

Literature Review : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

Silviana Ayu Oktaviani¹, Nunung Rachmawati², Tenang Aristina³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta

Jl. Patangpuluhan, Sonosewu, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

Email : silvianaoktaviani2000@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Kecemasan adalah salah satu penyakit kejiwaan yang paling umum pada orang dewasa dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terjadi di banyak negara. Kecemasan yang ditandai dengan perasaan ketakutan seseorang akan timbulnya suatu masalah yang ada pada penderita hipertensi. Selama ini manajemen kecemasan dapat dilakukan oleh seorang perawat dengan menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan obat anti cemas sedangkan cara non farmakologi yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan :** Mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. **Metode :** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *literature review* menggunakan sumber data base Google Scholar, PubMed, dan portal Garuda dengan kata kunci relaksasi otot progresif, kecemasan, dan hipertensi dengan rentang waktu penerbitan artikel maksimal 10 tahun (2012-2022). **Hasil :** Ditemukan sebanyak 387 artikel dan 3 artikel diambil sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil analisis dari ketiga artikel menunjukkan bahwa Implementasi teknik relaksasi otot progresif memiliki kesamaan dalam prosedur pelaksanaannya yaitu melibatkan otot wajah sampai kaki dengan menggunakan 15 pedoman gerakan teknik relaksasi otot progresif. Implementasi relaksasi otot progresif dapat membantu seseorang merasa rileks ketika mengalami kecemasan. **Kesimpulan :** Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi; Kecemasan; Relaksasi otot progresif*

Abstract

Background : Anxiety is one of the most common psychiatric diseases in adults and is a public health problem that occurs in many countries. Anxiety is characterized by a person's feeling of fear of the emergence of a problem that exists in people with hypertension. So far, anxiety management can be done by a nurse using pharmacological and non-pharmacological methods. Pharmacologically with anti-anxiety drugs while the non-pharmacological method is by using progressive muscle relaxation techniques. *Objective:* To identify the effect of progressive muscle relaxation therapy on anxiety levels in hypertensive patients. *Methods:* The method used in this study is a literature review using the Google Scholar, PubMed, and Garuda portal data base sources with the keywords progressive muscle relaxation, anxiety, and hypertension with a maximum time span of 10 years for publishing articles (2012-2022). *Results:* There were 387 articles and 3 articles were found according to the inclusion criteria. The results of the analysis of the three articles show that the implementation of progressive muscle relaxation techniques has similarities in the implementation procedure, which involves the facial muscles to the feet using 15 movement guidelines for progressive muscle relaxation

techniques. The implementation of progressive muscle relaxation can help a person feel relaxed when experiencing anxiety. Conclusion: Progressive muscle relaxation techniques have an effect on reducing anxiety levels in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension; Worry; Progressive muscle relaxation

PENDAHULUAN

Saat ini banyak masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat, mulai dari penyakit menular sampai penyakit tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular dan merupakan faktor risiko utama dari stroke, infark miokard dan penyakit ginjal kronik adalah hipertensi, dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Arifin, 2016 dalam Yuwono, G. A., Ridwan, M., & Hanafi, M., 2018). Orang dengan riwayat hipertensi mempunyai faktor risiko yang bervariasi bisa dari faktor usia, gaya hidup, pola makan sampai stres psikologis. (Tiana, 2014 dalam Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S., 2018). Dari faktor resiko tersebut akan mempengaruhi peningkatan masyarakat yang menderita hipertensi setiap tahunnya.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2015 (dalam Gustini, G., Djamaludin, D., & Yulendasari, R., 2021), penderita hipertensi di dunia yaitu sekitar 1,13 miliar orang. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah orang yang mengalami hipertensi di dunia akan mengalami peningkatan secara terus-menerus setiap tahunnya yaitu akan ada penderita hipertensi sejumlah 1,5 miliar orang. Orang-orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi diperkirakan akan terus bertambah sekitar ada 9,4 juta orang setiap tahun. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2018) prevalensi hipertensi pada tahun 2013 di Indonesia adalah 25,8% dan pada tahun 2018 jumlahnya meningkat menjadi 34,1% (Rikesdas, 2018 dalam Gustini, G., Djamaludin, D., & Yulendasari, R., 2021). Data Rikesdas tahun 2018 diperoleh prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 63 juta. Estimasi kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Dari prevalensi hipertensi 63 juta bahwa hanya 8,8% yang diketahui terdiagnosis hipertensi (Rikesdas, 2018 dalam Permadi, F. K., & Arifiyanto, D., 2021).

Terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi dikarenakan penyakit ini tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas pada beberapa orang namun ada salah satu respon yang ditimbulkan seseorang dengan hipertensi dan yang umum terjadi adalah adanya rasa cemas (Tiana, 2014 dalam Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S., 2018). Kecemasan adalah salah satu penyakit kejiwaan yang paling umum pada orang dewasa dan merupakan masalah kesehatan masyarakat utama yang terjadi di banyak negara, kecemasan merusak kesehatan dan kualitas hidup individu. Kecemasan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada hipertensi yang mendalam dan berkelanjutan (Sarkamo, 2012 dalam Istiana, D., Purqoti, D. N. S., & Mustikawati, N. P. E., 2021).

Estimasi prevalensi gangguan jiwa di Eropa pada tahun 2015 mencapai 110 juta, yang mana sama seperti 12% dari populasi. Masalah kejiwaan yang terbesar di Eropa yaitu depresi (44,3 juta) dan kecemasan (37.3 juta) (Idaini & Riyadi, 2018 dalam Pratiwi, A., & Edmaningsih, Y., 2020). Prevalensi tingkat kecemasan di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 6.1% dan pada tahun 2018 mencapai 9.8%, terjadi peningkatan sejak 5 tahun terakhir yaitu 3.7%. Prevalensi kecemasan di Jawa Tengah sendiri pada tahun 2018 mencapai 6% (Riskesdas, 2018 dalam Pratiwi, A., & Edmaningsih, Y., 2020).

Dampak dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang memberi respons dengan mengaktifkan sistem saraf otonom (simpatis maupun parasimpatis). Apabila korteks otak menerima rangsang kemudian akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal maka akan melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) yang dapat merangsang jantung dan pembuluh darah sehingga menimbulkan efek peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual dan muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin (Tiana, 2014 dalam Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S., 2018). Dari dampak yang ditimbulkan jika seseorang mengalami kecemasan maka dilakukan upaya pencegahan serta pengobatan secara dini untuk mengurangi timbulnya resiko yang lebih serius.

Penatalaksanaan kecemasan meliputi non farmakologis dan farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis umumnya bisa dilakukan memberikan obat anti cemas, Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis antara lain pengendalian faktor resiko seperti pola hidup sehat, modifikasi gaya hidup, menurunkan berat badan, berhenti merokok dan olah raga. Salah satu terapi non farmakologis alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif (Putri & Amalia, 2019 dalam Gustini, G., Djamaludin, D., & Yulendasari, R., 2021).

Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi relaks dan mengurangi tingkat kecemasan serta pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Wardani, 2015 dalam Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S., 2019). Bagi sebagian masyarakat mungkin belum banyak yang mengetahui mengenai pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif sehingga peran dari tenaga kesehatan sangat diperlukan.

Perawat sebagai petugas kesehatan memiliki peran sebagai edukator atau pendidik. Sebagai seorang pendidik, perawat membantu klien mengenal kesehatan dan prosedur asuhan keperawatan yang perlu mereka lakukan guna memulihkan atau memelihara kesehatan terutama dalam intervensi keperawatan yang dapat diberikan dalam upaya penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Adanya informasi yang benar dapat meningkatkan pengetahuan penderita

hipertensi untuk melaksanakan pola hidup sehat (Sustrani dalam Kurniapuri & Supadmi, 2015 dalam Masi, G. M., & Silolonga, W., 2018).

METODE

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *Literature Review*. *Literature Review* adalah sebuah metodologi penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengambil intisari dari penelitian sebelumnya serta menganalisis beberapa *overview* para ahli yang tertulis dalam teks (Snyder, 2019).

B. Teknik Pengumpulan Data

1. Sumber data base penelitian

Bagian ini memuat situs resmi hasil penelusuran artikel penelitian di bidang keperawatan dan kesehatan yaitu dari *google scholar*, *pubMed* dan Garuda dengan kata kunci relaksasi otot progresif / *progressive muscle relaxation*, kecemasan/ *anxiety* dan hipertensi / *hypertension*.

2. Ketentuan Waktu Publikasi Artikel Ilmiah

Penelusuran data dan hasil-hasil penelitian yang didapatkan adalah dari artikel sesuai ketentuan yaitu maksimal dalam kurun waktu 10 tahun. Bagian ini memuat ketentuan tahun penelusuran hasil-hasil penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2012-2022.

3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Tabel 1

Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi

No.	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1.	Rentang waktu penerbitan jurnal maksimal 10 tahun (2012 – 2022)	Rentan waktu penerbitan jurnal diatas 10 tahun
2.	Bahasa yang digunakan adalah Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Bahasa yang digunakan adalah bahasa asing (selain bahasa inggris)
3.	Subyek pada artikel adalah pasien hipertensi yang mengalami kecemasan	Subyek penelitian pasien post operasi, pasien gagal ginjal kronik, dan penderita diabetes yang tidak mengalami kecemasan
4.	Jenis artikel berupa original artikel penelitian (bukan <i>review</i> penelitian) dan tersedia <i>Fulltext</i>	Jenis artikel berupa <i>Literature review</i> / <i>systematic review</i> dan tidak bisa diakses <i>fulltext</i>
5.	Tema kecemasan meliputi : Tingkat kecemasan dan penatalaksanaan	
6.	Intervensi : terapi relaksasi otot progresif	Intervensi terapi relaksasi nafas dalam

C. Metode Analisis / Ekstraksi Data

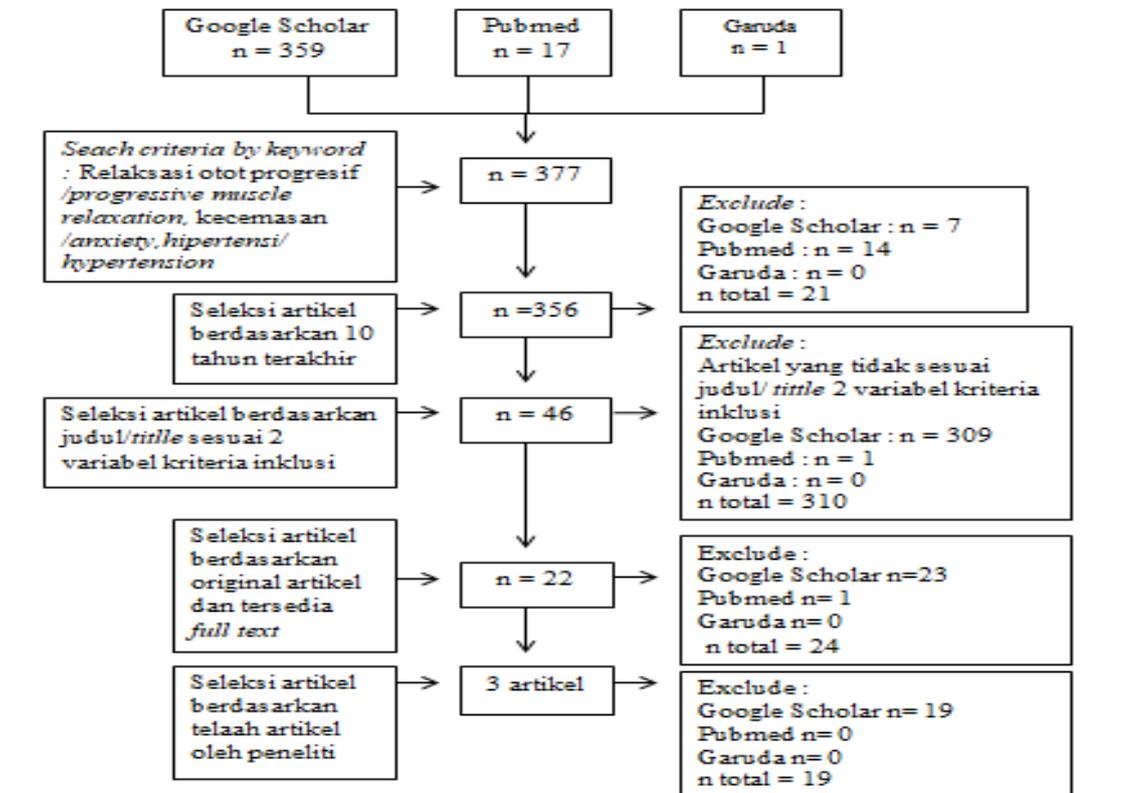
Artikel penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan artikel meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, tujuan penelitian, negara penelitian, dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan artikel penelitian tersebut dimasukan ke dalam tabel diurutkan sesuai alfabet dan tahun terbit artikel dan sesuai dengan format tersebut diatas. Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan *full text* artikel dibaca dan dicermati. Ringkasan artikel tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian. Metode analisis yang digunakan menggunakan analisis isi studi artikel yang *direview* menggunakan kategori relaksasi otot progresif / *progressive muscle relaxation*, kecemasan/ *anxiety* dan hipertensi / *hypertension*.

D. Metode Sintesis Data

Literature Review ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan. Data yang sudah terkumpul kemudian dicari persamaan lalu dibahas untuk menarik kesimpulan.

HASIL

1. Proses Pencarian Artikel



Gambar 1
Bagan Pencarian Artikel

Daftar Hasil Analisa Artikel Penelitian

Tabel 2
Hasil Analisa Penelitian

No. Artikel	Nama peneliti, Negara, Tahun, Judul	Tujuan Penelitian	Desain, Instrumen, Metode Analisa	Teknik Sampling, Jumlah Sampling	Hasil/Temuan	Aspek
1.	Chen Chen, Fenglei Yu, Jingqun Tang, Ling Tan, Ranran Wang, Xiang Wang, Yunping Li, Zhongshi Wu, China, 2015. (Progressive Muscle Relaxation Improves Anxiety and Depression of Pulmonary Arterial Hypertension Patients)	Mengeksplorasi efek relaksasi otot progresif (PMR) pada kecemasan, depresi, dan kualitas hidup (QOL) pada pasien dengan hipertensi arteri pulmonal (PAH)	Desain : <i>Quasy experiment paired test</i> Instrumen : kuesioner Metode analisa : Analisis statistik dilakukan dengan SPSS 13.0 Windows oleh ahli statistik yang tidak mengetahui tugas kelompok intervensi. Analisis dengan pengukuran berulang ANOVA	Teknik sampling : Total sampling Jumlah sampel: 130 responden dengan rentang usia 25-80 tahun Populasi : pasien Han Cina dengan PAH	1. Menunjukkan bahwa praktik PMR efektif dalam memperbaiki kecemasan, depresi, dan komponen kesehatan mental QOL pada pasien PAH 2. Hasil analisa statistik setiap kelompok P< 0,05	Implementasi PMR pada kecemasan, depresi, dan kualitas hidup (QOL) pada pasien dengan hipertensi arteri pulmonal (PAH)
2.	Fahmi Rizal, Gunardi Pome, Sri Endriyani, Indonesia, 2019. (Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi	Desain : <i>Quasy experiment pre-post test with control group</i> Instrumen : tes kuesioner Metode analisa : Uji statistik	Teknik sampling : Total sampling Jumlah sampel: 60 Responden dalam penelitian ini adalah klien yang menderita hipertensi primer	1. Terdapat penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi di Puskesmas Makrayu lebih besar pada kelompok yang intervensi yang mendapatkan terapi relaksasi	Implementasi teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi

	Kecemasan di Puskesmas Makrayu Palembang)	di Puskesmas Makrayu Palembang .	menggunakan kelompok kontrol	dengan usia 50-75 tahun	populasi : Pasien hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang	progresif 2. Hasil uji statistik menggunakan kelompok kontrol (p value <0,05).	
3.	Asti Nuraeni, Dwi Sulandari, Laura Khatrine N., Indonesia, 2021. (Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Rentan Terpapar Virus Covid-19)	Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh antara terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan rentan terpapar COVID-19.	Desain : <i>Quasy Eksperimental pre & post</i>	Instrumen : kuesioner	Metode analisa : Uji statistik menggunakan uji wilcoxon	Jumlah sampel: 16 responden dengan rentang usia 60-81 tahun	1. Menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia memiliki penyakit hipertensi
					Populasi : Kelompok usia lanjut (Lansia)	2. Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon dengan nilai p value = 0,001 (p ≤ 0,05)	

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

Berdasarkan analisis dari ketiga artikel diketahui bahwa terdapat kesamaan tingkat kecemasan pada artikel yaitu responden berada pada tingkat kecemasan ringan s/d berat. Data tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada artikel pertama dan artikel kedua memiliki kesamaan yaitu tidak menjelaskan mengenai tingkat kecemasan, pada artikel ketiga mayoritas responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah 32 responden (80%). Pada artikel pertama tidak menjelaskan mengenai tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif, pada artikel kedua mayoritas responden yang mengalami tingkat kecemasan ringan dengan jumlah 31 responden (51,7%). Pada artikel ketiga mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan ringan dengan jumlah 29 responden (72,5%).

Dari analisis ketiga artikel tersebut diperoleh data bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan ringan hingga sedang yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu

individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laka, O. K., Widodo, D., & Rahayu, W (2018) menyatakan bahwa (50%) penderita hipertensi mengalami tingkat kecemasan sedang.

Selain tingkat kecemasan pada responden, terdapat kesamaan karakteristik usia pada ketiga artikel yaitu responden berada pada rentang usia 25-80 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Heningsih (2014) yang menyatakan bahwa Lansia berusia 60-74 tahun lebih banyak mengalami kecemasan, karena pada usia ini mereka memasuki tahap awal sebagai lansia, mereka memerlukan penyesuaian yang lebih terhadap perubahan-perubahan baik fisik maupun kognitif yang terjadi pada diri mereka. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pada usia lansia awal lebih cenderung mengalami kecemasan, karena pada lansia awal mulai terjadi perubahan baik perubahan fisik maupun perubahan psikis. Karena perubahan itulah yang menyebabkan lansia mudah mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami penderita hipertensi dapat dikurangi dengan teknik relaksasi otot progresif.

2. Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi

Berdasarkan analisis dari ketiga jurnal artikel didapat bahwa relaksasi otot progresif dapat membantu seseorang merasa rileks ketika mengalami kecemasan. Data pada artikel pertama dilakukan dengan prosedur yang dimulai dengan sesi pertama termasuk diskusi kelompok pengantar kecemasan pada pasien dengan PAH. Kemudian subjek diajarkan cara kontraksi dan relaksasi otot dalam waktu 40 menit dengan frekuensi 1 minggu sekali dilakukan selama 12 minggu. Pada artikel kedua tidak dijelaskan mengenai prosedur pelaksanaan relaksasi otot progresif, namun hanya dijelaskan mengenai hal yang harus diperhatikan saat pelaksanaan yaitu lingkungan yang tenang, posisi yang nyaman dan sikap yang baik. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan 2 kali sehari pagi dan sore hari selama satu minggu dengan waktu pelaksanaan 45 menit. Pada artikel ketiga dilakukan dengan menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali yang dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki selama 15-30 menit dan pada artikel ketiga tidak dijelaskan berapa kali dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

Dari data ketiga artikel tersebut diketahui bahwa mayoritas waktu pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif sekitar 15-45 menit dikarenakan waktu tersebut efektif untuk melaksanakan prosedur relaksasi otot progresif dengan tenang agar tubuh menjadi lebih rileks. Hal ini sejalan dengan penelitian Risma Anggraeni (2016) yang menyatakan mengenai pelaksanaan relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit dan dilaksanakan menggunakan 15 pedoman gerakan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi progresif dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi merupakan salah satu teknik

pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis, selain itu ketika otot-otot telah rileks maka organ tubuh akan kembali berfungsi dengan normal. Setelah seseorang melakukan relaksasi, dapat membantu tubuh menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik (Nur Hikmah, 2019).

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

Berdasarkan analisis dari ketiga artikel diketahui bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Dengan hasil data pada ketiga artikel teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Pada artikel ketiga terdapat perubahan yang signifikan mengenai pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia yang menderita hipertensi. Pada artikel ketiga didapatkan data bahwa sebanyak 29 responden mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan terapi otot progresif, tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan kecemasan setelah dilakukan tindakan serta 1 responden yang mengalami tingkat kecemasan yang sama saat sebelum dan sesudah diberikan tindakan. Penelitian ini sejalan dengan Kushariyadi, 2010 (dalam Dwi Sulandari, Asti Nuraeni, & Laura Khatrine, 2021) yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan kecemasan yaitu dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan sebanyak 30 (75%) responden. Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan adanya efek dari terapi relaksasi otot progresif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2014) yang menyebutkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif merangsang pengeluaran zat-zat kimia endorphen dan encephalin serta merangsang signal otak yang menyebabkan otot relaks dan meningkatkan aliran darah ke otak. Hasil penelitian Stuart, 2009 (dalam Pome, Endiyani, & Rizal, 2019) menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi pada kelompok intervensi sesudah mendapatkan terapi relaksasi progresif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* dari ketiga artikel dapat disimpulkan bahwa:

1. Pasien hipertensi mengalami tingkat kecemasan ringan sampai sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dan sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan sesudah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif
2. Implementasi teknik relaksasi otot progresif pada ketiga artikel memiliki kesamaan dalam prosedur pelaksanaannya yaitu melibatkan otot wajah sampai kaki dengan menggunakan 15 pedoman gerakan teknik relaksasi otot progresif. Implementasi relaksasi otot progresif dapat membantu seseorang merasa rileks ketika mengalami kecemasan.
3. Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaral, Elsa D.C. (2015). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. Kupang: STIKes Citra Husada Mandiri.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47-52.
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. *JKEP*, 3(2), 108-118.
- Fadllun, M. I. (2016) Media Latihan Relaksasi Otot Progresif. Diakses 7 April 2022, dari <https://id.scribd.com/doc/313683749/Media-Latihan-Relaksasi-Otot-Progresif>
- Gustini, G., Djamaludin, D., & Yulendasari, R. (2021). Perbedaan Efektifitas *Foot Massage* Dan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 3(3), 340-352.
- Istiana, D., Purqoti, D. N. S., & Mustikawati, N. P. E. (2021). Identifikasi Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Puskesmas Mataram. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 12(2), 75-80.
- Lestari, F. A. (2021). Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Curah Jantung Pada Penderita Hipertensi (*Doctoral dissertation*, Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Li Y, Wang R, Tang J, Chen C, Tan L, Wu Z, Yu F, Wang X(2015). *Progressive muscle relaxation improves anxiety and depression of pulmonary arterial hypertension patients. Evid Based Complement Alternat Med.* 2015;2015:792895. doi: 10.1155/2015/792895. Epub 2015 Apr 1. PMID: 25922614; PMCID: PMC4397496.
- Masi, G. M., & Silolonga, W. (2018). Hubungan peran perawat sebagai edukator dengan kepatuhan penatalaksanaan hipertensi di Puskesmas Tahuna Timur. *Jurnal keperawatan*, 6(1).
- Permadi, F. K., & Arifiyanto, D. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 413-420).
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1-6.

- Pratiwi, A., & Edmaningsih, Y. (2020). Manajemen Stres Dan *Ansietas* Untuk Penurunan Tekanan Darah. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 679-683.
- Silaen, E. P. (2021). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Psiososial Dengan Masalah Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Keperawatan keseha111tan jiwa : Indonesia : Elsever*.
- Snyder, H. (2019). *Literature review as a research methodology: An overview and guidelines*. *Journal of business research*, 104, 333-339. Diakses 21 Maret 2022, dari https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Snyder%2C+H.+%282019%29.+Literature+review+as+a+research+methodology%3A+An+overview+and+guidelines.+Journal+of+business+research%2C+104%2C+333-339.&btnG=
- Sulandari, D., & Nuraeni, A. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Rentan Terpapar Virus Covid-19. *In Prosiding Seminar Nasional Unimus (Vol. 4)*.
- Tiana, Y., (2014). Pengaruh Intervensi Keperawatan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RSUD Ungaran. , pp.1–11.
- Waruwu, Y. A. S. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Hipertensi Dengan Ansietas Dalam Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Rumah Sakit Umum Dr. Ferdinand Lumban Tobing Sibolga Tahun 2020.
- Waruwu, Y. D. (2021). Manajemen Asuhan Keperawatan Psikososial Dengan Masalah Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.
- Yuwono, G. A., Ridwan, M., & Hanafi, M. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di kabupaten magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 55-66.
- Zega, M. H. R. P. (2021). *Manajemen Keperawatan Psikososial Dengan Masalah Kecemasan Pada Penderita Hipertensi*.