

**EFEK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI**
*(The Effect of Relaxation Techniques To Decrease Blood Pressure in Patients with
Hypertension)*

Moh Alimansur, M. Choirul Anwar

Abstract

Relaxation techniques are increasingly being done because it proved effective in reducing tension and anxiety. Purpose this study was to determine the effect of relaxation techniques to decrease blood pressure in hypertensive patients. The design of this study is the Pre Experimental Designs with a kind of One Group Pretest-posttest Designs. Populations of all citizens of hypertension in August 2011 obtained 21 respondents using Simple Random Sampling, sample a total of 11 respondents. Independent research variables in this study are relaxation techniques and the dependent variable is a decrease in blood pressure in hypertensive patients. The collection of data using counseling and observation. Using interval scale data processing through editing, coding, tabulating and scoring. Analyze data using the Wilcoxon match pairs - test.

The results of the 11 respondents found 9 respondents (82%) experienced a decrease in blood pressure and second respondents (18%) did not decrease blood pressure. From the research we can conclude there is the influence of relaxation techniques to decrease blood pressure in hypertensive patients. It is influenced by the age of respondents and the respondents' psychological condition. It is hoped the community can continue to apply in families with hypertension, one of the methods of blood pressure reduction through non-pharmacological methods to perform breathing relaxation techniques in addition to pharmacological therapy.

Key words: *influence, relaxation, decreased blood pressure*

Pendahuluan

Penyakit darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu (Yundini, 2006).

Banyak orang beranggapan bahwa faktor terbesar yang mempengaruhi hipertensi adalah usia. Mereka beranggapan hipertensi adalah penyakit yang identik dengan peningkatan usia. Orang-orang lanjut usia cenderung terkena hipertensi di dibandingkan dengan yang muda.

Pendapat Waston (2003), dengan meningkatnya usia tidak dapat di pungkiri adanya perubahan-perubahan tubuh ke arah kemunduran baik secara fisik maupun mental. Salah satu perubahan yang terjadi pada lanjut usia dilihat dari segi fisik adalah perubahan pada sistem kardiovaskuler. Perubahan pada sistem kardiovaskuler ini mengakibatkan elastisitas dinding aorta

maupun katup jantung menebal dan menjadi kaku sehingga kemampuan jantung memompa darah menurun, adanya perubahan ini menyebabkan tekanan darah pada lansia cenderung meningkat. Peningkatan tekanan darah tersebut merupakan salah satu faktor resiko untuk stroke, serangan jantung, dan gagal jantung (Wikipedia, 2009).

Baru-baru ini hipertensi bahkan terjadi pada usia yang sangat muda, hal tersebut diduga karena kebiasaan atau gaya hidup yang mereka lakukan setiap hari. Di zaman yang modern ini banyak masyarakat yang cenderung melakukan kebiasaan atau gaya hidup yang tidak sehat. Mereka tidak menyadari efek dari kebiasaan atau gaya hidup tidak sehat yang mereka lakukan.

Berdasarkan survey, jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia terus meningkat. Di tahun 2000 saja, sebanyak 26% orang dewasa menderita hipertensi. Jadi sekitar 972 orang yang mengalaminya. Diperkirakan di tahun 2025, sekitar 29% orang dewasa diseluruh dunia yang

menderita hipertensi (Gne-biz., 2009). Sedangkan prevalensi hipertensi pada usia lebih dari 50 tahun di Amerika pada tahun 2005 adalah 21,7%, di Singapura (2004) adalah 24,9%. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Departemen Kesehatan tahun 2008, tingkat prevalensi hipertensi di Tanah Air mencapai 31,7% dari total jumlah penduduk, dimana Jawa timur menempati posisi pertama untuk provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 37,4% (Depkes RI, 2009)

Selain mengkonsumsi obat-obatan yang harganya relatif mahal dan merubah gaya hidup, terapi hipertensi bisa dilakukan dalam bentuk terapi psikologis yaitu relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan (Utami, M.S, 2000). Tetapi tidak banyak juga orang yang enggan melakukan relaksasi karena kesibukannya, mereka tidak sadar kalau relaksasi dapat menghilangkan stres karena pekerjaan yang mereka alami.

Dalam persepsi kebanyakan orang, kata “relaksasi” seringkali diidentikkan dengan “kemalasan”, atau suatu cara untuk bermalas-malasan dengan sah. Relaksasi itu bukan suatu bentuk kemalasan. Relaksasi adalah suatu cara untuk menenangkan fisik, pikiran dan jiwa dari masalah kehidupan sehari-hari. Sangat berbeda dengan “kemalasan”. Sebenarnya, “malas” adalah suatu masalah di dalam pikiran, bahkan di dalam jiwa, dimana “si pemalas” secara tidak sadar menganggap bahwa bermalas-malasan adalah suatu cara terbaik untuk hidup. Pahamiilah, bahwa rileks dan santai dalam hidup tidak berarti malas (Wuryananto, 2008).

Sudah banyak orang yang merasakan manfaat dari relaksasi. Bagi orang yang memahami dan rutin melakukan relaksasi, menganggap relaksasi adalah obat yang paling mujarab terhadap setiap penyakit dan penyelesaian masalah yang mereka alami. Dengan melakukan relaksasi bukan hanya fisik yang terobati, tetapi pikiran dan jiwa juga ikut terobati. Dari sekian banyak

manfaat relaksasi, salah satunya adalah menurunkan tekanan darah.

Viktor (2007), mengatakan melakukan relaksasi beberapa menit sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah akan memberikan hasil yang lebih baik dan tepat, dilaporkan suatu hasil penelitian dari Universitas Virginia Health System. Didapatkan tekanan darah sistolik rata-rata 14 poin lebih tinggi saat pemeriksaan tekanan darah dilakukan segera setelah pasien datang tanpa melakukan relaksasi berupa duduk bersandar dengan kaki diluruskan ke lantai bila dibandingkan dengan mereka yang sebelumnya melakukan relaksasi.

Teknik relaksasi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan tanpa adanya efek samping atau kontra indikasi seperti pada terapi dengan menggunakan obat anti hipertensi, Shapiro (Gatchel, dkk.1998). Dalam latihan relaksasi mereka mempunyai peluang lebih bagus dalam upaya mengurangi sedikitnya satu tablet obat penurun tekanan darah dibanding yang tidak ikut latihan, Jeffery A Dusek (dalam info medika, 2008).

Berdasarkan studi pemaparan di atas tentang banyaknya keuntungan teknik relaksasi dalam mengobati penyakit salah satunya hipertensi, maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian “*Pra Experimental Design*” dengan jenis “*One Group Pretest-Posttest Designs*” Populasi dari penelitian ini adalah semua warga yang menderita hipertensi di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. Besar sampel 11 responden. Sampling menggunakan “*Simple Random Sampling*”. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Teknik Relaksasi. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengobservasi tekanan darah warga yang menderita hipertensi ringan di Dusun

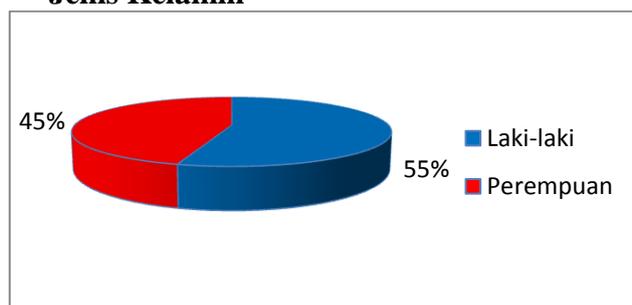
Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri yang melakukan teknik relaksasi pernapasan. Observasi pengukuran tekanan darah dilaksanakan sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi pernapasan. Relaksasi pernapasan dilakukan dua kali dalam satu hari yaitu pagi dan sore selama kurang lebih 10 - 20 yang dilaksanakan selama 4 hari berturut-turut.

Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon signed rank* dengan software *SPSS 18 for Windows* untuk membandingkan data sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$,

Hasil Penelitian

Data Umum

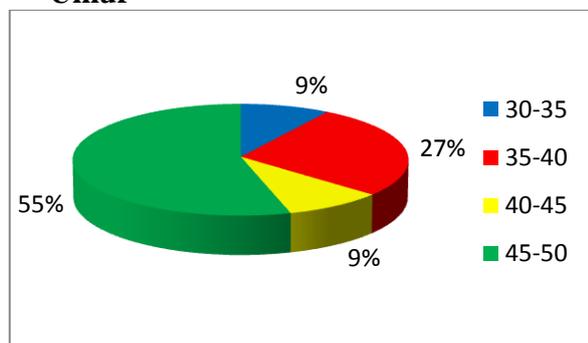
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar .1 Karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin, di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri, agustus 2012

Dari data diatas menunjukkan bahwa dari 11 responden yang diteliti, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 6 responden (55%).

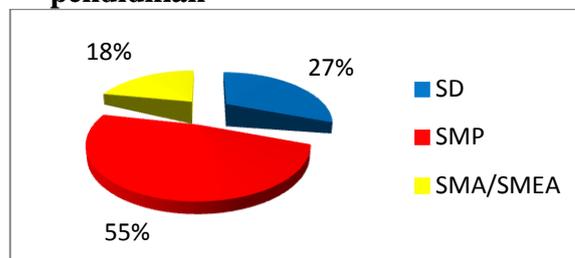
b. Karakteristik Reponden Berdasarkan Umur



Gambar 2 Karakteristik responden berdasarkan umur di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri, agustus 2012.

Dari data diatas menunjukkan bahwa dari 11 responden yang diteliti, sebagian besar responden berumur 45-50 yaitu sebanyak 6 responden (55%).

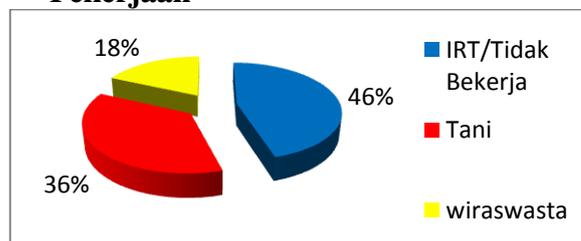
c. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan



Gambar 3 Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan, di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri, agustus 2012.

Dari data diatas menunjukkan bahwa dari 11 responden yang diteliti, sebagian besar Pendidikan responden SMP yaitu sebanyak 6 responden (55%).

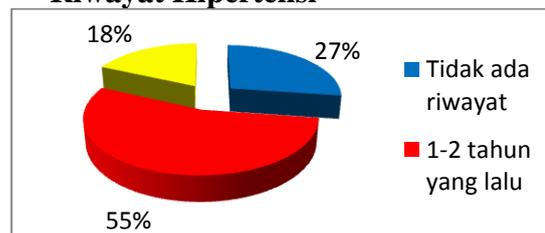
d. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan



Gambar 4 Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan, di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri, agustus 2012.

Dari data diatas menunjukkan bahwa dari 11 responden yang diteliti, sebagian besar Pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga atau tidak bekerja yaitu sebanyak 5 responden (46%).

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi



Gambar 5 Karakteristik responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi, di Dusun Mojo

RT: 03 RW: 01 Desa Mojo
Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri,
agustus 2012

Dari data diatas menunjukkan bahwa dari 11 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi sejak 1-2 tahun yang lalu yaitu sebanyak 6 responden (55%).

Data Kasus

a. Identifikasi tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

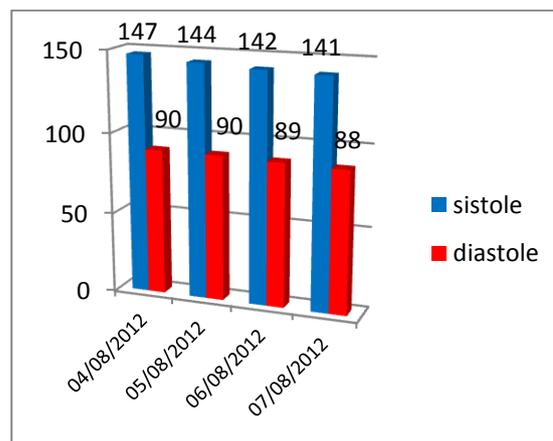
Berdasarkan hasil dari observasi tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum pemberian teknik relaksasi didapatkan 11 responden mengalami hipertensi ringan (100%).

b. Identifikasi tekanan darah setelah pemberian teknik relaksasi di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

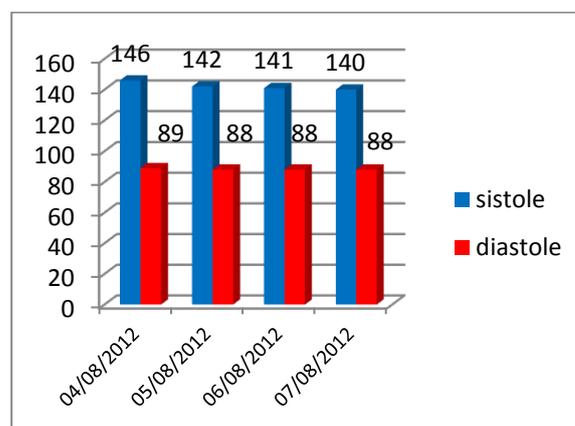
Tabel 1 : Distribusi frekwensi Tekanan Darah pada penderita hipertensi sesudah pemberian teknik relaksasi, di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

No	Klasifikasi Hipertensi	Jumlah (Σ)	Prosentase (%)
1	Hipertensi Perbatasan	7	64%
2	Hipertensi Ringan	4	36%
3	Hipertensi Sedang	0	0%
4	Hipertensi Berat	0	0%
5	Hipertensi Maligna	0	0%
Total		11	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan hasil dari observasi tekanan darah pada penderita hipertensi setelah pemberian teknik relaksasi didapatkan 7 responden mengalami hipertensi perbatasan (64%), dan 4 responden mengalami hipertensi ringan (36%).



Gambar 6: Rata-rata tekanan darah dalam 4 hari sebelum pemberian teknik relaksasi pada pagi hari di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri, agustus 2012.



Gambar 7: Rata-rata tekanan darah dalam 4 hari setelah pemberian teknik relaksasi pada sore hari di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri, agustus 2012

c. Analisa pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* yang dihitung dengan bantuan program SPSS 18 didapatkan tingkat signifikansi $0,003 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita

hipertensi di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri..

Pembahasan

1. Identifikasi tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

Dengan bertambahnya usia elastisitas pembuluh darah akan menurun. Sebagian besar umur responden yang mengalami hipertensi adalah di atas 45 -50 tahun, yaitu sebanyak 6 responden, seperti yang dikatakan oleh Potter & Perry (2005) tekanan darah pada orang dewasa cenderung meningkat seiring pertambahan usia. Menurut Potter & Perry (2005), normalnya dinding darah arteri elastis dan mudah berdistensi. Jika tekanan darah arteri meningkat, diameter dinding pembuluh meningkat untuk mengakomodasi perubahan tekanan. Kemampuan distensi arteri mencegah pelebaran fluktuasi tekanan darah. Dengan menurunnya elastisitas terdapat tahanan yang lebih besar pada aliran darah. Akibatnya, bila ventrikel kiri mengejeksi volume secukupnya, pembuluh tidak lagi memberi tekanan. Malahan, volume darah yang diberikan didorong melewati dinding arteri yang kaku dan tekanan sistemik meningkat

Orang lanjut usia pada lazimnya secara fisiologis adalah normal memiliki nilai tekanan darah yang tinggi. Selain karena mengurangi aktifitasnya di usia senja, kondisi ini juga terjadi karena dinding arteri lansia telah menebal dan kaku sehingga darah dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. Bila seseorang mengalami tekanan darah tinggi dan tidak mendapatkan pengobatan dan pengontrolan secara teratur (rutin), maka hal ini dapat membawa si penderita kedalam kasus-kasus serius bahkan bisa menyebabkan kematian. Tekanan darah tinggi yang terus menerus menyebabkan jantung seseorang bekerja extra keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadinya kerusakan pada pembuluh darah jantung. Penyakit hipertensi ini merupakan

penyebab umum terjadinya stroke dan serangan jantung.

Kemudian sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 6 responden (55%) yang menurut Potter & Perry (2005) bahwa setelah pubertas pada pria cenderung memiliki bacaan tekanan darah yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan aktivitas laki-laki lebih besar daripada perempuan disamping menjadi seorang kepala keluarga dalam rumah tangga. Laki-laki juga lebih rentan dengan gaya hidup yang kurang sehat seperti merokok, alkoholisme, dan rawan terjadi stres. Semua faktor-faktor tersebut menyebabkan tekanan darah laki-laki cenderung lebih tinggi daripada perempuan.

Selain hal diatas adapula yang mengeluh hubungan antar tetangga kurang harmonis, dan sebagian mengeluh tentang keadaannya ekonomi yang kurang karena zaman sekarang semuanya serba mahal.

Menurut Potter & Perry (2005), Ansietas, takut, nyeri dan stres emosi mengakibatkan stimulasi simpatik, yang meningkatkan frekwensi darah, curah jantung dan tekanan vaskular perifer. Evek stimulasi simpatik meningkatkan tekanan darah. Respon yang ditimbulkan oleh kecemasan dapat dimanifestasikan oleh syaraf otonom (simpatis dan parasimpatis). Respon simpatis akan menyebabkan pelepasan epineprin, adanya peningkatan epineprin mengakibatkan denyut jantung cepat, pernafasan cepat dan dangkal, tekanan pada arteri meningkat. Kecemasan juga berdampak negatif pada fisiologi tubuh manusia antara lain dampak pada kardiovaskuler, sistem respirasi, gastro intestinal, neuromuscular, traktus urinarius, kulit, dampak pada perilaku, kognitif dan afektif (Stuart dan Sundeen, 1995 di dalam Wayan, 2009).

Kejadian sehari-hari yang terus-menerus menjengkelkan dan tidak menyenangkan dapat meningkatkan hormon stres. Kecemasan dan ketegangan dapat terjadi karena adanya masalah yang mungkin masalah tersebut bukan datang dari diri seseorang itu sendiri tetapi kebanyakan faktor dari luar, karena ibu rumah tangga mungkin merasa beban pekerjaan

bertambah, atau suami yang kesulitan dalam mencari nafkan untuk keluarganya.

Dari data diatas dapat diketahui bahwa responden penelitian yang mengalami hipertensi sebagian besar disebabkan karena proses penuaan dan stres yang dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Hipertensi apabila tidak segera mendapatkan penanganan dapat mengakibatkan kerusakan permanen pada ginjal dengan timbulnya kegagalan ginjal. Selain ginjal, otak dan jantung dapat pula mengalami kerusakan yang permanen. Penanganan hipertensi ini bisa dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis.

2. Identifikasi tekanan darah setelah pemberian teknik relaksasi di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri

Hasil analisa dan interpretasi data yang dilakukan pada 11 responden hipertensi sesudah pemberian teknik relaksasi di di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri, menunjukkan bahwa 9 responden mengalami penurunan tekanan darah, dan 2 responden tidak mengalami penurunan tekanan darah.

Viktor (2007), mengatakan melakukan relaksasi beberapa menit sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah akan memberikan hasil yang lebih baik dan tepat, dilaporkan suatu hasil penelitian dari Universitas Virginia Health System. Didapatkan tekanan darah sistolik rata-rata 14 poin lebih tinggi saat pemeriksaan tekanan darah dilakukan segera setelah pasien datang tanpa melakukan relaksasi berupa duduk bersandar dengan kaki diluruskan ke lantai bila dibandingkan dengan mereka yang sebelumnya melakukan relaksasi.

Seorang perawat terdaftar di Daly Garvey, California, bernama chris Garvey mengatakan bahwa menjaga kesehatan pernapasan dapat menjadi cara yang paling murah bagi masyarakat untuk tidak diserang berbagai macam penyakit (Faiza, 2011). Perlu di tekankan suatu metode non farmakologis untuk mengatasi hipertensi di

samping pemberian farmakoterapi. Salah satu metode non farmakologi yang diperkenalkan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi diantaranya adalah teknik relaksasi pernapasan. Teknik relaksasi dahulu kala juga digunakan untuk media penyembuhan. Relaksasi merupakan cara yang efektif bila digunakan sebagai salah satu alternatif dalam penyembuhan dan penanganan penyakit, seperti hipertensi, selain mudah dilakukan, juga tidak membutuhkan biaya yang besar untuk melakukan teknik tersebut.

Melalui suatu teknik relaksasi seperti teknik relaksasi pernapasan secara otomatis akan merangsang sistem saraf simpatis untuk menurunkan kadar zat katekolamin yang mana katekolamin adalah suatu zat yang dapat menyebabkan konstriksi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis turun karena efek relaksasi maka produksi zat katekolamin akan berkurang sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah menurun.

Selain itu relaksasi juga relaksasi juga dapat meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi sehingga kemampuan menangkap informasi meningkat, begitupun juga mengurangi trauma dan rasa cemas berlebih, Mengurangi perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stres seperti mengurangi jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makan yang berlebihan, serta sulit tidur.

Sudah banyak orang yang merasakan manfaat dari relaksasi. Bagi orang yang memahami dan rutin melakukan relaksasi, menganggap relaksasi adalah obat yang paling mujarab terhadap setiap penyakit dan penyelesaian masalah yang mereka alami. Dengan melakukan relaksasi bukan hanya fisik yang terobati, tetapi pikiran dan jiwa juga ikut terobati. Dari sekian banyak manfaat relaksasi, salah satunya adalah menurunkan tekanan darah.

Dari data diatas membuktikan bahwa pelaksanaan pemberian teknik relaksasi sangat berpengaruh terhadap responden yang mengalami hipertensi. Dari 11 responden ada 9 responden yang sesudah

dilakukan intervensi pemberian teknik relaksasi mengalami penurunan tekanan darah. Ini dikarenakan responden selalu melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh peneliti, serta kerjasama yang sangat baik dari responden dan peneliti sehingga prosedur pemberian teknik relaksasi dapat dilakukan secara maksimal. Walaupun 2 responden tidak mengalami penurunan tekanan darah, hal itu mungkin dikarenakan kurangnya kerjasama yang baik antara responden dengan peneliti sehingga terkadang pemberian teknik relaksasi tidak berjalan sesuai prosedur. Ini dapat diketahui dari hasil observasi tekanan darah yang tidak mengalami penurunan setelah pemberian teknik relaksasi, bahkan ada pula tekanan darah responden yang cenderung naik. Oleh sebab itu kelak ketika ada yang menerapkan metode pemberian teknik relaksasi ini diharapkan terjalin kerjasama yang baik dengan responden, dan dengan memperhatikan kondisi kesehatan responden, dan melaksanakan terapi sesuai prosedur yang akan dilakukan

3. Analisa pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

Hasil uji SPSS *for Windows* dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, dimana $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai signifikan 0,003. Karena nilai signifikansi $< 0,05$ berarti pengaruh penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian teknik relaksasi kepada responden hipertensi adalah nyata dan erat. Maka hasil penelitian diperoleh nilai signifikan, dimana H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada responden hipertensi di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

Menurut sebuah studi yang diterbitkan *The Lancet*, pasien jantung yang bernapas 12 sampai 14 kali dengan napas pendek per menit cenderung memiliki kadar oksigen dalam darah yang rendah. Normalnya

pernapasan enam kali napas per menit. Kekurangan oksigen dalam darah dapat mengganggu otot rangka, metabolisme tubuh, dan atrofi otot (penurunan massa otot). Rutin latihan pernapasan terbukti dapat mengurangi tekanan darah (Fitria, 2011).

Melalui suatu teknik relaksasi seperti Teknik relaksasi pernapasan ternyata mampu mengaktivasi sistem Limbik yang berhubungan dengan emosi seseorang. Saat sistem limbik teraktivasi otak menjadi rileks dan menurunkan kadar katekolamin sehingga dapat memperlambat denyut jantung dan pada akhirnya tekanan darah menjadi turun. Itu sebabnya relaksasi pernapasan banyak yang menggunakannya sebagai penenang diri.

Teknik relaksasi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan tanpa adanya efek samping atau kontra indikasi seperti pada terapi dengan menggunakan obat anti hipertensi, Shapiro (Gatchel, dkk.1998). Dalam latihan relaksasi mereka mempunyai peluang lebih bagus dalam upaya mengurangi sedikitnya satu tablet obat penurun tekanan darah dibanding yang tidak ikut latihan, Jeffery A Dusek(dalam info medika, 2008).

Hal tersebut menunjukkan bahwa pada penderita hipertensi tidak hanya cukup mengandalkan terapi farmakologi dari dokter maupun diet saja, tidak ada salahnya memberi kesempatan tubuh untuk rileks dengan cara melakukan teknik relaksasi pernapasan setiap hari untuk menjaga kestabilan emosi. Biarkan tubuh dan pikiran menjadi rileks yang mana dapat memberikan efek emosi positif pada otak.

Terapi farmakologi yang di terapkan pada penderita hipertensi akan selalu efektif, kadangkala diperlukan suatu metode terapi lain untuk menunjang kesembuhan pasien dan agar tercapai hasil yang optimal. Salah satu terapi yang dimaksud adalah teknik relaksasi pernapasan. Selain mudah dan murah untuk dilakukan, hasilnya ternyata cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Dalam menurunkan tekanan darah sebaiknya dilakukan terlebih dahulu dengan metode non farmakologis, apabila terlalu

sering menggunakan metode farmakologis seperti pemberian obat-obatan antihipertensi dikhawatirkan akan menimbulkan dampak ketergantungan terhadap obat-obatan dan lama-kelamaan akan memperberat kerja sistem ginjal.

Kesimpulan

1. Tekanan darah pada 11 responden sebelum pemberian teknik relaksasi di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri, 100% menderita hipertensi ringan.
2. Tekanan darah pada 11 responden sesudah pemberian teknik relaksasi, 9 responden mengalami penurunan tekanan darah (82%), dan 2 responden tekanan darahnya tetap (18%).
3. Teruji dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon signed rank*, didapatkan nilai signifikan $0,003 < 0,05$, berarti H_0 ditolak sehingga kesimpulan ada Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Mojo RT: 03 RW: 01 Desa Mojo Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

Saran

Diharapkan masyarakat dapat terus menerapkan pada keluarga dengan hipertensi salah satu metode penurunan tekanan darah melalui metode non farmakologis dengan melakukan teknik relaksasi pernapasan disamping pemberian terapi farmakologis.

Tenaga Kesehatan Dapat memperkenalkan dan mengaplikasikan salah satu metode penurunan tekanan darah secara non farmakologis untuk mengurangi atau menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dan juga dapat memberikan penyuluhan agar masyarakat yang menderita hipertensi dapat tetap menjaga kesehatan tubuh dan tekanan darahnya dengan metode non farmakologis, bisa melalui diet yang seimbang, olahraga, maupun relaksasi. Salah satu metode relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan pernapasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Edisi Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2005. *Student manual for theory and practice of counseling and psychotherapy*. Australia : Thomson Brooks/cole.
- Dalimartha, S. et al. 2008. *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Faiza Audah, 20011. *Dahsyatnya teknik Pernapasan*. Yogyakarta. Interprebook.
- Hayens, B. et al. 2003. *Buku Pintar Menaklukkan Hipertensi*. Jakarta: Ladang Pustaka.
- Hidayat, A. Alimul. (2002). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Infokes. 2009. *Menyokong Penuh Penanggulangan Hipertensi*. (<http://www.depkes.go.id>. Diakses 24 Pebruari 2009).
- Joewono Budi S. 2003. *Ilmu Penyakit Jantung*. Surabaya: Airlangga University.
- Mansjoer, Arif. 2002 . *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Media Aesculapius FKUI.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

- Potter, Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Volume 2. Jakarta: EGC.
- Riduwan. 2010. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Setyani, 2011. *Penatalaksanaan Hipertensi*. <http://www.scribd.com/doc/37718854/penatalaksanaan-hipertensi>. (Diakses 20 juni 2011)
- Smeltzer, C. S & Bare, G. B. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Utami, M.S. tanpa tahun. *Prosedur-prosedur Relaksasi (dlm Subandi ed.)*. 2002. Psikoterapi : Pendekatan Konvensional & Kontemporer. Yogyakarta : Pustaka Pelajar & Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- Wiryowidagdo, S & Sitanggang, M. 2002. *Tanaman Obat untuk Penyakit Jantung, Darah Tinggi, & Kolesterol*. Jakarta: PT Agromedia.
- Wuryanano, 2008. *Berlatih Teknik Relaksasi – Pernapasan*. ([http://2008Berlatih Teknik Relaksasi–Pernapan Wuryanano — Inspirational Blog.htm](http://2008BerlatihTeknikRelaksasi-PernapanWuryanano—InspirationalBlog.htm). Diakses 15 Juni 2008)