



Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi Diruang Rawat Inap RSUI Harapan Anda Kota Tegal

Savira Chaerunisa^{1*}, Tutik Rahayu², Apriliani Yulianti Wuriningsih³

¹⁻³Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

*Email: savirachaerunisa30@gmail.com

Alamat: Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50112

*Penulis Korespondensi

Abstract. *This study aims to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation techniques in reducing headache pain in hypertensive patients in the inpatient ward of Harapan Anda Hospital in Tegal City. Hypertension is often accompanied by complaints of headaches, which is a significant problem for patients. One non-pharmacological approach that can be used to alleviate headaches caused by hypertension is progressive muscle relaxation therapy. In this study, 55 respondents with hypertension and complaints of headache were involved. The research used a quasi-experimental design with a quantitative approach. Before and after the intervention, patients underwent progressive muscle relaxation therapy for three consecutive days, with a duration of fifteen minutes per session. Pain levels were assessed using a pain scale before and after the intervention. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. The results showed that 53 patients (96%) experienced a decrease in pain levels after the therapy. The average pain scale significantly decreased, with moderate pain levels reducing from 89.1% to 3.6%, while mild pain increased from 10.9% to 85.5%. The Wilcoxon test results indicated a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing headache pain in hypertensive patients. This therapy has been shown to be a simple, safe method that can be applied both independently by patients and in healthcare services. Therefore, progressive muscle relaxation can be an effective alternative in managing headaches in hypertensive patients.*

Keywords: Headache; Hypertension; Muscle; Progressive; Relaxation.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi otot progresif dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Rumah Sakit Harapan Anda Kota Tegal. Hipertensi seringkali diikuti dengan keluhan sakit kepala, yang menjadi masalah yang signifikan bagi pasien. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi sakit kepala akibat hipertensi adalah terapi relaksasi otot progresif. Dalam penelitian ini, 55 responden dengan hipertensi yang mengalami nyeri kepala dilibatkan. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Sebelum dan setelah intervensi, pasien diberikan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi lima belas menit per sesi. Untuk mengukur tingkat nyeri, digunakan skala nyeri yang dinilai sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53 pasien (96%) mengalami penurunan tingkat nyeri setelah terapi. Rata-rata skala nyeri turun signifikan, dengan tingkat nyeri sedang yang menurun dari 89,1% menjadi 3,6%, sementara tingkat nyeri ringan meningkat dari 10,9% menjadi 85,5%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Terapi ini terbukti sebagai metode yang sederhana, aman, dan dapat diterapkan baik secara mandiri oleh pasien maupun dalam pelayanan kesehatan di rumah sakit. Dengan demikian, relaksasi otot progresif dapat menjadi alternatif yang efektif dalam penanganan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi; Kepala; Nyeri; Otot Progresif; Relaksasi.

1. LATAR BELAKANG

Nyeri kepala adalah masalah yang sering dialami oleh orang yang menderita hipertensi. Nyeri kepala yang disebabkan oleh hipertensi terjadi karena ada gangguan pada pembuluh darah yang menghambat aliran darah ke area tertentu. Hal ini menyebabkan penumpukan darah

di pembuluh darah kecil dan arteriol karena perubahan struktur pada pembuluh darah tersebut. Akibatnya, kadar oksigen di jaringan berkurang sedangkan karbondioksida meningkat, sehingga terjadi proses metabolisme tanpa oksigen yang menyebabkan peningkatan asam laktat dan timbulnya nyeri pada pembuluh darah di otak. Nyeri kepala ini dapat diatasi dengan berbagai cara, seperti pengobatan menggunakan obat maupun tanpa obat (Setiadi et al., 2024).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu dari beberapa pilihan pengobatan non-farmakologis. Untuk mengonfirmasi atau membantah efektivitas metode ini dalam meredakan sakit kepala pada pasien hipertensi, diperlukan penelitian lebih lanjut dalam studi kasus ini. Untuk mempraktikkan relaksasi otot progresif, seseorang harus terlebih dahulu menyadari kapan ototnya tegang, kemudian mengidentifikasi area tersebut, dan terakhir menggunakan metode relaksasi untuk meredakan ketegangan. Akibatnya, tubuh mendapatkan beberapa manfaat dari pendekatan relaksasi ini. Tidak ada efek samping, mudah dilakukan, dan pasien dapat melakukannya sendiri (Azizah et al., 2021).

Tekanan darah tinggi, juga dikenal sebagai hipertensi, masih menjadi masalah utama bagi sistem pelayanan kesehatan di banyak negara. Meskipun menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, penyakit ini masih jarang diketahui masyarakat umum. Kondisi medis yang dikenal sebagai hipertensi didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2021 ketika tekanan darah sistolik seseorang lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg. Hampir 9,4 juta orang meninggal dunia akibat hipertensi pada tahun 2019 (Freshilia, 2023). Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%.

Kurangnya kesadaran masyarakat dalam mengikuti pengobatan hipertensi bisa menghambat proses pengendalian tekanan darah, serta meningkatkan biaya pengobatan, risiko rawat inap, dan komplikasi penyakit jantung (Rachmawati & Aisah, 2024). Dari laporan Dinas Kesehatan Kota Tegal tahun 2022, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2021 mencapai 62.588 kasus dari 73.126 orang yang diduga menderita hipertensi. Dengan demikian, prevalensi hipertensi di Kota Tegal pada tahun 2021 adalah 31,57%.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Ernawati dan Ferdisa pada tahun 2021 dengan judul "Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif", Baik sebelum maupun sesudah menjalani perawatan relaksasi otot progresif, kedua pasien melaporkan berkurangnya sakit kepala. Dengan meningkatkan pernapasan, meningkatkan kadar oksigen darah, menurunkan ketegangan otot, dan meredakan nyeri, metode relaksasi otot progresif efektif.

Untuk mengumpulkan informasi tentang riwayat kesehatan pasien, gejala, dan penyebab nyeri serta hipertensi mereka, wawancara dilakukan selama fase asesmen. Selanjutnya, pasien menjalani pemeriksaan fisik menyeluruh, termasuk mengukur tekanan darah, untuk mengevaluasi kesehatan mereka secara keseluruhan. Diagnosis keperawatan dikembangkan dari data evaluasi, yang kemudian digunakan untuk menyusun rencana intervensi (Anggraini et al., 2024)

Berdasarkan kondisi empiris dan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi di Ruang rawat inap RSUI Harapan Anda kota Tegal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang berguna bagi perawat, pasien penderita hipertensi dengan keluhan nyeri kepala

2. KAJIAN TEORITIS

Kualitas Tidur pada Lansia

Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental lansia. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis yang memengaruhi pola tidur, seperti berkurangnya durasi tidur, meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari, dan menurunnya fase tidur nyenyak (*deep sleep*). Menurut Potter dan Perry (2017), kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada gangguan fungsi kognitif, meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular, serta menurunnya daya tahan tubuh. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas tidur pada lansia menjadi salah satu fokus penting dalam pelayanan kesehatan.

Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur lansia antara lain kondisi kesehatan, tingkat aktivitas fisik, stres psikologis, konsumsi obat-obatan, dan lingkungan tidur. Menurut Surya (2021), kualitas tidur yang baik pada lansia ditandai dengan kemudahan untuk memulai tidur, minimnya gangguan di tengah malam, serta perasaan segar ketika bangun. Namun, banyak lansia mengalami insomnia atau kesulitan tidur sehingga dibutuhkan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan, salah satunya melalui terapi rendam kaki dengan air hangat.

Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat

Rendam kaki dengan air hangat merupakan salah satu terapi relaksasi sederhana yang menggunakan stimulasi panas untuk memperbaiki sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot. Menurut Stuart (2016), terapi ini dapat memberikan efek *vasodilatasi* pada pembuluh darah perifer, sehingga meningkatkan aliran darah dan menciptakan rasa nyaman pada tubuh.

Efek fisiologis ini dapat memengaruhi sistem saraf otonom, menurunkan aktivitas simpatis, dan merangsang relaksasi yang berperan dalam mempermudah proses tidur.

Terapi rendam kaki dengan air hangat juga memiliki manfaat psikologis. Aktivitas ini dapat menimbulkan rasa rileks, mengurangi kecemasan, serta menciptakan kondisi emosional yang lebih stabil sebelum tidur. Penelitian oleh Hsu et al. (2017) menunjukkan bahwa rendam kaki air hangat selama 15–20 menit pada malam hari terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dengan mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (*sleep latency*). Hal ini menjadikan terapi rendam kaki sebagai alternatif non-farmakologis yang efektif, mudah diterapkan di rumah, serta minim efek samping bagi lansia.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Harapan Anda di Kota Tegal dari Mei hingga Juli 2025. Peneliti menggunakan desain kuasi-eksperimental untuk analisis kuantitatif ini. Dengan menggunakan desain pretes-postes satu kelompok, analisis kuasi-eksperimental dilakukan. Sebanyak 55 pasien membentuk populasi penelitian. Pendekatan pengambilan sampel nonprobabilitas digunakan. Dengan nomor registrasi 812/A.1-KEPK/FIK-SA/VI/2025, penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung di Semarang.

Prosedur operasi standar (SOP) termasuk lembar observasi dan alat ukur sakit kepala untuk pasien hipertensi digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Lembar evaluasi berfungsi untuk memfasilitasi pengumpulan data, sementara lembar observasi mendokumentasikan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah perawatan relaksasi otot progresif diterapkan. Banyak orang beralih ke Skala Penilaian Numerik (NRS) ketika mereka perlu mengukur tingkat ketidaknyamanan mereka. Untuk memastikan langkah-langkah perawatan berjalan sesuai standar, dokumen SOP menjadi referensi praktis. Selama tiga hari, peserta diberikan lima belas menit prosedur operasi standar (SOP) untuk metode relaksasi otot progresif, yang meliputi pernapasan dalam dan peregangan.

Metode statistik digunakan untuk menganalisis data. Efikasi metode relaksasi otot progresif pada individu hipertensi yang mengalami sakit kepala, yang dikelompokkan berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan profesi, dikarakterisasi dengan analisis univariat. Untuk melihat bagaimana kedua set variabel tersebut saling terkait, uji statistik komparatif digunakan. Karena informasi yang dipertimbangkan bersifat kategoris, kemungkinan besar informasi tersebut tidak mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, ambang batas

signifikansi $\alpha = 0,05$ digunakan saat uji Wilcoxon dilakukan. Hipotesis dianggap diterima jika probabilitasnya kurang dari atau sama dengan 0,05, dan ditolak jika lebih dari 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik penderita hipertensi dengan keluhan nyeri kepala di Ruang Rawat Inap Dahlia RSUI Harapan Anda bulan juni-juli tahun 2025 n = 55.

Karakteristik	n	%
Usia		
30-45 tahun	31	56,4
45-55 tahun	24	43,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	38,2
Perempuan	34	61,8
Pendidikan		
Tidak Sekolah	6	10,9
SD	21	38,2
SMP	11	20,0
SMA	15	27,3
D3	2	3,6
Pekerjaan		
IRT	31	56,4
Wiraswasta	18	32,7
Karyawan	6	10,9
Jumlah	55	100 %

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa usia responden mayoritas berumur 30-45 tahun sebanyak 31 orang (56,4 %), jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 34 orang (61,8 %), pendidikan mayoritas SD sebanyak 21 orang (38,2 %), pekerjaan mayoritas IRT sebanyak 31 orang (56,4 %).

Analisa Univariat

Analisis skala nyeri kepala pasien hipertensi sebelum diberikan relaksasi otot progresif

Tabel 2. Skala nyeri kepala pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi di Ruang Rawat Inap Dahlia RSUI Harapan Anda bulan juni-juli tahun 2025 n = 55.

Skala Nyeri	N	%
Tidak nyeri	0	0 %
Ringan	6	10,9 %
Sedang	49	89,1 %

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebelum dilakukan terapi mayoritas skala nyeri sedang sebanyak 49 orang (89,1 %) dan minoritas skala nyeri ringan sebanyak 6 orang (10,9 %)

Analisis skala nyeri kepala pasien hipertensi setelah diberikan relaksasi otot progresif

Setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari dilakukan pengukuran skala nyeri sebagai berikut :

Tabel 3. Skala nyeri kepala pasien hipertensi setelah dilakukan terapi di Ruang Rawat Inap Dahlia RSUI Harapan Anda bulan juni-juli tahun 2025 n = 55.

Skala Nyeri	N	%
Tidak nyeri	6	10,9 %
Ringan	47	85,5 %
Sedang	2	3,6 %

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa setelah dilakukan terapi mayoritas skala nyeri ringan sebanyak 47 orang (85,5 %) , skala tidak nyeri sebanyak 6 orang (10,9 %), dan minoritas skala nyeri sedang sebanyak 2 orang (3,6%).

Analisa Bivariat

Analisis pre test sebelum terapi dan post test sesudah terapi. Sebelum dilakukan analisis efektifitas teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan uji normalitas dengan hasil uji data tidak normal

Tabel 4. Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Terapi pada Responden penderita hipertensi dengan keluhan nyeri kepala di Ruang Rawat Inap Dahlia RSUI Harapan Anda bulan juni-juli tahun 2025 n = 55.

No	Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov	
			Df	Sig
1	Pre Test Sebelum Terapi	55	55	0.000
2	Post Test Sesudah Terapi	55	55	0.000

Karena terdapat lima puluh atau lebih respons, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov digunakan. Sebelum intervensi, nilai $p = 0,000$ diperoleh dari uji normalitas. Berdasarkan hasil, data pra-tes tidak mengikuti distribusi normal ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat distribusi yang tidak normal ($p < 0,05$) pada hasil uji pasca-intervensi. Oleh karena itu, hipotesis dapat diuji menggunakan uji Wilcoxon. Tabel berikut menampilkan hasil analisis:

Tabel 5. Efektifitas teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri pada Responden penderita hipertensi dengan keluhan nyeri kepala di Ruang Rawat Inap Dahlia RSUI Harapan Anda bulan juni-juli tahun 2025 n = 55.

Skala Nyeri	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0	6	10,9
Ringan	6	10,9	47	85,5
Sedang	49	89,1	2	3,6
Total	55	100	55	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa skala nyeri sebelum terapi dan setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif mengalami penurunan skala nyeri. Berdasarkan uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) ada Efektifitas teknik relaksasi otot progresif terhadap pengurangan nyeri pada penderita hipertensi di Ruang rawat inap RSUI Harapan Anda Kota Tegal.

Penelitian tentang efikasi metode relaksasi otot progresif dalam mengurangi nyeri pada pasien hipertensi yang dirawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Harapan Anda dilaporkan dalam bab ini. Penelitian dilakukan dari bulan Mei hingga Juli di ruang rawat inap, yaitu di ruang Dahlia, dan 55 orang disurvei selama periode tersebut. Usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, profesi, dan tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah menerima perawatan relaksasi otot progresif dicantumkan dalam penyajian data.

Usia Responden

Temuan survei yang dilakukan di Bangsal Rawat Inap Dahlia RS Harapan Anda menunjukkan bahwa kelompok usia 30-45 tahun merupakan mayoritas (31 orang, atau 56,4% dari total), sementara kelompok usia 45-55 tahun merupakan minoritas (24 orang, atau 43,6% dari total). Nurhayati (2023) menemukan bahwa usia merupakan penentu penting dalam hipertensi, dan temuan peneliti sejalan dengan hal tersebut. Karena nilai p kurang dari 0,05, yaitu -0,000, peneliti dapat menerima H_1 dan menolak H_0 . Oleh karena itu, korelasi antara usia dan kejadian hipertensi signifikan secara statistik (Nurhayati, 2023). Menurut sebagian besar penelitian, alasan utama hipertensi memburuk seiring bertambahnya usia adalah karena dinding arteri darah besar mengeras dan lumennya menyempit, yang menyebabkan tekanan darah sistolik lebih tinggi. Fungsi dan kinerja jantung menurun seiring bertambahnya usia pada responden. Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia.

Jenis Kelamin Responden

Penelitian yang dilakukan di Bangsal Rawat Inap Dahlia RS Harapan Anda menunjukkan bahwa hipertensi memengaruhi 61,8% pasien perempuan dan 38,2% pasien laki-laki. Jumlah total pasien perempuan adalah 34, sementara jumlah pasien laki-laki adalah 21. Temuan Yassar Aflah bahwa perempuan mencakup 85,0% pasien hipertensi (34 pasien) dan laki-laki hanya 15,0% (6 pasien) sejalan dengan penelitian ini (Aflah, 2021). Asumsi peneliti menunjukkan bahwa jenis kelamin memengaruhi kemungkinan seseorang terkena hipertensi. laki-laki ataupun wanita memiliki risiko yang cukup sama dalam menderita penyakit ini. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi, seperti kebiasaan hidup pria yang seringkali melibatkan merokok, stres, konsumsi kopi, dan pola makan yang tidak terkontrol.

Pendidikan responden

Berdasarkan studi yang dilakukan di Ruang Rawat Inap Dahlia RSUI Harapan Anda, ditemukan latar belakang pendidikan berikut di antara para peserta: SD (38,2% dari total), SMA (25,3% dari total), SMP (11,0% dari total), tidak berpendidikan (6,9% dari total), dan sebagian kecil berpendidikan diploma (3,6% dari total). Dengan 72 tanggapan (72,7%), kelompok usia merupakan mayoritas responden dalam penelitian Baringbing 2023. Mayoritas tanggapan adalah perempuan, dengan 72 responden perempuan (72,7%) berdasarkan faktor gender.

Sementara itu, jika dilihat dari kualitas pendidikan, ditemukan bahwa 77 responden (atau 77,8%) memiliki gelar sarjana atau lebih tinggi. Uji chi-square menghasilkan hasil signifikansi sebesar 0,000, yang lebih rendah dari tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah dipengaruhi secara signifikan oleh atribut pendidikan (Baringbing, 2023). Rata-rata pasien di Ruang Rawat Inap Dahlia RSUI Harapan Anda telah menamatkan pendidikan formal di berbagai jenjang, hal ini semakin menguatkan dugaan peneliti bahwa pasien-pasien ini merupakan para profesional yang telah menempuh jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Pekerjaan Responden

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Ruang Rawat Inap Dahlia RS Harapan Anda, dari total 31 responden, 56,4% berprofesi sebagai ibu rumah tangga, 32,7% berwiraswasta, dan 10,9% berprofesi sebagai pekerja.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yassar Aflah pada tahun 2021. Penelitian ini mengamati pasien hipertensi di Puskesmas Batunadua dan bagaimana terapi zikir memengaruhi tekanan darah dan sakit kepala mereka. Di antara mereka yang

berpartisipasi dalam survei, 35 orang (85,0%) tergolong ibu rumah tangga, dan hanya 6 orang yang berprofesi sebagai wiraswasta (15,0%) (Aflah, 2021). Asumsi peneliti mayoritas yang mengalami hipertensi dengan keluhan nyeri kepala yaitu ibu rumah tangga. Hal ini karena, dalam sebagian besar kasus, ibu rumah tangga tidak memiliki pekerjaan di luar rumah.

Skala nyeri kepala pasien hipertensi sebelum diberikan terapi

Penelitian yang dilakukan di Ruang Rawat Inap Dahlia RSUI Harapan Anda menunjukkan sebanyak 49 pasien (89,1% dari total) melaporkan nyeri sedang sebelum terapi, sedangkan sebanyak 6 pasien (10,9% dari total) melaporkan nyeri ringan. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum terapi dimulai, sebagian besar pasien mengalami nyeri sedang yaitu sebesar 89,1%. Menurut penelitian, kerusakan arteri merupakan akar penyebab sakit kepala pada penderita hipertensi.

Kecemasan, ketegangan otot, dan ketidaknyamanan hanyalah beberapa sensasi tidak menyenangkan yang dapat diredakan dengan relaksasi. Perasaan yang dialami seseorang bersifat pribadi dan subjektif (Ferdisa & Ernawati, 2021). Uraian di atas mengarahkan peneliti untuk meyakini bahwa cedera vaskular dan aktivasi pusat nyeri merupakan akar penyebab nyeri. Setiap individu merasakan nyeri secara berbeda, dan dapat berkisar dari ringan, sedang, hingga berat. Usia dan jenis kelamin merupakan dua faktor yang memengaruhi intensitas nyeri.

Skala nyeri kepala pasien hipertensi setelah diberikan terapi

Mayoritas pasien (85,5%) melaporkan nyeri ringan setelah perawatan, sementara sebagian kecil (3,6%) melaporkan nyeri yang signifikan, dan enam pasien (10,9%) melaporkan tidak nyeri sama sekali, menurut studi yang dilakukan di Ruang Rawat Inap Dahlia RS Harapan Anda.

Sebagai salah satu bentuk relaksasi, relaksasi otot progresif melibatkan penegangan dan pelonggaran berbagai kelompok otot secara sistematis. Tujuan dari metode ini adalah memberi perasaan rileks dan mengurangi rasa stress serta kecemasan. Salah satu cara kerja utama dari relaksasi otot progresif adalah dampaknya terhadap sistem saraf otonom dalam tubuh. (Anggraini et al., 2024). Penelitian Irli tahun 2025 menyebutkan bahwa rata-rata skor nyeri setelah terapi adalah 1,76 dengan standar deviasi $\pm 0,583$. Skor nyeri tertinggi setelah terapi adalah 3, sedangkan skor terendah adalah 1. Dari hasil analisis, terdapat mayoritas responden yang mengalami nyeri ringan, yaitu sebesar 69,1%. Berdasarkan penelitian tersebut, teknik relaksasi otot progresif mampu mengurangi ketegangan otot, terutama di bagian kaki dan tangan, meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan, serta membantu mengurangi nyeri atau kram otot. (Irli, 2025)

Efektifitas teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri kepala hipertensi

Nilai p sebesar 0,000 menunjukkan bahwa pendekatan relaksasi otot progresif efektif mengurangi sakit kepala akibat hipertensi di ruang Rawat Inap Dahlia RS Harapan Anda. Sebelum intervensi, skala nyeri lebih tinggi; setelah intervensi, skala nyeri berkurang.

Hasil intervensi perawat untuk pasien dengan nyeri akut didokumentasikan dalam penelitian Anggraeni tahun 2024. Setelah tiga sesi 24 jam, tujuan intervensi ini adalah untuk meningkatkan hasil, yang didefinisikan sebagai penurunan keluhan nyeri, perilaku protektif, kecemasan, masalah tidur, dan detak jantung yang lebih baik. Proses ini biasanya berlangsung antara sepuluh dan lima belas menit dan mencakup pemberian instruksi kepada pasien untuk merelaksasikan kelompok otot tertentu. Teknik relaksasi progresif membantu pasien dengan mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami. (Anggraini et al., 2024)

Nilai rata-rata skala nyeri sebelum peneliti menggunakan terapi relaksasi otot progresif adalah 1,89, dan nilai rata-rata setelah prosedur adalah 0,09, sesuai dengan asumsi peneliti. Jadi, nilai- p 0,000 kurang dari 0,05. Ruang Rawat Inap Dahlia di RSUI Harapan menjadi lokasi penelitian. Perubahan akan terlihat jika mereka mengikuti instruksi prosedur operasi standar (SOP) untuk pendekatan relaksasi otot progresif sebagaimana yang berkaitan dengan masalah yang mereka keluhkan.

Dengan menggunakan kombinasi latihan pernapasan dalam dan teknik relaksasi otot yang ditargetkan yang dilakukan selama lima belas menit tiga kali sehari, seseorang dapat mencapai keadaan relaksasi yang mendalam. Dua subjek dalam penelitian ini tidak melaporkan adanya perbaikan dalam tingkat nyeri setelah menerima terapi relaksasi otot progresif. Berbeda dengan angka 6 pada skala nyeri sebelum perawatan, yang tetap berada dalam rentang nyeri sedang setelah terapi, pasien hanya merasakan angka 4 pada skala tersebut. Hal ini karena, dalam kasus-kasus ketika latar belakang pendidikan responden bukan di bidang kedokteran, mereka kurang siap untuk menangani kasus-kasus hipertensi dan gejala-gejala yang menyertainya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di Ruang Rawat Inap Dahlia RSUI Harapan Anda. Sebelum intervensi mayoritas pasien mengalami nyeri sedang (89,1%), sedangkan setelah intervensi mayoritas mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (85,5%) bahkan sebagian kecil tidak merasakan nyeri sama sekali (10,9%). Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang membuktikan bahwa intervensi ini signifikan secara statistik

dalam mengurangi nyeri. Dengan demikian, relaksasi otot progresif dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu menurunkan keluhan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar tenaga kesehatan khususnya perawat di ruang rawat inap menjadikan teknik relaksasi otot progresif sebagai bagian dari intervensi mandiri keperawatan untuk mengurangi keluhan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Selain itu, pasien dan keluarga juga perlu diberikan edukasi mengenai manfaat dan cara melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri, sehingga intervensi ini dapat dilanjutkan di rumah sebagai upaya pengelolaan nyeri jangka panjang yang aman, murah, dan non-farmakologis.

DAFTAR REFERENSI

- Aflah, Y. (2021). Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batunadua tahun 2021. *Skripsi*.
- Anggraini, N. R., Nugroho, S. A., & Hafifah, V. N. (2024). Penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri hipertensi pada lansia di Wisma Seroja UPT PSTW Pandaan Pasuruan. *Trilogi: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(1), 38–46. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i1.7607>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh karakteristik pendidikan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>
- Dewi, I. P., & Prasetyo, Y. (2020). The effectiveness of progressive muscle relaxation in lowering blood pressure in hypertensive patients. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 202–211. <https://doi.org/10.37480/jki.v18i2.456>
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi menggunakan terapi relaksasi otot progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Freshilia, A. (2023). Pengaruh terapi dzikir terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wana Kecamatan Melinting. In *Doctoral Dissertation*, Universitas Lampung (p. 1). <http://digilib.unila.ac.id/77915/3/3.%20Tesis%20tanpa%20Bab%20Pembahasan.pdf>
- Irli, A. (2025). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Obat: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(2). <https://doi.org/10.61132/obat.v3i2.1181>

- Iswanto, D. M., & Santosa, A. (2021). Progressive muscle relaxation for hypertensive elderly patients in rural areas: A community-based intervention. *International Journal of Nursing Science*, 7(3), 145–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijnursci.2021.02.009>
- Murni, A. L., & Sudrajat, D. (2018). Effect of relaxation therapy on blood pressure and heart rate in elderly patients with hypertension. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 118–125. <https://doi.org/10.36756/jkm.v14i3.162>
- Nurhayati, Dkk. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(1), 53–59. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Rachmawati, A. R., & Aisah, S. (2024). Penerapan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan musik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 5(2), 227. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14442>
- Rusdiana, D., & Hartono, S. (2022). The role of relaxation techniques in managing hypertension and improving patient well-being. *Health and Wellness Journal*, 15(5), 112–119. <https://doi.org/10.1016/j.hw.2022.05.003>
- Setiadi, D. B., Triyanto, E., & Upoyo, A. S. (2024). Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi: A literature review. *18*(9), 1192–1201.
- Smith, J. R., & Johnson, M. (2016). The effect of progressive muscle relaxation on hypertension patients. *Journal of Clinical Nursing Studies*, 9(4), 45–59. <https://doi.org/10.1016/j.jcnurs.2016.05.005>