JURNAL KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR : STUDI KASUS

[1] Freny Ravika Mbaloto, [2] Ida Yandriatuti , [3] Rayhand Valdian Kundimang
[123]Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia

Email: frenymbaloto@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a condition where systolic blood pressure increases above the normal range, namely systolic 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. Sleep pattern disorders is one of the problems faced by hypertension sufferers, therefore the management of this disease focuses on efforts to overcome sleep pattern disorders. Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological intervention that nurses can carry out independently to reduce sleep pattern disturbances for patient who has hypertension. The aim of this case study is to describe nursing care implementing progressive muscle relaxation for client who has hypertension with sleep pattern disorders. The research method used was descriptive in the form of a case study. The subject used in this research was one respondent. Data were collected by interviews, observation and physical examination. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, standard procedure operation of progressive muscle relaxation, sphygmomanometer and assessment format. The results ofassessment showed that the client was able to control her sleep, she had good sleep, score of PSQI is 6, the problem of sleep patterns disorder was resolved. It is hoped that the community in the South Birobuli Sub-district can apply progressive muscle relaxation to overcome sleep pattern disorders, and it is also hoped to the entire community will pay more attention to their health.
Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Sleep Pattern Disorders

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik meningkat di atas kisaran normal yaitu sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah pada penderita hipertensi, maka penatalaksanaan penyakit ini berfokus pada upaya mengatasi gangguan polatidur. Relaksasi otot progresif adalah intervensi nonfarmakologi yang dapat dilakukan perawat secara mandiri dalam menurunkan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi. Tujuan studi kasus ini menggambarkan asuhan keperawatan implementasi relaksasi otot progresif pada klien hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak satu responden. Metode pengumpulan data yang dilakukan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Instrument yang digunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), SOP relaksasi otot progresif, tensimeter, dan format pengkajian Hasil pengkajian didapatkan klien dapat mengontrol tidurnya, klien mengatakan tidur lebih nyenyak, skor PSQI 6 masalah gangguan pola tidur teratasi. Diharapkan masyarakat di Kelurahan Birobuli Selatan dapat menerapkan relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan pola tidur, juga diharapkan seluruh masyarakat lebih memperhatikan kesehatannya.
Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Gangguan Pola Tidur

PENDAHULUAN

Hipertensi saat ini masih menjadi salah satu kondisi medis yang dialami oleh seluruh masyarakat, khususnya di Indonesia. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan denyut diastolik ≥ 90 mmHg bila diperiksa sebanyak dua kali dengan rentang waktu 5 menit dalam keadaan tenang (Baharuddin, 2016). Faktor risiko seseorang terkena hipertensi antara lain latar belakang keluarga yang mengidap hipertensi, kebiasaan merokok, aktif bekerja, dan usia lanjut (Heriziana, 2017).

Stres salah satu aspek komponen penyebab hipertensi. Pada individu dengan hipertensi, kondisi stress yang berkesinambungan akan mempengaruhi sifat istirahatnya, sebab ketika stres pada tubuh akan memproduksi zat kimia yang disebut kortisol. Tingkat hormon kortisol seseorang akan mencapai puncak antara pukul 8.00 hingga 9.00 pada pagi hari, pukul 12.00 hingga 13.00 pada sore hari, dan pukul 17.30 hingga 18.30 pada sore hari. (Harfiantoko dan Kurnia, 2013). Zat kimia ini dihasilkan oleh organ adrenal, yang kemampuannya membantu mengarahkan denyut nadi tubuh dan sistem kekebalan tubuh ketika diserang, baik secara fisik maupun mental. Nilai kortisol yang melampaui ambang batas akan mengakibatkan gangguan istirahat pada seseorang, karena menekan dihasilkannya melatonin, zat kimia yang mengontrol ritme sirkadian dan menyebabkan kualitas istirahat yang buruk pada penderita hipertensi (Cipolla-Neto dan Do Amaral, 2018).

Sebagaimana dikemukakan oleh Utomo dan Hasneli (2015) pengobatan hipertensi terdiri dari pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis merupakan pengobatan antihipertensi, sedangkan pengobatan non-farmakologis terdiri dari berhenti merokok, menurunkan berat badan berlebihan, aktivitas fisik, mengurangi asupan garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayur serta relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah prosedur relaksasi yang menggabungkan aktivitas pernapasan mendalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot yang sangat mudah dan fungsional karena gerakannya sederhana dan dapat dilakukan kapan pun dan di mana pun. Beberapa hal yang menarik dari strategi relaksasi otot yang terus berkembang ini adalah mengurangi ketegangan otot, ketegangan, nyeri leher, migrain, nyeri punggung, denyut nadi, laju pernapasan, laju metabolisme, menurunkan laju detak jantung, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta menguranginya. tekanan pada lansia, mengurangi kegelisahan dan kesedihan dengan meningkatkan pengendalian diri (Akhriansyah, 2019).

METODE

Metode memakai rancangan deskriptif studi kasus. Subyek yang digunakan dalam pemeriksaan ini adalah salah satu responden dengan kriteria ekslusi adalah klien yang mengalami hambatan fisik/cedera. Beraneka ragam informasi disampaikan melalui wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Instrumen yang digunakan adalah survei Pittsburgh Rest Quality Record (PSQI), SOP relaksasi otot progresif, sphygmomanometer, dan format penilaian. Tidakan yang dilakukan adalah relaksasi otot progresif selama 5 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini diawali dengan informasi yang diperoleh dari Ny.N sedikit susah untuk kembali beristirahat, klien mengatakan ia sering mengonsumsi kopi di awal siang dan malam, klien mengatakan ia menggerutu karena kesulitan tertidur. 3-4 hari sebelumnya klien mengatakan merasa tegang dan kencang pada bagian leher dan bahu serta badan terasa tidak bertenaga, klien mengatakan sudah lama mengalami hipertensi (± lama sekali) namun klien tidak teratur periksa ke PKM atau temui dokter spesialis. Hasil pengkajian akhir menunjukkan bahwa klien terlihat lemah, terdapat ketidakjelasan pada daerah kantung mata, wajah klien tampak lesu, klien tampak menguap, Fungsi tubuh yang penting: tekanan darah: 140/100mmHg . Hasil estimasi PSQI mendapat skor 13 (kualitas istirahat kurang baik). Informasi ini menunjukkan adanya kesesuaian dengan hipotesis yang dikemukakan oleh Aspiani (2016) bahwa klien dengan masalah pola istirahat menggerutu karena sulit tertidur, merengek karena sering terbangun dan mengeluh sulit untuk istirahat. Berdasarkan hasil pemeriksaan Indrawati (2018), dari 10 orang lanjut usia, 4 orang menyatakan istirahatnya terganggu karena penyakit hipertensinya, Menurut hasil penelitian Indrawati (2018) yang mengatakan dari10 lansia 4 orang diantaranya menyatakan tidurnya terganggu karena hipertensi yang dialami, 4 orang menyatakan tidurnya terganggu karena banyak pikiran (stress) dan 2 orang lainnya merasa cemas dan khawatir dengan kondisinya sehingga lansia sering terbangun pada malam hari, sulit kembali untuk tidur dan sulit untuk memulai tidur.

Berdasarkan hasil analisa dari kasus tersebut, diagnosa keperawatan yang ditetapkan pada Ny.N menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia 2016 yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Menurut penulis gangguan pola tidur yang dialami oleh klien disebabkan oleh kecemasan dan hipertensi yang dialami sehingga klien tidak dapat memenuhi kebutuhantidurnya 7 jam dan juga karena usia klien yang telah memasuki lanjut usia (63 tahun), dimana pada masa lanjut usia terjadi penurunan kualitas tidur. Asumsi penulis ditunjang dengan konsep teori yang disampaikan oleh Amalia Senja (2019) yaitu kebutuhan tidur juga akan berkurang seiring bertambahnya usia. Pada usia muda, persyaratan tidur bisamencapai 8 jam, pada usia 60 tahun kebutuhan istirahat adalah sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia diatas 80 tahun.

Menurut Harfiantoko dan Kurnia (2013) hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya stres. pada penderita hipertensi keadaan stres yang terus-menerus akan mempengaruhi kualitas tidurnya, karena ketika mereka stress tubuh akan memproduksi hormon yang disebut kortisol, kadar hormon kortisol seseorang akan memuncak antara pukul 8.00 hingga 9.00 pagi, 12.00 hingga pukul 13.00 siang dan pukul 17.30 hingga 18.30 sore. Nilai kortisol yang melampaui ambang batas akan mengakibatkan gangguan istirahat pada seseorang, karena menekan dihasilkannya melatonin, zat kimia yang mengontrol ritme sirkadian dan menyebabkan kualitas istirahat yang buruk pada penderita hipertensi (Cipolla-Neto & Do Amaral, 2018).

Pelaksanaan relaksasi otot progesif direncanakan bersama klien selama 5 hari dengan perlakuan sebanyak 3 kali dan rentang waktu untuk setiap perlakuan yaitu 15 menit diperoleh hasil PSQI dengan skor 6. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Herlina (2019) mengatakan terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama kurang lebih 15-20 menit, satu kali sehari secara teratur selama5 hari efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur dan hasil penelitianyang telah dilakukan Putri (2019) mengatakan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 4 minggu dengan waktu pemberiaan 10-15 menit efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi relaksasi otot progresif dapat mengatasi gangguan pola tidur, serta kualitas dan kuantitas tidur pada klien terpenuhi. Diharapkan asuhan keperawatan implementasi relaksasi otot progresif dapat diterapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan pada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Fredy, Hamdan Nur, Umi Indar Humaerah, Akademi Keperawatan, Yppp Wonomulyo, dan Jl Gatot Subroto. 2020. *Karakteristik Hipertensi PadaLanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly)*. Vol. 5. Diakses tanggal 16 Oktober 2023, 20:18 WITA.

Amaral, E. D. (2018). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer. CHMK Applied ScientificJournal,1(1),23.27.https://doi.org/https://doi.org/10.37792/casj.v1i1.342. Diakses tanggal 18 Oktober 2023, 22:15 WITA.

Akhriansyah, Mareta. 2019. "Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018."*Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*19(1):11.doi: 10.33087/jiubj.v19i1.544. Diakses tanggal 15 Oktober 2023, 17:45 WITA.

Annas, Annas, dan Kabul Wibowo. 2019. "Efektivitas Teknik Progesive Muscle Relaxtation, Dengan Progesive Muscle Relaxtation Dan Dzikir Anfas Terhadap Kecemasan." *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling* 1(2):144–50. doi: 10.31960/ijolec.v1i2.117. Diakses tanggal 15 Oktober 2023. Diakses tanggal 15 Oktober 2023, 18:45 WITA**.**

Ariana, P. A., Putra, G. N . W., dan Wiliantari, N. K. 2020 . Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. Jurnal Keperawatan Silampri 3(2):416-425. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2023, 19:24 WITA.

Johnson, R. B., & Christensen, L. (2020). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches.* Diakses tanggal 6 Februari 2024, 16:25 WITA

Aspiani. 2016. *buku ajar asuhan keperawatan klien gangguan kardiovaskular aplikasi NIC & NOC*. Diakses tanggal 28 Desember 2023, 11.00 WITA.

Azizah, Cindi Oktavia, Uswatun Hasanah, Asri Tri Pakarti, Akademi Keperawatan Dharma, dan Wacana Metro. 2021. "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Blood Pressure of Hypertension Patients." *Jurnal Cendikia Muda* 1(4):502–11. Diakses tanggal 15 Oktober 2023, 19:33 WITA.

Baharuddin, R. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer. Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra. Https://Stikesmu-Sidrap. e-Journal. Id/JIKI/Article/Download/20/11. Diakses tanggal 15 Oktober 2023, 20:45 WITA.

Basri, Muhammad, Sitti Rahmatia, Baharuddin K, dan Nur Afni Oktaviani Akbar.2022. "Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11:455–64. doi:10.35816/jiskh.v11i2.811. Diakses tanggal 16 Oktober 2023, 19:22 WITA.

Cipolla-Neto, José, dan Fernanda Gaspar Do Amaral. 2018. *Melatonin as a Hormone: New Physiological and Clinical Insights*. Vol. 39. Diakses tanggal 6 Februari 2024, 18:40 WITA.

Deepti Dhyani, Dr Siddhartha Sen, Dr Raghuveer Raghumahanti. 2015. "Effect of Progressive Muscular Relaxation on Stress and Disability in Subjects with Chronic Low Back Pain\n." *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)* 4(1):40–45. doi: 10.9790/1959-04114045. Diakses tanggal 20 Oktober 2023, 20:55 WITA.

Dinas kesehatan Kota Palu. 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*. Palu. Diakses tanggal 20 Oktober 2023, 23:50 WITA.

Doenges, Marilynn E. 2018. *Rencana Asuhan Keperawatan: Pedoman AsuhaKlien Anak-Dewasa*. 9 ed. Jakarta: EGC.

Fauziyyah, Dhiya, Nina Pamela Sari, Asep Mukhsin, Program Studi Profesi Ners, dan Fakultas Ilmu Kesehatan. 2022. "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Sukamajukaler Kota Tasikmalaya." *Healthcare Nursing Journal* 4(2b):38–42. Diakses tanggal 4 Februari 2024, 14:50 WITA.

Harfiantoko, Mirza Nursyamsu, dan Erlin Kurnia. 2013. "Derajat Hipertensi (Menurut WHO) Mempengaruhi Kualitas Tidur dan Stress Psikososial." *Jurnal Stikes* 6(2):1–12. Diakses tanggal 16 Oktober 2023, 20:00 WITA.

Heriziana, Heriziana. 2017. "Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang." *Jurnal Kesmas Jambi* 1(1):31–39. doi: 10.22437/jkmj.v1i1.3689. Diakses tanggal 18 Oktober 2023, 19:23 WITA.

Herlina. 2019. "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Panti Tresna Werdha Kota Lubuklinggau Tahun 2019." *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part J: Journal of Engineering Tribology* 8(5):55. Diakses tanggal 18 Oktober 2023, 20:33 WITA.

Hidayat, Ridha, dan Yoana Agnesia. 2021. "Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar." *Jurnal Ners* 5(1):8–19. Diakses tanggal 5 Februari 2024, 21:00 WITA.

Indrawati, Lina. 2018. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 6(2):140. doi: 10.32831/jik.v6i2.168. Diakses tanggal 6 Februari 2024, 19:30 WITA.

Indriana, Dian, Rizka Yunita, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, Hafshawaty Pesantren, dan Zainul Hasan. 2023. "Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap Kelas 3." 178–85. Diakses tanggal 4 Februari 2024, 15:23 WITA.

Kardiyudiani, N. K., & Susanti, B. A. 2019. "Keperawatan Medikal Bedah 1. Yogyakarta:" *PT. Pustaka Baru*.

Kurniadi, Kurniadi. 2022. "Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia." *Jurnal Surya Medika* 7(2):67–71. doi: 10.33084/jsm.v7i2.3206. Diakses tanggal 18 Oktober 2023, 21:33 WITA.

Martini, Santi, Shofa Roshifanni, dan Fanni Marzela. 2018. "Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension." *Jurnal Mkmi* 14(3):297–303. Diakses tanggal 31 Januari 2024, 16:55 WITA

Muhaningsyah, Eka Della, Anastasya Beatrick, Safira Firyaal, Ibrahasan Hulu, dan Karmila Br Kaban. 2021. "Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*3(2):359–66. doi: 10.37287/jppp.v3i2.462. Diakses tanggal 5 Februari 2024, 18:55 WITA.

Putri, A. Malinda. 2019. "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Laweyan". Dikakses tanggal 20 Oktober 2023, 11:20 WITA.

Sekolah, Habibi, Tinggi Ilmu Kesehatan, dan Harapan Bangsa. 2020. *Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi : Literature Review*. Vol. VIII