

## Desain Buku Saku yang dihasilkan

 Program Studi  
DIII Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



**RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
PASIENT HIPERTENSI**

Disusun oleh:  
**Aprilia Ningtyas Wijaya  
Wahyuni  
Indarwati**

Prodi DIII Keperawatan

**Kata Pengantar**

Assalamu'alaikum Wr Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan sesegala karunia dan hidayah-Nya sehingga penyusunan buku saku "Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Melalui Media Buku Saku" dapat diselesaikan sesuai harapan. Buku saku ini diharapkan akan meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi tentang relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kepala dengan menggunakan buku saku.

Kami menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan buku saku ini. Saran serta kritik membangun tentu sangat kami harapkan untuk penyempurnaan dan perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga buku ini dapat bermanfaat bagi pasien hipertensi dalam menurunkan nyeri kepala.

Wassalamu'alaikum Wr Wb

Surakarta, 27 Mei 2020  
Penulis

Universitas 'Aisyiyah Surakarta **i**

Prodi DIII Keperawatan

**Daftar Isi**

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Hipertensi	1
Jenis Hipertensi	3
Klasifikasi Hipertensi	4
Tanda dan gejala	5
Faktor dan Resiko	6
Penatalaksanaan Hipertensi	7
Nyeri Kepala	8
Klasifikasi Nyeri Kepala	9
Cara Mengukur Intensitas Nyeri	10
Penatalaksanaan Nyeri	11
Relaksasi Otot Progresif	12
Manfaat Relaksasi Otot Progresif	12
Prosedur Relaksasi Progresif	13
Latihan Relaksasi	14
Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif	15

Prodi DIII Keperawatan

**Prodi DIII Keperawatan**

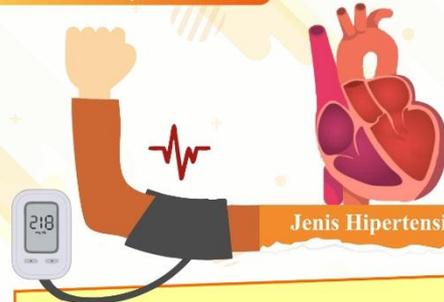
**Apa itu Hipertensi?**

Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, jika tekanan darah sistole 140 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih tinggi (Triyanto, 2014).

Seseorang dikatakan memiliki tekanan darah normal bila tekanan darahnya kurang dari 120/80 mmHg. Orang yang mengalami hipertensi juga dapat dibedakan berdasarkan derajat ketinggiannya. Hipertensi derajat 1 adalah mereka yang memiliki tekanan darah 140-159/90-99 mmHg.

Universitas 'Aisyiyah Surakarta **ii**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta **1**



### Jenis Hipertensi

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibedakan menjadi dua golongan yaitu, **hipertensi esensial atau primer dan hipertensi sekunder**. Disebut hipertensi esensial atau primer apabila penyebab terjadinya tekanan darah tinggi atau belum diketahui. Kurang lebih 90% penderita hipertensi tergolong hipertensi esensial atau primer sedangkan 10% nya tergolong hipertensi sekunder.

Jenis hipertensi menurut Triyanto (2014), hipertensi dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu:

1. Hipertensi esensial atau hipertensi primer penyebabnya adalah lingkungan, kelainan metabolisme dan faktor yang meningkatkan resikonya seperti obesitas, konsumsi alkohol, merokok dan kelainan darah (*polositemia*).
2. Hipertensi renal atau hipertensi sekunder penyebab spesifiknya yaitu gangguan hormonal, penyakit jantung, diabetes, ginjal, penyakit pembuluh darah atau berhubungan dengan kehamilan.



### Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi Tekanan Darah pada Orang Dewasa

1. Hipertensi ringan jika tekanan darah sistole 140-159 mmHg dan diastole 90-99 mmHg.
2. Hipertensi sedang jika tekanan darah sistole 160-179 mmHg dan diastole 100-109 mmHg.
3. Hipertensi berat jika tekanan darah sistole 180-209 mmHg dan diastole 110-119 mmHg.
4. Hipertensi maligna jika tekanan darah sistole 210 mmHg atau lebih dan diastole 120 mmHg atau lebih



### Tanda dan Gejala

Pada penderita hipertensi berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala berikut:

1. Sakit Kepala
2. Kelelahan
3. Mual dan Muntah
4. Sesak Nafas
5. Gelisah
6. Pandangan Menjadi Kabur

### Faktor Resiko

- 1) Faktor resiko yang tidak dapat diubah yaitu :
- Ras atau keturunan
  - Umur
  - Riwayat keluarga
  - Jenis kelamin

- 2) Faktor yang dapat diubah
- Obesitas
  - Kurang bergerak
  - Penggunaan tembakau
  - Kepekaan terhadap natrium
  - Rendahnya asupan kalium
  - Minum alkohol berlebihan
  - Stress
  - Penyakit kronis



### Penatalaksanaan hipertensi

- 1) Tahap Primer  
Upaya awal pencegahan sebelum seseorang menderita hipertensi dengan upaya yaitu:
- Pola makan yang baik
  - Olahraga teratur
  - Menghentikan rokok
  - Membatasi konsumsi alkohol
  - Mengurangi kelebihan berat badan

- 2) Tahap sekunder  
Upaya pencegahan hipertensi yang sudah pernah terjadi akibat serangan berulang yaitu:
- Diagnosis hipertensi
  - Pengobatan hipertensi

### Klasifikasi Nyeri Kepala

Klasifikasi nyeri kepala menurut Aribawa (2017) secara garis besar klasifikasi nyeri kepala dibagi atas:

- Nyeri Kepala Primer, seperti: migren, nyeri kepala kluster
- Nyeri Kepala Sekunder, seperti: nyeri kepala berkaitan dengan trauma kepala atau leher, nyeri kepala berkaitan dengan infeksi, dan nyeri kepala berkaitan dengan psikiatrik.
- Neuralgia cranial, sentral atau nyeri fasial primer dan nyeri kepala lainnya

### Nyeri Kepala

Gejala klasik yang diderita pasien hipertensi antara lain nyeri kepala, epitaksis, pusing dan tinnitus yang berhubungan dengan naiknya tekanan darah.



### Cara Mengukur Intensitas Nyeri

Pada penelitian ini pengukuran menggunakan skala nyeri menurut Smeltzer dan Bare (2013) adalah sebagai berikut:

#### 1) Skala Intensitas Nyeri Deskriptif



#### 2) Skala Penilaian Nyeri Numerik



### Penatalaksanaan Nyeri

Penatalaksanaan hipertensi dapat diupayakan melalui pencegahan dengan menjalani pola hidup sehat:

1. Penderita hipertensi yang kelebihan berat badan dianjurkan untuk menurunkan bobotnya sampai batas ideal dengan cara membatasi makan dan mengurangi makanan berlemak.
2. Mengurangi penggunaan garam sampai kurang dari 2,3 gram natrium atau 6 gram natrium klorida setiap harinya
3. Melakukan olahraga yang tidak terlalu berat secara teratur.
4. Berhenti merokok.
5. Pandai menyalasi dan mengelola stress

### Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi progresif adalah suatu ketrampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal atau subjek di luar dirinya (Ekarini, 2019).

### Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi progresif otot dapat menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, juga mengurangi keringat dan frekuensi pernapasan. Relaksasi otot yang dalam, jika dikuasai dengan baik mempunyai efek seperti obat ansietas (Pristianto, Wijianto, & Rahman, 2018)



### Prosedur Relaksasi Progresif

Prosedur relaksasi otot progresif Menurut Rochmawati (2015), prosedur relaksasi progresif adalah sebagai berikut:

- 01 Menegangkan sejumlah kumpulan otot dan merileksnya, disini akan digunakan 9 kumpulan otot.
- 02 Menyadarkan klien akan perbedaan antara tegang dan rileks.
- 03 Kumpulan otot yang perlu ditegangkan dan dirilekskan tiap kali harus berkurang.
- 04 Klien kemudian diharapkan mengelola ketegangan dengan mengintruksikan kepada diri sendiri untuk releks kapan dan dimana saja.

### Latihan relaksasi

Latihan teknik relaksasi seperti yang dijelaskan dalam penelitian Rochmawati (2015) bertujuan untuk menyadarkan klien keadaan tegang dan rileks dengan harapan klien bisa merileks diri sendiri bila ia sedang tegang. Kumpulan otot yang disarankan, ditegangkan dan dilemaskan :

- 1) Tangan, jari-jari dan lengan kanan
- 2) Tangan jari-jari, lengan kiri
- 3) Kaki, paha, dan telapak kaki kanan
- 4) Kaki, paha, dan telapak kaki kiri
- 5) Dahi
- 6) Mata
- 7) Bibir, gigi, lidah (sekaligus)
- 8) Dada
- 9) Leher

### Langkah-langkah relaksasi otot progresif



#### Gerakan 1: ditujukan untuk melatih otot tangan

- a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
- b) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik.
- c) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- d) Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.

#### Gerakan 2: ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Gerakan melatih otot tangan bagian depan dan belakang.





Gerakan 3

**Gerakan Gerakan 3: ditujukan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).**

- Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
- Kemudian membawa kedua kepalan tangan ke arah pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.

**Gerakan 4: ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.**

- Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.
- Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher.



Gerakan 5

Gerakan 6

**Gerakan 5 dan 6: ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut).**

- Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput.
- Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

**Gerakan 7: ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.**





**Gerakan 8:** ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

**Gerakan 9:** ditujukan untuk merilekskan otot leher dibagian depan maupun belakang.

- Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
- Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
- Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.



**Gerakan 10:** ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.

- Gerakan membawa kepala ke muka
- Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

**Gerakan 11:** ditujukan untuk melatih otot punggung

- Angkat tubuh dari sandaran kursi.
- Punggung dilengkungkan.
- Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
- Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.





### Gerakan 12: ditujukan untuk melemaskan otot dada.

- Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
- Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas
- Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega.
- Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

### Gerakan 13: ditujukan untuk melatih otot perut

- Tarik dengan kuat perut kedalam.
- Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.



### Gerakan 14 dan 15: ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

- Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
- Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
- Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.
- Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.



### Waktu penerapan teknik relaksasi otot progresif

Menurut Rochmawati (2015), penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri kepala dilakukan kurang lebih 10 menit 1 kali per hari dalam 3 hari.

### Daftar Pustaka

- Triyanto, E. 2014. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Kowalak, J., P., Welsh, W., & Mayer, B. (2012). Buku Ajar Patofisiologis. (professional guide to pathophysiology). Jakarta : EGC.
- Aribawa, I. G. N. M. 2017. Dasar Manajemen Nyeri & Tatalaksana Multi Teknik Patient Controlled Analgesia. CV. Sagung Seto. Jakarta.
- Smeltzer & Bare (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bruner & Suddarth Edisi 8. Jakarta : EGC.
- Zakiyah, A., 2015. Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti. Salemba Medika. Jakarta.
- Sutrisna, E. M. 2017. Dasar-dasar Terapi Rasional. Muhammadiyah University Press. Surakarta.
- Ekarini, N. L. P., Heryati., & Maryam, R. S. 2019. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. Jurnal Kesehatan Volume 10, Nomor 1, P-ISSN 2086-7751. E-ISSN 2548-5695. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>.
- Pristianto, A., Wijianto., Rahman, F. 2018. Terapi Latihan Dasar. Muhammadiyah University Press. Surakarta.
- Rochmawati, D. H. 2015. Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semarang.



### Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta