



PENDAMPINGAN PROGRESIF JACOBSON TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KECEMASAN PASIEN HIPERTENSI DI RS SITI KHODIJAH

Fathiya Luthfil Yumni¹⁾, Nurilla Kholidah^{1)*}

¹⁾Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

*Penulis Korespondensi, E-mail : nurillakholidahners@gmail.com

Submitted: 29 Mei 2023, Revised: 14 Juni 2023, Accepted: 23 Juni 2023.

ABSTRACT

Introduction & Aim: Hypertension is one of the most deadly diseases in the world called the silent killer disease. If hypertension is not handled properly, it will lead to degenerative complications such as kidney failure, myocardial infarction, and stroke. These causes anxiety. The anxiety will make the heart pumps the blood throughout the whole body with high pressure hence the blood pressure will not be easily lowered. Anxiety is a psychological disorder that is frequently experienced by patients with hypertension. The aim of this community service was to explain the effect of Progressive Jacobson therapy to lower the blood pressure and anxiety of patients with hypertension. **Method of Activity:** The community service used in this community service is from education and guidance inwards Shofa Marwah Siti Khadijah Hospital Surabaya. This plan will show the difference between before and after giving Progressive Jacobson therapy. There are twelve male patients with grade 2 hypertension who felt anxiety. The measurement was done using a sphygmomanometer and DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire. **Results:** The result showed that respondents undergo increased blood pressure and anxiety before receiving Progressive Jacobson therapy. After being treated by the Progressive Jacobson Therapy, respondents felt more relaxed. The level of anxiety was decreased to a mild level and the blood pressure was lowered to Grade 1. **Discussion:** Patients with hypertension in room Shofa Marwah Siti Khadijah Hospital Sidoarjo using Progressive Jacobson Therapy resulted in lowered blood pressure and anxiety level.

Keywords: Anxiety, Blood pressure, Hypertension, Progressive Jacobson

ABSTRAK

Pendahuluan & Tujuan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia yang sering disebut sebagai *the silent killer disease*. Jika hipertensi tidak di tangani dengan baik, maka akan menyebabkan komplikasi degenerative seperti, gagal ginjal, infark miokard, dan stroke, Reaksi seperti ini dapat mengakibatkan kecemasan, ketika pasien cemas maka jantung akan memompa darah ke tubuh dengan tekanan yang lebih tinggi, sehingga tekanan darah tidak mudah turun. Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang sering dialami pasien hipertensi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk menjelaskan pengaruh terapi progresif jacobson untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi. **Metode Pelaksanaan:** Pengabdian masyarakat yang digunakan berbentuk pendidikan dan pendampingan di ruang Shofa Marwah Rumah sakit Siti Khodijah Sidoarjo. Pengabdian ini menggambarkan bagaimana hasil yang telah dilakukan sesudah diberikan terapi progresif jacobson. Responden berjumlah 12 responden, pasien laki-laki dengan Hipertensi Grade 2 yang mengalami kecemasan. Pengukuran menggunakan spignomanometer dan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*). **Hasil Kegiatan:** Responden sebelum dilakukan terapi Progresif Jacobson mengalami peningkatan tekanan darah dan kecemasan, Setelah dilakukan terapi Progresif Jacobson responden mengatakan lebih rileks, tingkat kecemasan pasien menurun menjadi kecemasan ringan dan tekanan darah pasien menurun pada grade 1. **Diskusi:** Pasien dengan hipertensi mengalami penurunan tekanan darah dan kecemasan setelah dilakukan edukasi dan pendampingan terapi progresif jacobson di ruang shofa marwah rumah sakit siti khodijah sidoarjo.

Kata kunci: Hipertensi, Kecemasan, Progresif Jacobson, Tekanan darah



1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia dan saat ini terdaftar sebagai penyakit pembunuh ketiga setelah penyakit jantung dan kanker. Hipertensi merupakan penyebab kematian utama yang sering disebut sebagai *the silent killer disease*. Prevelensi hipertensi yang tinggi dikhawatirkan dapat mengganggu kesehatan, jika hipertensi tidak di tangani dengan baik, maka akan menyebabkan komplikasi degenerative seperti, gagal ginjal, AMI, dan stroke, Reaksi seperti ini dapat mengakibatkan kecemasan ketika pasien cemas maka jantung akan memompa darah ke tubuh dengan tekanan yang lebih tinggi, sehingga tekanan darah tidak mudah turun (Kamaluddin, 2010).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8% dengan diagnosis dari cakupan tenaga kesehatan hanya 36,8%, dan sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis yaitu sebesar 63,2%. Di Jawa timur sendiri prevalensi hipertensi dengan wawancara sebesar 10,8% dan dengan pengukuran sebesar 26,2% (Balitbangkes Kemenkes RI, 2013). Dan data di ruangan Sofa Marwah pasien Hipertensi terdapat 8 orang pasien yang terkena hipertensi dari 37 pasien, di RS Siti Khodijah Sidoarjo.

Hipertensi merupakan gangguan asimtomatik yang sering terjadi di tandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten. Indikator dikatakan hipertensi bila diperiksa menggunakan tensi meter, angka tekanan darah akan menunjukkan nilai diatas 140/90 mmHg, angka 140 menunjukkan angka sitolik, artinya tekanan darah pada saat jantung memompa darah dari ventrikel keseluruh tubuh (saat jantung mengkerut), sedangkan angka 90 menunjukkan angka diastolik, artinya tekanan darah pada saat jantung mengembang dan pengisian darah kembali ke dalam jantung (jantung mengembang). Penyebab hipertensi sangat beragam, antara lain adalah faktor keturunan, umur, jenis kelamin, gaya hidup (konsumsi garam yang tinggi, kegemukan, stress, merokok, minum alkohol, minum obat-obatan). Dari penyebab-penyebab tersebut dapat mengakibatkan gangguan pada kerja jantung dan pembuluh darah, sehingga dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Alfiyanti, 2014).

Kecemasan pada pasien timbul karena rasa kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti, tidak berdaya dan tidak spesifik. Kecemasan tersebut di manifestasikan secara langsung melalui perubahan fisiologis seperti: gemeteran, berkeringat, detak jantung meningkat, nyeri abdomen sesak nafas, dan perubahan prilaku seperti : gelisah, berbicara cepat, reaksi terkejut dan secara tidak langsung melalui timbul gejala sebagai upaya melawan kecemasan (Stuart, 2006).

Kecemasan pada pasien hipertensi jika tidak di tangani maka akan menyebabkan peningkatan kerja jantung dan kerja hormon, salah satu hormon yang berpengaruh yaitu hormone adrenalin (epinefrin), yang menyebabkan tubuh mengambil lebih banyak oksigen, medilatasi pupil, dan meningkatkan tekanan arteri serta frekuensi jantung sambil membuat konstiksi pembuluh darah perifer dan memicu darah dari sistem gastrointestinal dan reproduksi serta meningkatkan glikogenolisis menjadi glukosa bebas guna menyokong jantung, otot, dan sistem saraf pusat, sehingga mempengaruhi peningkatan tekanan darah pasien (Videbeck, 2008).



Penatalaksanaan hipertensi dapat di gunakan dengan cara farmakologis dan non farmakologis, penanganan farmakologis bersifat diureik, simpatik, beta bloker dan vasodilator yang mempunyai efek samping penurunan curah jantung. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis bersifat alamiah dan tidak menimbulkan efek samping, salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan hipertensi yaitu tehnik relaksasi yang merupakan suatu prosedur untuk mengurangi ketegangan atau kecemasan dengan cara melatih penderita untuk merilekskan otot dalam tubuh salah satu cara yang di lakukan dalam bentuk pernafasan yaitu relaksasi progresif jacobson atau *progresif muscle relaxation* (Padila, 2013).

Relaksasi progresif jacobson ini dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi serta dapat melawan rasa cemas, stress dan ketegangan, dengan cara merilekskan otot, sehingga dapat membuat seseorang menjadi rileks., Pada saat pikiran dan tubuh rileks maka pada otak akan meningkatkan sekresi hormone endhophrin, melatonin dan serotonin, hormon ini dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien. Endofrin merupakan hormone pemicu rasa bahagia, sedangkan melatonin dapat membuat tidur lebih nyenyak, keetika seseorang tidur lebih nyenyak maka mempermudah tubuh untuk memproduksi *Human Growth Hormon* (HGH). menjelaskan bahwa fungsi HGH dapat memberikan energy vitalitas, menjaga daya tahan tubuh, membuat rasa nyaman dan meredakan kegelisahan, selain itu pengaruh serotonin dapat juga membantu menurunkan hormone kortisol (Resti, 2014).

Pemberian terapi progresif jacobson ini didukung dengan beberapa hasil penelitian, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nisha bahwa terapi progresif jacobson dapat memberikan efek relaksasi pada pasien hipertensi (Nisha, 2013). Selain itu menurut Ikrima dalam penelitiannya menyatakan bahwa terapi progresif jacobson dapat membantu menurunkan rasa nyeri kepala dan memberikan ketenangan pada pasien hipertensi (Ikrima, 2015), dan menurut (Alfiyanti, 2014) terapi progresif jacobson dapat menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi dan pendampingan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 12 orang pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah dan kecemasan di ruang Shofa Marwah Rumah Sakit Siti Khodijah Sidoarjo. Pengabdian masyarakat ini dilakukan tanggal 19-23 September 2016 selama 5 kali pertemuan.

Instrumen yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk observasi tekanan darah menggunakan spigmomanometer yang telah terkalibrasi dan stetoskop untuk mengetahui tekanan darah dan kuesioner untuk mengetahui tingkat kecemasan menggunakan DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*). Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah dilakukan edukasi dan pendampingan *terapi progresif Jacobson*.



3. HASIL KEGIATAN

Tingkat Tekanan Darah dan Kecemasan Sebelum Terapi Progresif Jacobson

Pada tabel dibawah didapatkan pada hari senin tanggal 19 September 2016. Tekanan darah pasien Tn A tekanan darah 160/100 mmHg, tingkat kecemasan pasien merupakan kecemasan sedang (51%), Dan pada pasien Tn B tekanan darah 170/100 mmHg dan tingkat kecemasan pasien merupakan kecemasan sedang (60%). Hasil tersebut didapatkan juga pada 10 pasien lainnya bahwa sebagian besar mengalami hipertensi grade 2 dan kecemasan sedang.

Tabel 1. Tingkat Tekanan Darah dan Kecemasan Sebelum Terapi Progresif Jacobson

Hari/Tanggal	Tekanan Darah (mmHg)		Tingkat Kecemasan	
	Pre Tn A	Pre Tn B	Pre Tn A	Pre Tn B
Senin / 19 September 2016	160/100 mmHg	170/100 mmHg	Kecemasan Sedang (51%)	Kecemasan Sedang (60%)

Tingkat Tekanan Darah dan Kecemasan Sesudah Terapi Progresif Jacobson

Berdasarkan tabel 2 hasil pengabdian masyarakat bahwa, terapi progresif jacobson dapat menurunkan tekanan darah dan kecemasan. Hasil post progresif jacobson pada pasien A didapatkan penurunan tekanan darah yaitu 140/90 mmHg, dan selisih dari pre dan post di dapat 20 mmHg, penurunan kecemasan dengan prosentase (29%) kecemasan ringan. Sedangkan pada pasien B didapat hasil post progresif jacobson 155/90 mmHg, dan selisih dari pre dan post di dapat 15 mmHg, penurunan kecemasan dengan prosentase (38%) kecemasan ringan. Hasil yang sama pula didapat pada 10 orang pasien hipertensi lainnya yang menurun tekanan darah sistolik range 140-155 mmHg dan diastolic 90 mmHg. Tingkat kecemasan juga terjadi penurunan menjadi kecemasan ringan.

Tabel 2. Tingkat Tekanan Darah dan Kecemasan Sesudah Terapi Progresif Jacobson

Hari/Tanggal	Tekanan (Darah mmHg)		Tingkat Kecemasan	
	Pre Tn A	Pre Tn B	Pre Tn A	Pre Tn B
Selasa / 20 September 2016	160/100 mmHg	170/100 mmHg	-	-
Rabu / 21 September 2016	155/100 mmHg	165/100 mmHg	-	-
Kamis / 22 September 2016	150/90 mmHg	160/90 mmHg	-	-
Jum'at / 23 September 2016	140/90 mmHg	155/90 mmHg	Kecemasan Ringan (29%)	Kecemasan Ringan (38%)

4. PEMBAHASAN

Peningkatan tekanan darah dan kecemasan pada pasien Tn A di karenakan faktor-faktor pencetus seperti jenis kelamin,usia, genetik (Keturunan), merokok, kepribadian dan pendidikan. Faktor usia, pria cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi karna



kebiasaannya seperti beban kerja tanggung jawabnya sebagai kepala keluarga dan kebiasaan merokok (Gunawan, 2001). Faktor genetic mempunyai kontribusi dalam peningkatan tekanan darah keadaan ini di hubungkan dengan berbagai macam gen misalnya yang berhubungan dengan sistem rennin *Angiotension* dan ACE (*Angiotension Converting Enzim*). ACE memegang peranan fisiologis penting dalam mengatur tekanan darah (Kaplan, 2002), bertambahnya usia mempengaruhi kenaikan tekanan sistolik dan diastolic, arteri kehilangan elastisitasnya dan kelenturannya (Djoko Santoso, 2010) hipertensi meningkat ketika berumur di atas 50 tahun. Seseorang yang mempunyai usia yang lebih muda ternyata lebih muda mengalami kecemasan dari pada orang yang lebih tua tetapi ada juga yang berfikir sebaliknya (Isac, 2005). Selain itu tipe kepribadian mempengaruhi kondisi pasien, jika pasien pesimis terhadap kondisinya akan membuat pasien itu cemas. Dari segi pendidikan semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pengetahuan yang di miliki sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru di kenalkan. Faktor pendidikan juga dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dimana semakin tinggi pendidikan seseorang akan muda dan mampu menghadapi stress yang ada (Isac, 2005).

Hal ini disebabkan karena terapi progresif Jacobson adalah cara yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini dikarenakan responden di latih mandiri untu peka terhadap kondisi pada saat otot tegang maupun otot rileks di mana responden dapat merasakan rileks dan nyaman setelah latihan tersebut, pada saat pikiran dan tubuh rileks maka pada otak akan meningkatkan sekresi hormone endhophrin, melatonin dan serotonin, hormon ini dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien (Brunner & Suddarth, 2001). Endofrin merupakan hormone pemicu rasa bahagia, sedangkan melatonin dapat membuat tidur lebih nyenyak, keetika seseorang tidur lebih nyenyak maka mempermudah tubuh untuk memproduksi *Human Growth Hormon* (HGH) menjelaskan bahwa fungsi HGH dapat memberikan energy vitalitas, menjaga daya tahan tubuh, membuat rasa nyaman dan meredakan kegelisahan, selain itu pengaruh serotonin dapat juga membantu menurunkan hormone kortisol (Wahyu, 2010). Adapun penurunan tekanan darah dan kecemasan antara sebelum dan sesudah perlakuan yang di lakukan kepada pasien dengan menggunakan terapi progresif jacobson selama 30 menit.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Respons pasien menjadi lebih rileks setelah diberikan edukasi dan pendampingan terapi progresif jacobson sehingga tekanan darah dan kecemasan pasien menjadi hipertensi derajat 1 dan kecemasan ringan.

Saran bagi pasien dan keluarga terapi komplementer ini dapat dilaksanakan secara mandiri di rumah sehingga bisa digunakan sebagai alternatif dalam menurunkan tekanan darah dan kecemasan. Selain itu, untuk kegiatan penelitian atau pengabdian lainnya dapat menggunakan hasil pengabdian masyarakat ini pada pasien lainnya selain hipertensi.



Ucapan Terima Kasih

kepada Pimpinan RS Siti Khodijah Sidoarjo, Kepala ruang/ perawat Shofa dan Marwah, dan responden yang berkenan mengikuti kegiatan ini hingga awal sampai akhir dan artikel ini dapat dibaca dan bermanfaat bagi banyak orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib M. (2011). *Pengetahuan Praktis Penyakit Yang Mematikan yang Paling Sering Menyerang Kita*. Cetakan Pertama. Buku Biru, Yogyakarta
- Alam, S., & Hadibroto, I. (2007). *Gagal Ginjal*. Jakarta, Gramedia
- Baradero, M, Wilfrid Yakobus, Siswandi (2008). *Klien Dengan Gangguan Kardiovaskuler*, Jakarta : EGC
- Brunner & Suddarth. (2001). *Keperawatan Medikal Bedah*, Jakarta, EGC
- Dalimarta, Setiawan. (2010). *Care For Your Self Hipertensi*. Jakarta. Penebar Plus.
- Dongoes, Merielyn E. (2010). *Rencana Asuhan Keperawatan Pedoman Untuk Dan Perencanaan Dan Pendokumentasian Perawatan Pasien Edisi 5alih Bahasa I Made Karisna, Ni Made Sumarwati* Jakarta : EGC
- Gail Wiscart Stuart & Sandra J. Sundeen. (2009). *Keperawatan Jiwa Edisi 3*, Alih bahasa Achir Yani Hamdani, Jakarta. EGC
- Ganong F William, McPhee J Stephen. (2011). *Patofisiologi Penyakit Pengantar Menuju Kedokteran Klinis*, Jakarta .EGC
- Hawari. D. (2005). *Management Stres, Cemas, dan Depresi*, FKUI : Jakarta.
- Issacs A. (2005). *Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikiatri Edisi 3*. FKUI : Jakarta
- Kamaludin R (2010). *Pengalaman Pasien Hipertensi Yang Menjalani Terapi Alternatif Komplementer Dikabupaten Banyuma*. Tesis Program Magister Keperawatan Khusus Keperawatan Medikal Bedah Universitas Indonesia, Depok. Di akses pada tanggal 25 Juli 2016, jam 16.40 [http : // www.thesis.ototprog.com](http://www.thesis.ototprog.com)
- Nisha Shinde. (2013). Immediate Effect of Jacobson's Progresiv Muscular Relaxation in Hipertension . journal *SJAMS (Scholars Journal of Applicant Medical Saince)*. 2013 vol 1 (2) 80-85
- Nur E. A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa Rs Telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Pub ISSN 2443-1313 Vol 3 No 3 2015.
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Cetakan Pertama. Nuha Medika : Yogyakarta
- Ramdhani (2008). *Pengembangan Multimedia relaksasi*. FKUI : Jakarta



- Ramdhani, N. A. A Putra. (2009). *Pengembangan Multi Media " Relaksasi"* : <http://neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/uploads/2009/08/relaksasi-otot-pdf>, diakses 24 Juli 2016, jam 19.00
- Resti I. B. (2014). *Tehnik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Ashma*, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/view1766> , diakses 25 Juli 2016, jam 18.45
- Riskesdes (2010). *Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2010*. Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI : Jakarta
- Santoso, Djoko (2010). *Membonsai Hipertensi*, PT. Temprina Medika Grafika, Surabaya.
- Salan. (2000). *Konsep Ansietas*, Yayasan Dharma Husada. Jakarta
- Sheila L.Videbeck. (2008). *buku ajar keperawatan jiwa*, EGC. Jakarta
- Stuart, Gail W (2006). *buku saku keperawatan jiwa* , jakarta, EGC. 10
- Sutomo, Budi, Diet DASH Natrium untuk penderita Hipertensi. (2006). Diakses tanggal 30 Juli 2016, <Http://budiblogspot.com2006/04/diet-dash-natrium-untuk-penderita.html>
- Tambayong. I. (2000). *Patofisiologi Untuk Keperawatan*, EGC, Jakarta.
- Tomb A David (2003). *Buku saku psikiatri*, Jakarta, EGC
- Triyanto E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Wijayaningsih, K.S. (2013). *Standart Asuhan Keperawatan*. Cetakan Pertama Trans Info Medika Jakarta.