*Medis: Jurnal Inovasi Kesehatan dan Medika Nusantara*
*Volume: 1, Nomor: 2, (2026), Juni: 51 - 62*
*Website: https://ejournal.ojs-lppm.com/index.php/Medis/article/view/84*
*E-ISSN: 3124-8918*

# EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RAWAT INAP CATTLEYA RS UMMI BOGOR TAHUN 2025

**Nurul Ainul Shifa [1], Hari Ghanesia [2], Tiara Azzahra Puteri [3]**
Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia [1,2,3]
Corresponding Author: *shifajars@gmail.com[1*]*, *tiaraazzahra123456@gmail.com[2]*

***Info Artikel***
***Received:*** *03 April 2026*
***Revised :*** *28 April 2026*
***Accepted:*** *05 Mei 2026*
***Published:*** *15 Mei 2026*

***Keywords:*** *Blood Pressure, Hypertension, Older Adults, Progressive Muscle Relaxation, Nonpharmacological Therapy*

***Abstract***
*Hypertension is a common health problem among older adults and may lead to serious complications if not properly managed. In addition to pharmacological therapy, safe and easily applied nonpharmacological interventions are needed to help control blood pressure in older adults. One such intervention is progressive muscle relaxation therapy, a systematic technique of muscle contraction and relaxation that can reduce sympathetic nervous system activity and subsequently lower blood pressure. This study aimed to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy on blood pressure among older adults with hypertension in the Cattleya Inpatient Ward of UMMI Hospital Bogor in 2025. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest and posttest approach. A total of 30 older adults with hypertension were selected according to the inclusion criteria. Blood pressure was measured before and after the implementation of progressive muscle relaxation therapy. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test to assess differences in blood pressure before and after the intervention. The results showed a decrease in systolic and diastolic blood pressure after the application of progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation therapy was found to be effective in reducing blood pressure among older adults with hypertension and can be considered a supportive nonpharmacological nursing intervention for hypertension management in hospital settings.*

***Kata Kunci****:* Hipertensi, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah, Terapi Nonfarmakologis

***Abstrak***
Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Selain terapi farmakologis, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia. Salah satu intervensi tersebut adalah terapi relaksasi otot progresif, yaitu teknik kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Ruang Rawat Inap Cattleya Rumah Sakit UMMI Bogor Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan satu kelompok pretest dan posttest. Jumlah responden sebanyak 30 lansia penderita hipertensi yang dipilih sesuai kriteria inklusi. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah

pemberian terapi relaksasi otot progresif. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mendukung pengendalian hipertensi di rumah sakit.

***This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.***
***Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Multidisipliner***

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang banyak dialami oleh kelompok lanjut usia dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. World Health Organization (WHO) mengelompokkan lansia menjadi usia pertengahan (45–59 tahun), lanjut usia (60–74 tahun), lanjut usia tua (75–90 tahun), dan usia sangat tua (>90 tahun), di mana risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan fisiologis sistem kardiovaskular. Di Indonesia, prevalensi hipertensi menunjukkan kecenderungan meningkat. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, meningkat dibandingkan periode sebelumnya, dengan estimasi jumlah penderita mencapai 63.309.620 orang dan proporsi tertinggi pada kelompok usia 55–64 tahun sebesar 55,2% . Namun, hanya sekitar sepertiga kasus hipertensi yang terdiagnosis, sehingga sebagian besar penderita tidak mendapatkan penanganan yang optimal.

Berbagai faktor diketahui berhubungan dengan kejadian hipertensi, antara lain usia, faktor genetik, jenis kelamin, konsumsi garam dan lemak, obesitas, stres, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta konsumsi kopi. Data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2024 menunjukkan bahwa Kota Bogor berada pada urutan ke-19 dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 89.726 orang. Di tingkat pelayanan kesehatan, data rekam medis RS UMMI Bogor mencatat 49 pasien terdiagnosis hipertensi esensial dalam tiga bulan terakhir, dan 19 pasien dalam satu bulan terakhir, yang menunjukkan masih tingginya beban kasus hipertensi pada lansia di rumah sakit tersebut (Pratama, Asa, Irwin, & Ferdaus, 2025).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis, seperti ACE inhibitor, angiotensin receptor blocker (ARB), calcium channel blocker, dan diuretik, serta melalui pendekatan nonfarmakologis, meliputi modifikasi gaya hidup, diet rendah garam, aktivitas fisik,

berhenti merokok, dan teknik relaksasi. Meskipun terapi farmakologis efektif, penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping dan ketergantungan, khususnya pada lansia dengan kondisi komorbid (Pratama, 2025). Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif yang penting dan perlu dikembangkan.

Salah satu metode nonfarmakologis yang telah diteliti adalah terapi relaksasi otot progresif, yaitu teknik kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis yang bertujuan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, dan menurunkan tekanan darah. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi ini efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun, sebagian besar penelitian dilakukan pada setting komunitas atau rawat jalan, dengan keterbatasan pada konteks pelayanan rawat inap serta karakteristik lansia dengan kondisi klinis yang lebih kompleks.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, diperlukan penelitian yang mengkaji efektivitas terapi relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi dalam setting rawat inap rumah sakit. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah tambahan mengenai manfaat terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Ruang Rawat Inap Cattleya RS UMMI Bogor Tahun 2025.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre- Experimental One Grup Pretest-Posttest Design* Pada desain ini terdapat pretes sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif (Pratama, Muhksin, & Suhartini, 2025). Dengan demikian hasil perlakuan promosi kesehatan dapat diketahui secara akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif. Penelitian ini dilaksanakan di Rawat Inap Cattleya RS UMMI Bogor (Alfajri, Pratama, Said, & Atiah, 2026). Berdasarkan data yang didapat oleh bagian rekam medis RS UMMI. Populasi penelitian ini adalah lansia penderita Hipertensi sebanyak 49 pasien terdiagnosa Essential (primary) hypertension dalam 3 bulan terakhir. Sedangkan dalam 1 bulan terakhir didapatakan ada sebanyak 19 pasien. Sampel penelitain sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan Teknik *Probability Sampling.* Analisis univariat digunakan untuk menentukan rata-rata skor variabel independen (Efektifitas Relaksasi Otot

Progresif) terhadap variabel dependen (Pada Lansia Penderita Hipertensi). Analisis data bivariat yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif. uji statistik yang digunakan adalah uji Paired Simple T-Tes Apabila hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal maka analisis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian kesehatan yang meliputi persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*), anonimitas, dan kerahasiaan data responden. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik sebelum pelaksanaan pengumpulan data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisa Univariat

**1. Rata-rata tekanan darah (Sistolik) sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif pada lansia**

**N = 30**

***Tabel 1.*** *Tekanan Darah (Sistolik) Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia*

| Tekanan darah sistolik | Mean | Median | STD Deviation |
|---|---|---|---|
| Sebelum terapi | 144.67 | 140.00 | 6.814 |
| Setelah terapi | 122.67 | 120.00 | 12.847 |

*Sumber: Hasil Olah Data SPSS*

Berdasarkan Tabel di atas rata-rata tekanan darah sistolik responden sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 144,67 mmHg dengan median 140,00 mmHg dan standar deviasi 6,814. Setelah diberikan terapi, rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 122,67 mmHg dengan median 120,00 mmHg dan standar deviasi 12,847. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif.

**2. Rata – rata tekanan darah (Diastolic) sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif pada.**

**N = 140**

***Tabel 2.*** *Tekanan Darah (Diastolik) Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia*

| Tekanan darah diastol | Mean | Median | STD Deviation |
|---|---|---|---|
| Sebelum terapi | 87.67 | 90.00 | 8.172 |
| Sesudah terapi | 78.33 | 80.00 | 7.466 |

*Sumber: Hasil Olah Data SPSS*

Berdasarkan Tabel di atas rata-rata tekanan darah diastol responden sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 87,67 mmHg dengan median 90,00 mmHg dan standar deviasi 8,172. Setelah diberikan terapi, rata-rata tekanan darah diastol menurun menjadi 78,33 mmHg dengan median 80,00 mmHg dan standar deviasi 7,466. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah diastol setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif..

**B. Analisa Bivariat**

**1. Uji Normality Sistolik**

***Tabel 3.*** *Uji Normality Tekanana Darah Sistolik*

| Variable | Kelompok | N | *P-Value* |
|---|---|---|---|
| Pre | Sebelum terapi | 30 | 0.000 |
| Post | Sesudah terapi | 30 | 0.0013 |

*Sumber: Hasil Olah Data SPSS*

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi data PreTest sebesar 0,000 dan PostTest sebesar 0,013 sehingga nilai p< 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data PreTest dan PostTest tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji hipotesis tidak dapat menggunakan uji parametrik Paired Sample t-Test, melainkan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

**2. Uji Normality Diastolik**

***Tabel 4.*** *Uji Normality Tekanana Darah Diastolik*

| Variabel | Kelompok | N | *P – Value* |
|---|---|---|---|
| Pre | Sebelum terapi | 30 | 0.001 |
| Post | Sesudah terapi | 30 | 0.000 |

*Sumber: Hasil Olah Data SPSS*

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pada data PreTest Terapi sebesar 0,001 dan PostTest Terapi sebesar 0,000 sehingga nilai p<0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data PreTest dan PostTest tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

**3. Uji Wilcoxon**

***Tabel 5.*** *Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah (Sistolik) Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rawat Inap Cattleya RS Ummi Bogor*

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---|---|---|---|---|
| Pre – Post TD Sistol | Negative Ranks | 28[a] | 14.50 | 406.00 |
| | Positive Ranks | 0[b] | .00 | .00 |
| | Ties | 2[c] | | |
| | Total | 30 | | |
| Pre-Post TD Diastol | Negative Ranks | 21[a] | 12.38 | 260.00 |
| | Positive Ranks | 2[b] | 8.00 | 16.00 |
| | Ties | 7[c] | | |
| | Total | 30 | | |

*Sumber: Hasil Olah Data SPSS*

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test, tekanan darah sistolik menunjukkan bahwa 28 dari 30 responden mengalami penurunan nilai setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, sementara 2 responden tidak mengalami perubahan dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan. Nilai Mean Rank sebesar 14,50 dan Sum of Ranks sebesar 406,00 pada Negative Ranks menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah sistolik terjadi secara dominan dan bersifat satu arah.

Pada tekanan darah diastolik, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa 21 responden mengalami penurunan, 2 responden mengalami peningkatan, dan 7 responden tidak mengalami perubahan. Nilai Mean Rank sebesar 12,38 dan Sum of Ranks sebesar 260,00 pada Negative Ranks menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

***Tabel 6****. Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah (Sistolik) Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rawat Inap Cattleya RS Ummi Bogor*

| | N | Minimum | Maximum | *Mean* | *P – Value* |
|---|---|---|---|---|---|
| TD Sistole Pre | 30 | 140 | 160 | 144.67 | 0.01 |
| TD Sistole Post | 30 | 100 | 140 | 122.67 | |

*Sumber: Hasil Olah Data SPSS*

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi otot progresif sebesar 144,67 mmHg dan menurun menjadi 122,67 mmHg setelah terapi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p = 0,01 (p < 0,05), yang berarti terdapat perbedaan bermakna secara statistik antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif.

***Tabel 7.*** *Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah (Diastolik) Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rawat Inap Cattleya RS Ummi Bogor*

| | **N** | **Minimum** | **Maximum** | ***Mean*** | ***P – Value*** |
|---|---|---|---|---|---|
| TD Sistole Pre | 30 | 70 | 100 | 87.67 | 0.01 |
| TD Sistole Post | 30 | 70 | 90 | 78.67 | |

*Sumber: Hasil Olah Data SPSS*

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 87,67 mmHg sebelum terapi menjadi 78,33 mmHg setelah terapi relaksasi otot progresif. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p = 0,01 (p < 0,05), yang menandakan adanya perbedaan bermakna secara statistik antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada 30 responden lansia penderita hipertensi yang menjalani perawatan inap di Ruang Cattleya RS UMMI Bogor, dilakukan analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai uji beda untuk data berpasangan dengan tingkat signifikansi α = 0,05. Pemilihan uji Wilcoxon dilakukan karena data tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi tidak berdistribusi normal, sehingga uji nonparametrik menjadi pilihan yang tepat. Hasil analisis menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami perubahan yang bermakna setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi (p-value) tekanan darah sistolik sebesar 0,01 dan tekanan darah diastolik sebesar 0,01, di mana nilai tersebut lebih kecil dari α = 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol ($H_0$) ditolak, yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Secara deskriptif, hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata tekanan darah setelah intervensi. Nilai rata-rata (mean) tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 144,67 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 87,67 mmHg. Setelah dilakukan intervensi, nilai rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 122,67 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun menjadi 78,33 mmHg. Penurunan ini menunjukkan bahwa

terapi relaksasi otot progresif memberikan dampak positif terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia. Adapun nilai simpangan baku (standard deviation) tekanan darah sistolik sebelum terapi sebesar 6,814 mmHg dan setelah terapi sebesar 12,847 mmHg, sedangkan simpangan baku tekanan darah diastolik sebelum terapi sebesar 8,172 mmHg dan setelah terapi sebesar 7,466 mmHg. Perbedaan simpangan baku tersebut menggambarkan adanya variasi respons antar responden terhadap intervensi yang diberikan, di mana tidak semua lansia mengalami penurunan tekanan darah dengan besaran yang sama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mulyati et al., 2021), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif, dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian tersebut menegaskan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Meskipun dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara relaksasi otot progresif dan meditasi dalam menurunkan tekanan darah, namun keduanya sama-sama terbukti memberikan efek relaksasi yang berdampak pada penurunan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai alternatif atau pendukung terapi hipertensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Murhan et al., 2022) yang menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif pada lansia. Dalam penelitian tersebut, nilai mean tekanan darah sistolik menurun dari 149,30 mmHg menjadi 145,00 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 89,8 mmHg menjadi 85,5 mmHg. Kesamaan hasil ini memperkuat temuan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, baik dalam setting komunitas maupun perawatan inap.

Penurunan tekanan darah yang terjadi pada penelitian ini dapat dijelaskan berdasarkan teori fisiologis dan psikologis. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami hipertensi akibat perubahan degeneratif pada sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta gangguan regulasi sistem saraf otonom. Selain faktor fisiologis, stres juga merupakan salah satu faktor yang sering memicu peningkatan tekanan darah pada lansia. Setelah melakukan penelitian relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi, peneliti mengetahui bahwasannya salah satu factor yang sering memicu lansia terkena hipertensi karena adanya faktor stress. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Kasih, 2023). Hipertensi esensial dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor genetik, aktivasi sistem neurohormonal seperti

sistem saraf simpatis dan sistem renin-angiotensin-aldosteron, serta peningkatan asupan garam. Stres psikologis dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga tekanan darah meningkat.

Terapi relaksasi otot progresif bekerja dengan cara mengombinasikan kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis, sehingga membantu menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Dalam konteks mekanisme otonom, relaksasi otot progresif dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Menurut (Ismail et al., 2024), relaksasi otot progresif memberikan efek signifikan pada kontrol neurologis dengan merangsang baroreseptor dan menghambat impuls ke saraf simpatis vasomotor di pusat batang otak. Akibatnya, terjadi penurunan denyut jantung, penurunan kekuatan kontraksi jantung, serta vasodilatasi pembuluh darah perifer, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

Selain itu, efek relaksasi yang ditimbulkan oleh terapi ini juga membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada lansia. Kondisi emosional yang lebih tenang dapat mengurangi pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang selama ini berperan dalam peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, relaksasi otot progresif tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, tetapi juga memberikan efek positif terhadap keseimbangan psikologis lansia.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dalam penelitian ini sesuai dengan teori fisiologis dan didukung oleh hasil penelitian terdahulu. Terapi relaksasi otot progresif terbukti mampu memberikan efek relaksasi yang berdampak pada penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, peningkatan regulasi sistem kardiovaskular, serta perbaikan kondisi psikologis lansia. Oleh karena itu, terapi relaksasi otot progresif dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pendukung dalam asuhan keperawatan lansia penderita hipertensi, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan pengendalian tekanan darah secara holistik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti mengenai Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rawat Inap Cattleya Rs Ummi Bogor, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi tekanan darah, rata-rata tekanan darah sistolik 144,67 mmHg sedangkan tekanan darah diastolic responden rata-rata 87,67 mmHg, disertai dengan sebagian responden mengeluh ada nya pusing sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
2. Setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi tekanan darah, rata-rata tekanan darah sistolik 122,67 mmHg sedangkan tekanan darah diastolic responden rata-rata 78,33 mmHg, keluhan pusing juga sudah berkurang.
3. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa. Nilai signifikansi uji Wilcoxon diperoleh sebesar p-value 0,01 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol ($H_0$) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi.

Hasil Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia, melalui mekanisme penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, pengurangan ketegangan otot, serta peningkatan respons relaksasi tubuh, sehingga membantu menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

Adinda, M., & Indrawati, E. (2025). Pengaruh Media Sosial TikTok dan Regulasi Emosi Terhadap Perubahan Suasana Hat. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *9*(2), 114–121. https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2.4347

Agustin, D. A. (2025). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(1), 1–14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28459981/%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.resenv.2025.100208%0Ahttp://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps:

Alfajri, D. R., Pratama, I. A., Said, S., & Atiah, I. N. (2026). Revisiting food purchasing intention determinants: Strategic roles of social media promotion and halal labelling. *Airlangga Journal of Innovation Management*, *7*(01), 1-19.

Amirthalingam, J., & Khera, A. (2024). Understanding Social Media Addiction: A Deep Dive. *Cureus*, *16*(10). https://doi.org/10.7759/cureus.72499

Amy E. Looka, Janine D. Floryb, C Philip D. Harveyd, and L. J. S. (2011). *NIH Public Access*. *49*(3), 187 https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.030.Psychometric

Anggraini, nadia putri. (2023). DAMPAK ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA REMAJA DI DAERAH MRANGGEN. *Accident Analysis and Prevention*, *183*(2), 153–164.

Annisya Zufais Hasibuan, & Wiro Oktavius Ginting. (2025). Peran Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian Dan Perikanan Kota Medan Dalam Pemenuhan Ketersediaan Pangan Kepala Rumah Tangga Perempuan Di Kecamatan Medan Helvetia. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, *2*(4), 299–312. https://doi.org/10.69714/560vx622

Anweshan, P. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Akademika*, *1998*, 16–49.

Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprapto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.

Aslam Annisa Paramaswary, SE., M. (2023). *Metodologi Penelitian*.

Ayu Putri Purwandini, Endang Nurul Syafitri*, Ririn Wahyu Widayati, C. W. (n.d.). *KECANDUAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIK TOK DENGAN TINGKAT STRESS PADA SISWA SMA KELAS X DI SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA Ayu Putri Purwandini , Endang Nurul Syafitri * , Ririn Wahyu Widayati , Cristin Wiyani PENDAHULUAN Masa remaja adalah masa transisi dal*. *006*, 83–94.

Belastrik, S., & Karema, D. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi

Belajar Pada Siswa Pengguna Aplikasi Tiktok Di Sma Negeri 3 Nabire. *Open Journal Systems*, *19*(1978), 5371–5380. https://binapatria.id/index.php/MBI/article/view/1192/896

Caponnetto, P., Lanzafame, I., Prezzavento, G. C., Fakhrou, A., Lenzo, V., Sardella, A., Moussa, M. A., & Quattropani, M. C. (2025). Does TikTok Addiction exist? A qualitative study. *Health Psychology Research*, *13*, 1–8. https://doi.org/10.52965/001c.127796

Dela Maulinda, N., Pitaloka Priasmoro, D., & Fani, atul. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *10*(1), 2025.

Firda. (2021). Dampak kecanduan media sosial tik tok terhadap perilaku belajar mahasiswa bimbingan dan konseling IAIN Batusangkar SKRIPSI Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjna (S-1). *Jurnal Komunikasi*, 1–59.

Ismawan, M. A., Pratama, I. A., & Saputra, R. (2025). Analisis kelayakan bisnis dengan pendekatan ekonomi teknik usaha angkringan (studi kasus Angkringan 86 Forum Komunikasi Pemuda Pangkat, Tangerang, Banten). *Jurnal Inkofar*, *8*(2).

Pratama, I. A., Mukhsin, M., & Suhartini, N. (2025). Mengurai Kontribusi Keuangan Syariah Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Dengan Inflasi Sebagai Mediator. *Jurnal Masharif Al-Syariah: Jurnal Ekonomi Dan Perbankan Syariah*, *10*(2).

Pratama, I. A. (2025). *Inovasi Pemanfaatan Kain Perca Ulos Sebagai Pelestarian Budaya Batak Dalam Menghadapi Bonus Demografin 2045 (Studi Kasus Kampung uLos Hutaraja, Kabupaten Samosir). J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 5 (1), 77-90*.

Pratama, I. A., Asa, S. A., Irwin, M., & Ferdaus, N. N. (2025). Analisis Pengaruh Tpt Dan Ipm Terhadap Jumlah Penduduk Miskin. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, *4*(3), 3859-3866.