



INFORMASI ARTIKEL

Received: September, 02, 2025

Revised: December, 21, 2025

Available: December, 21, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Efektifitas terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi

Muhammad Rafli*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Rafli. *Email: muhammadrafli148@gmail.com

Abstract

Introduction: Hypertension is a chronic disease often referred to as a "silent killer" because it frequently presents no symptoms while having serious health consequences. Non-pharmacological interventions such as Progressive Muscle Relaxation (PMR) can be used as alternative methods to help reduce blood pressure.

Objective: To determine the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation therapy in lowering blood pressure among families with hypertension.

Method: This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research subjects consisted of two families in Dusun 6, Sukajaya Lempasing Village, Pesawaran, with members diagnosed with hypertension (blood pressure $\geq 140/90$ mmHg). The intervention consisted of PMR therapy administered for three consecutive days, with each session lasting 15–30 minutes.

Results: A decrease in blood pressure following the PMR therapy. In addition to reduced blood pressure, participants also reported alleviation of symptoms such as headaches and palpitations.

Results: The results showed a decrease in blood pressure following the PMR therapy. In addition to reduced blood pressure, participants also reported alleviation of symptoms such as headaches and palpitations.

Conclusion: Progressive Muscle Relaxation therapy is effective in helping to lower blood pressure in families with hypertension and can be considered a non-pharmacological nursing intervention.

Keywords: Hypertension; Nursing Care; Non-Pharmacological; Progressive Muscle Relaxation.

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering disebut sebagai "silent killer" karena seringkali tidak menunjukkan gejala namun berdampak serius. Penanganan non-farmakologis seperti Progressive Muscle Relaxation (PMR) dapat digunakan sebagai metode alternatif untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas terapi Progressive Muscle Relaxation dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari dua keluarga di Dusun 6 Kelurahan Sukajaya Lempasing Pesawaran yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi (tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg). Intervensi berupa terapi PMR diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15–30 menit setiap sesi.

Hasil: Pengukuran menunjukkan penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi PMR. Selain penurunan tekanan darah, subjek juga melaporkan penurunan gejala seperti sakit kepala dan jantung berdebar.

Simpulan: Terapi Progressive Muscle Relaxation efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi dan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis.

Efektifitas terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan; Hipertensi; Progressive Muscle Relaxation; Terapi Non-farmakologis.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang dikenal sebagai “*silent killer*” karena sering tidak menunjukkan gejala awal, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat setiap tahun dengan data RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan bahwa 34.1% penduduk dewasa mengalami hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Pengendalian tekanan darah menjadi hal penting dalam upaya pencegahan komplikasi dan peningkatan kualitas hidup pasien.

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengatasi hipertensi, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis yang mulai banyak diteliti adalah terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) (Lenggogeni, Gusti, & Erwanto, 2023). Beberapa studi menunjukkan bahwa PMR efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan cara menurunkan stres dan meningkatkan relaksasi otot (Nugroho, Sari, & Putri, 2021; Fitriani & Wahyuni, 2020; Sartika, Wardi, & Sofiani, 2018).

Stres dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif, termasuk masalah kesehatan dan penyakit, salah satu cara untuk menangani stres pada perawat adalah dengan melakukan terapi komplementer yaitu terapi relaksasi otot progresif (Pasaribu, Siregar, & Nurhidayah, 2024). Namun, sebagian besar penelitian dilakukan di rumah sakit atau institusi kesehatan, sehingga belum banyak kajian yang mengkaji efektivitas PMR di tingkat keluarga atau komunitas.

Penelitian ini memiliki kebaruan dengan menerapkan terapi PMR dalam setting keluarga secara mandiri dan terstruktur sebagai bagian dari intervensi asuhan keperawatan komunitas. Hal ini memberikan gambaran baru tentang potensi peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi melalui terapi non-farmakologis yang sederhana namun efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

terhadap penurunan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh keluarga yang memiliki anggota dengan hipertensi di Dusun 6 Kelurahan Sukajaya Lempasing, Pesawaran. Sampel penelitian terdiri dari dua keluarga yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu memiliki anggota keluarga dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, bersedia mengikuti intervensi, dan dapat menjalankan instruksi PMR. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling.

Sumber data berasal dari data primer yang dikumpulkan langsung dari partisipan melalui pengukuran tekanan darah dan observasi selama intervensi. Instrumen pengumpulan data meliputi alat ukur tekanan darah (tensimeter digital), lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta lembar evaluasi gejala (seperti sakit kepala dan jantung berdebar).

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi selama tiga hari berturut-turut. Selisih tekanan darah diukur untuk menentukan efektivitas intervensi. Etika penelitian dilaksanakan dengan prinsip menghormati hak partisipan. Peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta memperoleh informed consent dari seluruh partisipan. Penelitian ini telah mendapat izin dari pihak terkait dan mengikuti prinsip etik dalam penelitian keperawatan.

Penelitian ini menggunakan berbagai alat dan bahan untuk mendukung proses pengumpulan data dan pelaksanaan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Instrumen utama yang digunakan adalah lembar pengkajian untuk mencatat data identitas partisipan, riwayat kesehatan, serta hasil pemeriksaan fisik. Selain itu, digunakan lembar observasi dan lembar terapi PMR untuk memantau pelaksanaan intervensi secara sistematis. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan sphygmomanometer sebagai alat standar yang akurat.

Muhammad Rafli*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Muhammad Rafli. *Email: muhammadrafl148@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1497>

Efektifitas terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi

Pelaksanaan intervensi membutuhkan ruangan yang tenang dan nyaman agar partisipan dapat berkonsentrasi penuh saat melakukan terapi PMR. Fasilitas pendukung seperti kursi dengan sandaran digunakan untuk memastikan kenyamanan posisi tubuh saat melakukan kontraksi dan relaksasi otot. Lingkungan pelaksanaan juga diatur sedemikian rupa agar bebas dari gangguan, sehingga efek relaksasi dapat tercapai secara maksimal.

Tahapan penelitian dimulai dengan pretest, yaitu pengukuran tekanan darah partisipan sebelum intervensi dilakukan untuk memperoleh data dasar. Setelah itu, partisipan diberikan terapi PMR selama tiga hari berturut-turut, satu kali sehari dengan durasi setiap sesi 15–30 menit. Terapi dilakukan pada sore hari dalam posisi duduk yang nyaman, dan setiap partisipan diarahkan untuk mengikuti gerakan kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis sesuai panduan yang telah disiapkan. Lingkungan penelitian diatur agar tenang dan mendukung tercapainya efek relaksasi.

Setelah rangkaian intervensi selesai, dilakukan posttest berupa pengukuran tekanan darah kembali untuk mengevaluasi efektivitas terapi. Seluruh proses penelitian didokumentasikan secara rinci melalui lembar pengkajian, lembar observasi, dan catatan hasil pengukuran tekanan darah. Metode wawancara juga digunakan untuk memperoleh informasi tambahan terkait pengalaman partisipan selama menjalani terapi. Dengan demikian, prosedur penelitian dirancang agar hasil yang diperoleh dapat mencerminkan efektivitas terapi PMR secara objektif.

HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi. Sebelum diberikan intervensi, kedua partisipan memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dengan keluhan seperti sakit kepala, pusing, dan jantung berdebar. Data pretest ini menjadi dasar untuk mengevaluasi efektivitas terapi PMR yang dilaksanakan secara bertahap.

Pelaksanaan intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15–30 menit per sesi. Setiap sesi terapi mencakup gerakan kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis yang dipandu oleh peneliti. Selama intervensi, partisipan

menunjukkan antusiasme dan mampu mengikuti tahapan terapi dengan baik. Pengaturan lingkungan yang tenang turut membantu meningkatkan konsentrasi partisipan sehingga terapi dapat berjalan efektif (Rosdiana & Cahyati, 2023).

Setelah terapi hari pertama, pengukuran tekanan darah menunjukkan adanya penurunan ringan pada tekanan sistolik, meskipun diastolik masih relatif stabil. Penurunan ini terus berlanjut pada hari kedua dan ketiga, dengan hasil yang lebih signifikan terutama pada tekanan sistolik. Selain perubahan angka tekanan darah, partisipan melaporkan berkurangnya keluhan subjektif seperti rasa tegang di kepala, leher, dan dada, serta berkurangnya rasa lelah.

Perubahan yang lebih jelas terlihat setelah terapi hari ketiga dengan kedua partisipan mengalami penurunan tekanan darah hingga mendekati nilai normal. Penurunan tekanan darah sistolik lebih signifikan dibandingkan diastolik, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa PMR lebih efektif menurunkan tekanan sistolik. Selain itu, partisipan juga merasakan peningkatan kenyamanan, relaksasi tubuh, dan kualitas tidur yang lebih baik setelah rutin melakukan terapi (Syahputra, Dewi, & Novayelinda, 2019).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemberian terapi PMR secara rutin dapat membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Efek terapi tidak hanya terlihat pada penurunan tekanan darah, tetapi juga pada perbaikan kondisi psikologis dan fisik partisipan. Temuan ini menunjukkan bahwa PMR dapat dijadikan salah satu metode non-farmakologis yang mudah diterapkan dalam praktik keperawatan, terutama di tingkat keluarga.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara rutin selama tiga hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah terutama terlihat pada tekanan sistolik, meskipun tekanan diastolik juga menunjukkan tren penurunan meskipun tidak signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa PMR efektif menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan,

Muhammad Rafli*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Muhammad Rafli. *Email: muhammadrafl148@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1497>

Efektifitas terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi

sedangkan perubahan tekanan diastolik cenderung lebih stabil (Furqan, Anisa, & Hidayati, 2024; Sabar & Lestari, 2020). Penurunan tekanan darah ini membuktikan bahwa intervensi non-farmakologis dapat menjadi salah satu strategi keperawatan yang efektif untuk mengontrol hipertensi.

Mekanisme kerja PMR berhubungan dengan pengaturan sistem saraf otonom dengan teknik kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis disertai pernapasan dalam membantu meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas saraf simpatis. Kondisi ini akan menurunkan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan noradrenalin yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah. Selain itu, relaksasi yang dicapai selama terapi dapat memperlancar peredaran darah, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan beban kerja jantung. Temuan ini sejalan dengan teori Jacobson bahwa relaksasi otot progresif mampu menciptakan rasa tenang dan mengurangi aktivitas fisiologis yang memicu hipertensi.

Selain perubahan fisiologis, partisipan juga melaporkan perbaikan kondisi psikologis, seperti berkurangnya rasa cemas, berdebar, dan sakit kepala yang sering muncul. Perubahan ini menunjukkan bahwa PMR tidak hanya bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Penelitian lain mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa PMR dapat menurunkan tekanan darah sekaligus menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan pada lansia dengan hipertensi (Widyastuti & Nopriani, 2024). Faktor kenyamanan lingkungan dan dukungan keluarga juga memegang peranan penting dalam keberhasilan pelaksanaan terapi.

Pelaksanaan terapi PMR yang dilakukan secara rutin dan konsisten menunjukkan hasil yang optimal, meskipun durasi intervensi relatif singkat (tiga hari). Hal ini membuktikan bahwa PMR dapat menjadi terapi komplementer yang praktis, murah, dan mudah dipelajari oleh pasien maupun keluarga. Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa PMR yang dilakukan dalam waktu singkat dapat menurunkan tekanan darah, terutama bila didukung oleh keteraturan latihan dan kondisi lingkungan yang

konduif (Pratiwi, 2023; Alisia & Sari, 2024). Sehingga, penerapan PMR dapat dijadikan bagian dari edukasi kesehatan bagi keluarga penderita hipertensi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan keperawatan holistik dalam menangani hipertensi. Penggunaan terapi non-farmakologis seperti PMR dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mendampingi pengobatan medis, terutama bagi pasien yang membutuhkan metode pengelolaan tekanan darah tanpa ketergantungan penuh pada obat-obatan. Selain itu, PMR dapat membantu meningkatkan kesadaran pasien tentang pentingnya pengendalian stres, gaya hidup sehat, dan keterlibatan keluarga dalam mendukung kesehatan anggota keluarga yang menderita hipertensi (Citra & Lismayanti, 2025).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terapi PMR layak dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri di tingkat keluarga. Intervensi ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, bersifat aman tanpa efek samping, dan dapat memberikan dampak positif baik secara fisiologis maupun psikologis bagi penderita hipertensi. Sehingga, penerapan terapi PMR perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi pengelolaan hipertensi berbasis keluarga dan komunitas secara berkelanjutan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar tenaga kesehatan khususnya perawat dapat memanfaatkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, bagi keluarga dan pasien disarankan untuk melakukan latihan PMR secara rutin sebagai langkah pendamping pengobatan medis. Latihan yang dilakukan secara konsisten akan membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi keluhan fisik seperti sakit kepala dan jantung berdebar, serta meningkatkan relaksasi tubuh dan kualitas tidur.

Muhammad Rafli*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Muhammad Rafli. *Email: muhammadralfli148@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1497>

Efektifitas terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Alisia, M., & Sari, W. P. (2024). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah: Tinjauan sistematis. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 75–83.
- Citra, A. Y., & Lismayanti, L. (2025). Efektivitas intervensi keperawatan komunitas dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 787-795.
- Fitriani, R., & Wahyuni, S. (2020). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 14(1), 45–52.
- Furqan, M., Anisa, R., & Hidayati, N. (2024). Progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi: Studi kuasi eksperimen. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 123–129.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Hipertensi: Penyakit tidak menular. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. diakses dari: <https://upk.kemkes.go.id/new/hari-hipertensi-sedunia-2022>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/%20hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat>
- Lenggogeni, D. P., Gusty, R. P., & Erwanto, R. P. (2023). Implementasi Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Dan Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *REAL in Nursing Journal*, 6(3), 205-212.
- Nugroho, A., Sari, D. N., & Putri, P. (2021). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 155–162.
- Pasaribu, E. S., Siregar, R. A., & Nurhidayah, R. E. (2024). Efektivitas Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Perawat: Systematic Review. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 7(1), 75-85.
- Pratiwi, L. (2023). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(4), 210–218.
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2023). *Manfaat Terapi SEFT (Spritual Emotional Freedom Technique), PMR (Progressive Muscle Relaxation) dan Aromaterapi dalam Mengatasi Keluhan Fatigue (Keletihan) Pada Pasien Hemodialisis*. Deepublish.
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas latihan progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 9(1), 1-9.
- Sartika, A., Wardi, A., & Sofiani, Y. (2018). Perbedaan efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan slow deep breathing exercise (SDBE) terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 356-370.
- Syahputra, A., Dewi, W. N., & Novayelinda, R. (2019). Studi fenomenologi: kualitas hidup pasien hipertensi setelah menjalani terapi bekam. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 19.
- Widyastuti, R., & Nopriani, D. (2024). Terapi relaksasi otot progresif menurunkan tekanan darah dan nyeri pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 30–36.

Muhammad Rafli*, Umi Romayati Keswara, Eka Trismiyana

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Muhammad Rafli. *Email: muhammadrafli148@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1497>