BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Muara Kidul RW 11 Kelurahan Pasir Jaya Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor. Kelurahan Pasir Jaya memiliki luas wilayah 153,20 Ha. Wilayah ini berdekatan dengan Puskesmas Pancasan dengan jarak 3 km dan waktu tempuh ±15 menit. Wilayah ini dapat dijangkau dengan kendaraan roda dua. Total jumlah RW di Pasir Jaya yaitu 15 RW dan 63 RT, pada RW 11 ini ada 4 RT. Jumlah jiwa di Kelurahan Pasir Jaya yaitu 20.643 jiwa. Rata-rata pendidikan di Muara Kidul RW 11 yaitu SMA dengan rata-rata mata pencaharian sebagai pedagang. Pada wilayah ini pun terdapat masjid sebagai tempat ibadah masyarakat yang beragama muslim dan posyandu dadali yang biasanya digunakan untuk melaksanakan program posyandu, posbindu dan vaksinasi.

B. Hasil Penelitian Dalam Bentuk Studi Kasus

1. Karakteristik

Klien yang dijadikan responden yaitu Ny. O, Ny. J, Ny.S dan Tn.M yang berusia ≥60 tahun dan beralamat di Muara Kidul RW 11 Pasir Jaya. Ny. O berusia 60 tahun, perempuan, tidak bekerja, sudah mengalami hipertensi selama satu tahun, dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Klien Ny.J berusia 64 tahun, perempuan, tidak bekerja, sudah mengalami hipertensi selama satu tahun dan kegiatan sehari-hari klien biasanya dibatasi oleh keluarganya agar tidak melakukan aktivitas yang berat untuk menjaga kesehatannya.

Ny.S berusia 60 tahun, perempuan, bekerja sebagai penjahit, sudah mengalami hipertensi selama dua tahun dan aktivitas sehari-hari dilakukan secara mandiri.

Tn.M berusia 63 tahun, laki-laki, tidak bekerja. Penglihatan klien sudah mulai kabur, sudah mengalami hipertensi selama lima tahun dan kegiatan sehari-hari Tn.M dilakukan secara mandiri. Wawancara dan observasi terhadap Ny.O, Ny.J, Ny.S dan Tn.M didapatkan bahwa keempat lansia mengalami stres ringan hingga sedang dan hipertensi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.1 Karakterstik Lansia yang menjadi Responden di Muara Kidul RW 11 Kelurahan Pasir Jaya.

No	Responden	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Lama Mengalami Hipertensi
1.	Ny.O	60	Perempuan	Tidak bekerja	1 Tahun
2.	Ny.J	64	Perempuan	Tidak Bekerja	1 Tahun
3.	Ny.S	60	Perempuan	Penjahit	2 Tahun
4.	Tn.M	63	Laki-laki	Tidak bekerja	5 Tahun

Berdasarkan tabel 4.1 terlihat bahwa seluruh responden berusia ≥60 Tahun, Tiga responden berjenis kelamin perempuan dan satu responden berjenis kelamin laki-laki. Tiga lansia tidak bekerja dan satu lansia sebagai penjahit. Responden telah mengalami hipertensi selama 1 tahun, 2 tahun dan 5 tahun.

2. Tingkat Stres Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.

Ny.O saat dilakukan pengkajian responden mengatakan sering mengalami stres beberapa waktu terakhir. Ny. O bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga. Saat dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner stres kurzen didapat nilai 9. Stres yang sangat dirasakan yaitu terlalu sedikit istirahat, tidak bisa istirahat bila ada suara ribut/keramaian, dan pola makan dan minum tidak teratur.

Ny.J saat dilakukan pengkajian responden mengatakan banyak hal yang dipikirkan pada keadaan saat ini, sebelum mengalami hipertensi klien berjualan kue sehingga memiliki aktivitas setiap harinya. Namun, saat ini klien tidak bekerja karena aktivitasnya dibatasi oleh anak-anaknya agar kesehatannya tetap terjaga. Klien mengatakan sering merasa bosan dan ingin memiliki aktivitas seperti dulu. Saat dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner stres Kurzen didapat nilai 14. Stres yang sangat dirasakan yaitu merasa jengkel dan marah ketika sedang menunggu, menyimpan segala sesuatu tanpa menceritakan pada orang lain dan tidak bisa istirahat bila ada suara ribut/ keramaian.

Ny.S saat dilakukan pengkajian responden mengatakan mudah merasa stres karena pekerjaan rumah yang setiap hari dilakukan dan klien juga seorang penjahit jadi klien harus melakukan pekerjaan rumah dan menjahit setiap hari.. Saat dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner stres kurzen didapat nilai 11. Stres yang sangat dirasakan yaitu

terlalu sedikit istirahat, tidak pernah latihan/ olahraga, dan pola makan dan minum tidak teratur.

Tn.M berusia 63 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengatakan sering merasa pusing karena klien merupakan ketua DKM, klien ingin acara-acara keagamaan yang diselenggarakan di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya banyak diikuti masyarakat. Namun, mengingat keadaan saat ini klien merasa bingung bagaimana membuat acara-acara yang diselenggarakan sukses tanpa membahayakan siapapun. Tetapi, karena banyak yang membantu klien sudah tidak merasa terlalu merasa stres. Saat dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner stres kurzen didapat nilai 7. Stres yang sangat dirasakan yaitu pola makan dan minum, sering mengeluh bahwa tidak teratur dengan baik dan menyimpan segala sesuatu tanpa menceritakan orang lain.

Tabel 4.2 Nilai Stres Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di Muara Kidul RW 11 Kelurahan Pasir Jaya, April 2022. N=4 orang.

No	Responden	Nilai stres sebelum	Kriteria
1	Ny.O	9	Stres ringan
2	Ny.J	14	Stres sedang
3	Ny.S	11	Stres ringan
4	Tn.m	7	Stres ringan

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner tingkat stres kurzen sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada Ny.O dengan nilai 9 (stres ringan), Ny.J dengan nilai 14 (stres sedang), Ny.S dengan nilai 11 (stres ringan) dan Tn.M dengan nilai 7 (stres ringan).

3. Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif .

Ny.O saat dilakukan pengkajian responden mengatakan sering merasa sulit tidur dan pusing. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* didapatkan hasil yaitu 160/100 mmHg.

Ny.J saat dilakukan pengkajian responden mengatakan klien mengalami hipertensi tanpa merasakan gejala apapun, sehingga klien terkadang lebih berhati-hati dalam beraktivitas karena takut tekanan darahnya sedang tinggi. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* didapatkan hasil yaitu 180/90 mmHg.

Ny.S saat dilakukan pengkajian responden mengatakan mudah pusing dan otot-otot terasa tegang. Klien sudah mengalami hipertensi sejak 2 tahun yang lalu. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* didapatkan hasil yaitu 180/110 mmHg.

Tn.M saat dilakukan pengakjian responden mengatakan sering merasa otot-otot tegang. Klien sudah mengalami hipertensi selama 5 tahun. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* didapatkan hasil yaitu 140/100 mmHg. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di Muara Kidul RW 11 Kelurahan Pasir Jaya, April 2022. N=4 orang.

No	Responden	Tekanan darah sebelum	Kriteria
1	Ny.O	160/100 mmHg	Hipertensi derajat 2
2	Ny.J	180/90 mmHg	Hipertensi derajat 2
3	Ny.S	180/110 mmHg	Hipertensi derajat 3
4	Tn.M	140/100 mmHg	Hipertensi derajat 1

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan tekanan darah yang diukur menggunakan *sphygmomanometer* sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada Ny.O yaitu 160/100 mmHg (Hipertensi derajat 2), Ny.J 180/90 mmHg (Hipertensi derajat 2), Ny.S 180/110 (Hipertensi derajat 3) dan Tn.M 140/100 (Hipertensi derajat 1).

4. Tingkat Stres Lansia Dengan Hipertensi Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Ny.O mengatakan setelah melakukan relaksasi otot progresif merasa tubuhnya lebih segar. Merasa lebih tenang dan tidak terlalu merasa stres. Saat dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner stres kurzen didapat nilai 7. Stres yang sudah tidak dirasakan yaitu Ny.O lebih banyak istirahat dan mengatur pola makan minumnya menjadi teratur.

Ny. J mengatakan merasa senang karena memiliki aktivitas untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif dan lebih merasa tenang setelah melakukannya. Saat dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner stres kurzen didapat nilai 11. Stres yang sudah tidak dirasakan yaitu tidak merasa jengkel dan marah ketika sedang menunggu, tidak sering membicarakan orang lain dan mempunyai jadwal santai sehari-hari.

Ny.S mengatakan tidak terlalu merasa stres jika melakukan teknik relaksasi otot progresif. Beliau bisa mengerjakan pekerjaan rumah dan menjahit sedikit lebih tenang. Saat dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner stres kurzen didapat nilai 9. Stres yang sudah tidak

dirasakan yaitu memiliki jadwal santai sehari-hari dan pola makan dan minum yang teratur.

Tn.M mengatakan lebih tenang dalam merencanakan acara-acara keagamaan yang akan diadakan di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya. Saat dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner stres kurzen didapat nilai 5. Stres yang sudah tidak dirasakan yaitu tidak menyimpan segala sesuatu tanpa menceritakannya pada orang lain dan memliki jadwal santai sehari-hari.

Tabel 4.4 Nilai Stres Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya, April 2022. N=4 orang.

No	Responden	Setelah dilakukan relaksasi	Kriteria
1	Ny.O	7	Stres ringan
2	Ny.J	11	Stres ringan
3	Ny.S	9	Stres ringan
4	Tn.M	5	Tidak ada stres

Berdasarkan tabel 4.4 di atas hasil dan penerapan relaksasi otot progresif dilakukan selama 5 hari pada tanggal 5 April 2022 sampai 9 April 2022 dalam durasi 10 menit di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya didapatkan pengukuran nilai stres menggunakan kuesioner tingkat stres kurzen sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresid. Didapatkan nilai penurunan yang dilakukan relaksasi otot progresif pada Ny.O dengan nilai 7 (stres ringan) , Ny.J dengan nilai 11 (stres ringan), Ny.S dengan nilai 9 (stres ringan) dan Tn.M dengan nilai 5 (tidak ada stres).

5. Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Ny.O mengatakan setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif merasa lebih nyaman dan tidak merass pusing. Ny.O sering minum obat Amlodipine saat sahur. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* didapatkan hasil yaitu 140/100 mmHg.

Ny.J mengatakan tidak terlalu sering merasa emosi jika melakukan teknik relaksasi otot progresif secara rutin dan anak-anaknya pun senang jika tekanan darah Ny.J di cek setiap hari. Ny.J sering minum obat Amlodipine saat sahur. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* didapatkan hasil yaitu 140/90 mmHg.

Ny.S mengatakan setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif otot-otot yang sering terasa tegang sudah berkurang dan tidak terlalu sering merasa pusing. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* didapatkan hasil yaitu 170/100 mmHg.

Tn.M mengatakan otot-otot yang sering terasa tegang sudah berkurang dan lebihs segar dalam beraktivitas. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* didapatkan hasil yaitu 140/90 mmHg.

Tabel 4.5 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya, April 2022. N=4 orang.

No	Responden	Tekanan darah sesudah	Kriteria
1	Ny.O	140/100 mmHg	Hipertensi derajat 1
2	Ny.J	140/90 mmHg	Hipertensi derajat 1
3	Ny.S	170/100 mmHg	Hipertensi derajat 2
4	Tn.M	140/90 mmHg	Hipertensi derajat 1

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan tekanan darah yang diukur menggunakan *sphygmomanometer* sesudah dilakukan relaksasi otot progresif

pada Ny.O yaitu 140/100 mmHg (Hipertensi derajat 1), Ny.J 140/90 mmHg (Hipertensi derajat 1), Ny.S 170/100 (Hipertensi derajat 2) dan Tn.M 140/90 (Hipertensi derajat 1).

6. Perbedaan Tingkat Stres Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Pada Ny.O terlihat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Saat awal pengkajian beliau cenderung murung dan mengeluhkan banyak hal. Namun, setelah beberapa kali pertemuan beliau terlihat lebih ceria dan menceritakan hal-hal yang menyenangkan. Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner stres kurzen nilai stres Ny.O yaitu 9, setelah melakukan nilai stresnya turun menjadi 7.

Pada Ny.J terlihat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Saat awal pengkajian beliau terlihat sangat bosan dan pendiam, menjawab hanya seperlunya saja. Namun, setelah beberapa kali pertemuan beliau sangat bersemangat untuk melakukan relaksasi ini dan sebelum dimulai biasanya beliau bercerita terlebih dahulu mengenai perkembangan kesehatannya. Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner stres kurzen nilai stres Ny.J yaitu 14, setelah melakukan nilai stresnya turun menjadi 11.

Ny.S terlihat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Saat awal pengkajian beliau sering mengeluh banyak hal yang dipikirkan dan pekerjaan yang harus dikerjakan. Namun, setelah

beberapa kali pertemuan beliau mengatakan merasa lebih tenang dalam mengerjakan pekerjaannya. Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner stres kurzen nilai stres Ny.S yaitu 11, setelah melakukan nilai stresnya turun menjadi 9.

Tn.M terlihat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Saat awal pengkajian beliau tampak sedang merasa stres. Namun, setelah beberapa kali pertemuan beliau lebih tenang dan merasa nyaman. Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner stres kurzen nilai stres Tn.M yaitu 5, setelah melakukan nilai stresnya turun menjadi 7.

Tabel 4.6 Nilai Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya, April 2022. N=4 orang.

No	Responden	Sebelum 05/04/22	Kriteria	Sesudah 09/04/22	Kriteria	Selisih
1	Ny.O	9	Stres ringan	7	Stres ringan	2
2	Ny.J	14	Stres sedang	11	Stres ringan	3
3	Ny.S	11	Stres ringan	9	Stres ringan	2
4	Tn.M	7	Stres ringan	5	Tidak ada stres	2

Berdasarkan Tabel 4.6 diatas menunjukkan nilai stres sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan relaksasi Ny.O nilai stresnya yaitu 9 (stres ringan) dan setelahnya menjadi 7 (stres ringan). Ny.J sebelum dilakukan relaksasi nilai stresnya yaitu 14 (stres sedang) dan setelahnya menjadi 11 (stres ringan). Ny.S sebelum direlaksasi nilai stresnya yaitu 11 (stres ringan) dan setelahnya menjadi 9 (stres ringan). Tn.M sebelum direlaksasi yaitu 7 (stres ringan) dan setelahnya menjadi 5 (tidak ada stres).

7. Perbedaan Tekanan Darah Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

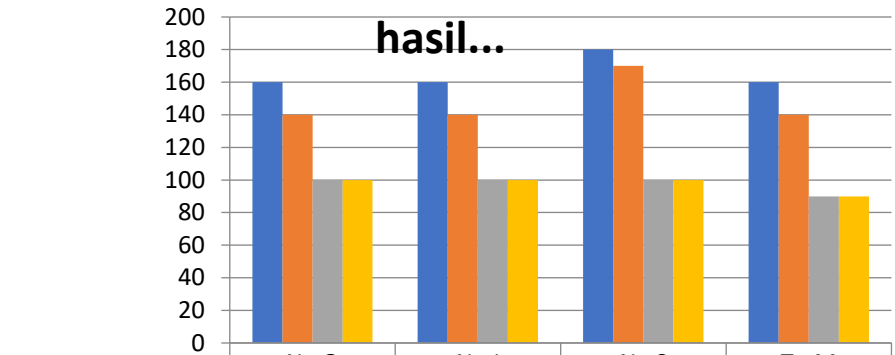
Ny.O saat awal pengkajian dilakukan pengukuran menggunakan *sphygmomanometer* dengan hasil tekanan darah yaitu 160/100 mmHg. Setelah rutin melakukan teknik relaksasi otot progresif tekana darah Ny.O turun menjadi 140/100 mmHg.

Ny.J saat awal pengkajian dilakukan pengukuran menggunakan *sphygmomanometer* dengan hasil tekanan darah yaitu 180/90 mmHg. Setelah rutin melakukan teknik relaksasi otot progresif tekana darah Ny.O turun menjadi 140/90 mmHg.

Ny.S saat awal pengkajian dilakukan pengukuran menggunakan *sphygmomanometer* dengan hasil tekanan darah yaitu 180/110 mmHg. Setelah rutin melakukan teknik relaksasi otot progresif tekana darah Ny.O turun menjadi 170/100 mmHg.

Tn.M saat awal pengkajian dilakukan pengukuran menggunakan *sphygmomanometer* dengan hasil tekanan darah yaitu 160/100 mmHg. Setelah rutin melakukan teknik relaksasi otot progresif tekana darah Ny.O turun menjadi 140/100 mmHg.

Grafik 4.1 Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Ny.O, Ny.J, Ny.S Dan Tn.M Di Muara Kidul RW 11 Kelurahan Pasir Jaya April 2022. N=4 Orang.



	Ny.O	Ny.J	Ny.S	Tn.M
Systole Sebelum	160	160	180	160
Systole Sesudah	140	140	170	140
Diastole sebelum	100	100	100	90
Dyastole setelah	100	100	100	90

Berdasarkan grafik 4.1 diatas menunjukan pengukuran tekanan darah menggunakan *Sphygmomanometer* didapatkan hasil bahwa ada perubahan pda *Systole* sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

C. Pembahasan

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan lansia berusia 60-64 tahun dan termasuk lansia tengah. Lanjut usia adalah ketika seseorang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia dalam Sonang et al., (2019) kategori usia 56-65 tahun termasuk lansia tengah. Penelitian yang

dilakukan oleh Akbar et al., (2020) di Desa Buku dari 50 responden dimana lanjut usia berumur 60-74 tahun yang mengalami hipertensi sebanyak 32 orang (91,4%) dan lanjut usia berumur 75-90 tahun sebanyak 3 orang (8,5%). Bertambahnya umur semakin berisiko juga seseorang mengalami hipertensi, umur 60-64 tahun terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 65-69 tahun 2,45 kali dan umur >70 tahun 2,97 kali. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Novitaningtyas, 2014).

Faktor Risiko terjadinya hipertensi antara lain adalah genetik, faktor usia yang berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat risiko hipertensi yang disebabkan karena perubahan alamiah di dalam tubuh meliputi jantung, pembuluh darah dan hormon (Triyanto, 2014 dikutip dalam Rahman, 2016).

Hasil Pengukuran Tingkat Stres Responden Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan relaksasi otot progresif nilai stres di rentang nilai 7-14 dengan rata-rata nilai 10.25. Menurut Rahman (2016) semakin tinggi tingkat tingkat stres yang dialami seseorang maka hipertensi yang dialaminyapun akan semakin tinggi pula, sebaliknya semakin ringan tingkat stres yang dialami seseorang maka semakin ringan pula hipertensi

yang dialaminya. Untuk itu perlu lansia mengelola stres agar tidak meningkatkan tekanan darah. Salah satunya dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif.

Hasil penelitian Kaunang et al., (2019) di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar Senja Cerah bahwa dari 51 lansia sebanyak 47 lansia (92,2%) mengalami stres ringan. Hal ini disebabkan karena lansia mengalami kelelahan padahal tidak mengejerkan hal-hal yang melelahkan. Hal ini sesuai dengan teori Kamso (2000) dalam Kaunang dkk (2019) dimana lanjut usia terjadi penurunan kekuatan sebesar 88%, pendengaran 67%, penglihatan 72%, daya ingat 61% serta kelenturan yang menurun sebesar 64%. Jadi walaupun tidak atau jarang melakukan aktivitas fisik yang berat lansia pasti merasakan kelelahan dan menghabiskan energi.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Responden Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan relaksasi otot progresif semua (100%) atau 4 lansia memiliki tekanan darah di rentang nilai 160/100 – 180/110 mmHg, dengan nilai rata-rata 170/100.

Hasil penelitian ini mendukng penelitian Thanthirige et al. (2016) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di Kecamatan Mapanget Kota Manado. Pada penelitian tersebut dari 50 responden terlihat bahwa responden terbanyak yaitu pada kejadian stres dan hipertensi dimana berjumlah 38 responden (92,7%).

Menurut Sari et al., (2014) semakin tua usia seseorang, akan banyak terjadi penurunan kerja organ tubuh termasuk jantung. Nugroho (2000) dalam

penelitian Sari dkk (2014) menyatakan bahwa perubahan kardiovaskuler pada lansia yaitu katup jantung menebal, kemampuan memompa darah menurun 1% tiap tahun yang berakibat pada menurunnya kontraksi dan volume sehingga meningkatkan vasokonstriksi pembuluh darah dan beresiko hipertensu. Usia merupakan faktor resiko hipertensi yang tidak dapat dikontrol, sehingga semakin tua usia maka akan dapat meningkatkan resiko hipertensi, tetapi tekanan darah dapat dikontrol dengan cara farmakologis maupun non farmakologis seperti aktivitas fisik, relaksasi dan menurunkan atau menghindari stresor.

Perbedaan Tingkat Stres Responden Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian ini menunjukkan jika teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres pada lansia. Dengan rata-rata penurunan tingkat stres sebanyak 2 nilai. Teknik relaksasi otot progresif adalah metode relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif adalah terapi dengan peregangan otot yang diikuti dengan relaksasi otot (Gemilang, 2013).

Pada Penelitian yang dilakukan oleh Irawan et al. (2018) didapatkan hasil dari 21 responden (95,45%) memperoleh nilai yang menunjukkan ada penurunan nilai stres sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Beliau pun menyebutkan bahwa relaksasi otot progresif sangat efektif untuk mengurangi ketegangan dan stres yang terjadi. Apabila seseorang mengalami ketegangan dan stres akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah karena yang bekerja

adalah saraf simpatis. Sehingga dengan latihan relaksasi akan melatih saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan ketegangan yang terjadi.

Perbedaan tekanan darah responden sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif

Hasil penelitian ini menunjukkan jika teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Dengan rata-rata penurunan sistolik 20 mmHg dan diastolik 5 mmHg.

Ayunani and Alie (2016) didapatkan hasil dari 25 responden di UPT PSLU Mojopahit Kabupaten Mojokerto, sebelum melakukan relaksasi otot progresif tekanan darah pada lansia hipertensi yakni 52% atau 13 lansia dan setelah melakukan latihan relaksasi otot progresif mengalami penurunan 20% atau 5 lansia.

Pada penelitian ini penurunan sistole lebih terlihat daripada penurunan diastole karena implementasi yang dilakukan hanya satu minggu, sehingga tidak terlalu terlihat penurunan yang signifikan.

Fitrianti and Putri (2018) menyebutkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole dan diastole dari 20 responden sebelum dan sesudah diberikan latihan relaksasi otot progresif sebesar 30,75 mmHg pada tekanan darah sistole, sedangkan pada tekanan darah diastole nilai rata-ratanya sebesar 11,00 mmHg. Relaksasi tersebut dilakukan selama 6 hari. Menurut Widyanto (2013) menciptkan keadan rileks seperti melaukan latihan teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu cara penatalaksanaan hipertensi secara non fatrmakologis.

Berdasarkan pembahasaan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan tekanan darah lansia menurun setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

Selain itu setelah melakukan relaksasi otot progresif para lansia merasakan perasaan bahagia dan merasa tubuhnya kembali bugar, perasaan bahagia yang didapat tentunya juga akan merangsang zat-zat seperti serotonin (Sebagai vasodilator pembuluh darah) dan hormon endorphin yang bisa memperbaiki tekanan darah lebih lancar dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Sri Mulyati Rahayu, Nur Intan Hayati, 2020).

Dawaci and Afniwati (2020) yang melakukan penelitian di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai menyebukan bahwa responden mengungkapkan bahwa pikiran menjadi lebih tenang dan fresh. Tingkat stres pada lansia sebelum di relaksasi adalah tingkat stres berat sebanyak 20 orang (57,1%), tingkat stres sedang sebanyak 15 orang (42,9%) dan tidak adanta responden yang memiliki tingkat stres ringan. Setelah di relaksasi tingkat stres pada lansia yaitu stres ringan sebanyak 33 orang (94,3%), tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (5,7%) dan tidak adanya responden yang memiliki tingkat stres berat. Semakin tua usia seseorang berisiko mengalami stres. Stres dapat terjadi pada segala usia, namun paling sering dijumpai pada usia lanjut, dengan begitu dapat disimpulkan bahwa usia dapat mempengaruhi tingkat stres (Hertanto, 2014).