat melanjutkan dan menyempurnakan penelitian relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dan agar dapat meneliti lebih komprehensif faktor-faktor yang dapat menghambat penurunan tekanan darah penderita hipertensi yang sedang dalam terapi relaksasi otot progresif.

Agar dapat meneliti lebih komprehensif faktor-faktor yang dapat menghambat penurunan tekanan darah penderita hipertensi yang sedang dalam terapi relaksasi otot progresif

Daftar Pustaka

1. Arikunto, S. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta : Rineka Cipta; 2013.
2. Azizah, Lilik M. *Keperawatn Lanjut Usia*. Edisi I. Yogyakarta : Graha Ilmu; 2012.
3. Darmijo, R. Boedhi. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*. Jakarta: FKUI; 2008.
4. Hastono, S. *Analisa Data kesehatan*. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia; 2007.
5. Jasmarizal, dkk. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Padang : STIKES Mercubaktijaya; 2011.
6. Kowalski, Robert E. *Terapi Hipertensi*. Bandung :PT. Mizan Pustaka; 2010.
7. Maryam, R. S. dkk. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
8. Notoadmojo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta; 2007.
9. Notoadmojo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi 3 Jakarta: Rineka Cipta; 2005.
10. Nurlisalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika; 2013.
11. Palmer, dkk. *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga; 2007.
12. Rosta. *Kardiologi: lecture notes*. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2011.
13. Santoso, Singgih. *Statistik Parametrik: Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*; 2012.
14. Suadirman, S. P. *Psikologi Usia Lanjut*. Cetakan I. Yogyakarta : Gadjah mada University Press; 2011.
15. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitas Dan R & D*. Bandung : Alfabeta; 2007.