

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202281859, 1 November 2022

Pencipta

Nama : **Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep dan Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi**

Alamat : **Bumen Rt 3 Rw 4 Candisari Bansari Temanggung, Temanggung, JAWA TENGAH, 56265**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Ippm universitas sahid surakarta**

Alamat : **Adi Sucipto No 154 Jajar Laweyan Solo, Surakarta, JAWA TENGAH, 57144**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Tingkatkan Kualitas Hidup Dengan Relaksasi Otot Progresif Pada Hipertensi**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **1 November 2022, di Surakarta**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.**

Nomor pencatatan : **000397603**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

TINGKATKAN KUALITAS HIDUP DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA HIPERTENSI



Disusun Oleh:
Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi

2022

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan anugerah-Nya, kami bisa menyelesaikan *booklet* tentang terapi relaksasi otot progresif dengan terapi latihan. *Booklet* ini dibuat untuk membantu penderita hipertensi dalam melakukan latihan gerak untuk mencegah kekakuan otot pada anggota gerak seperti tangan dan kaki

Kami sebagai penulis berharap para penderita hipertensi dapat meningkatkan kualitas hidup dengan terapi latihan dalam *booklet* ini. Prinsip dasar yang perlu diketahui bahwa gerak merupakan obat yang mujarab dalam penderita hipertensi.

Sebagai manusia kita diwajibkan untuk berusaha dan berobat ketika kita sakit, tentunya pasca sakit kita wajib meningkatkan kualitas hidup kita. Ini adalah sebagian kecil usaha yang dapat kami lakukan secara bersama-sama. Adapun hasil akhir dari usaha ini, hanya Allah SWT yang menentukan. Mudah-mudahan Allah SWT berkenan menilai usaha kita ini sebagai suatu ibadah.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam pembuatan *booklet* rehabilitasi pasca stroke dengan terapi latihan ini.

Akhir kata, semoga *booklet* ini dapat bermanfaat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 15 Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

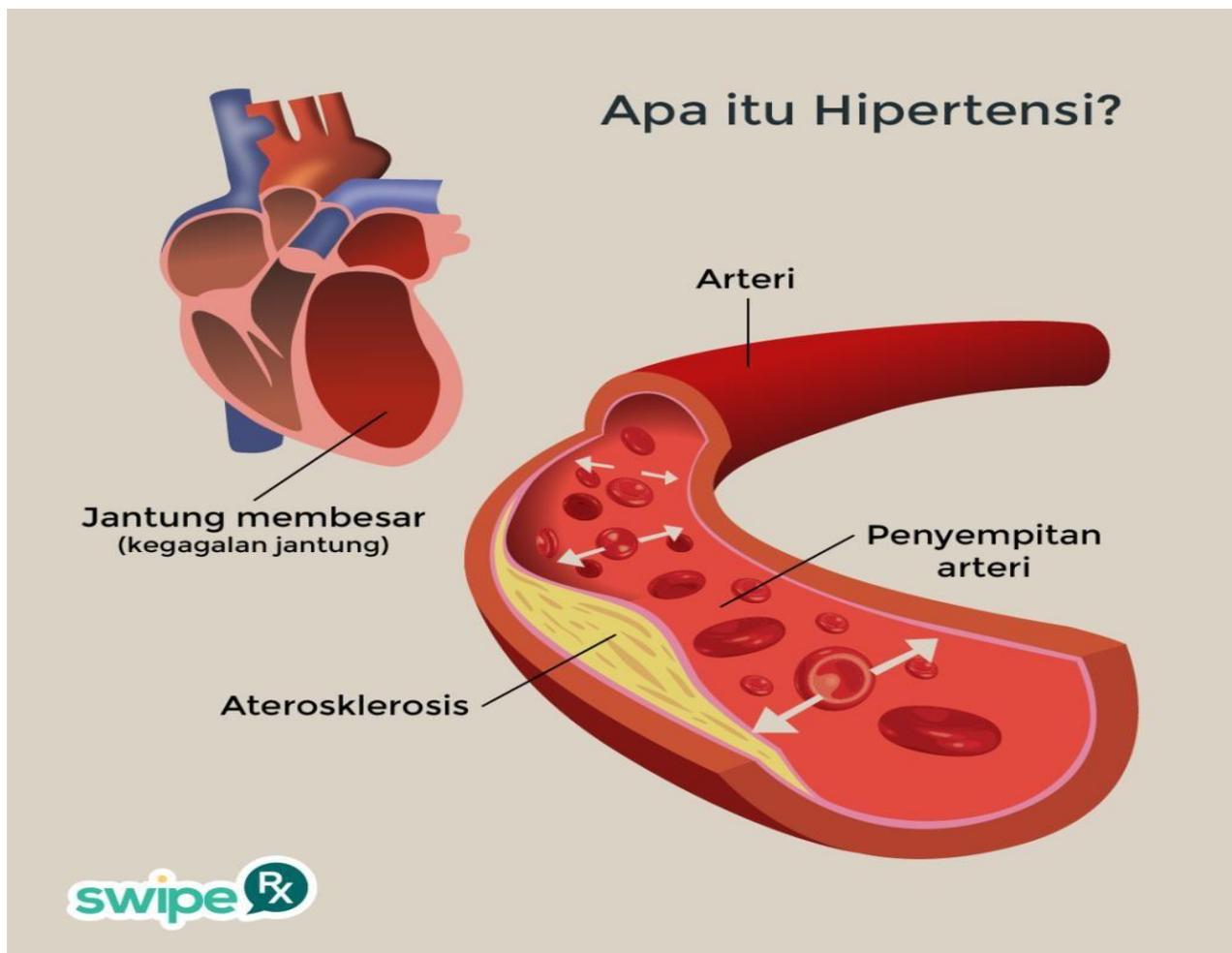
HALAMAN JUDUL	1
KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	iii
1. Identitas Pemilik Booklet	4
2. Apa itu hipertensi?.....	5
3. Jenis Hipertensi	6
4. Tanda dan gejala hipertensi	8
5. Faktor resiko hipertensi	9
6. Terapi relaksasi otot progresif.....	10
7. Tujuan Terapi relaksasi otot progresif	11
8. Manfaat Terapi relaksasi otot progresif	12
9. Prinsip Rehabilitasi Terapi relaksasi otot progresif.....	14
10. Terapi latihan	15
11. Panduan terapi latihan	16
12. Lampiran jadwal melakukan terapi	31
DAFTAR PUSTAKA	32

IDENTITAS PEMILIK *BOOKLET*

NAMA	
UMUR	
JENIS KELAMIN	
ALAMAT RUMAH	
NO.TELP/HP	

APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg

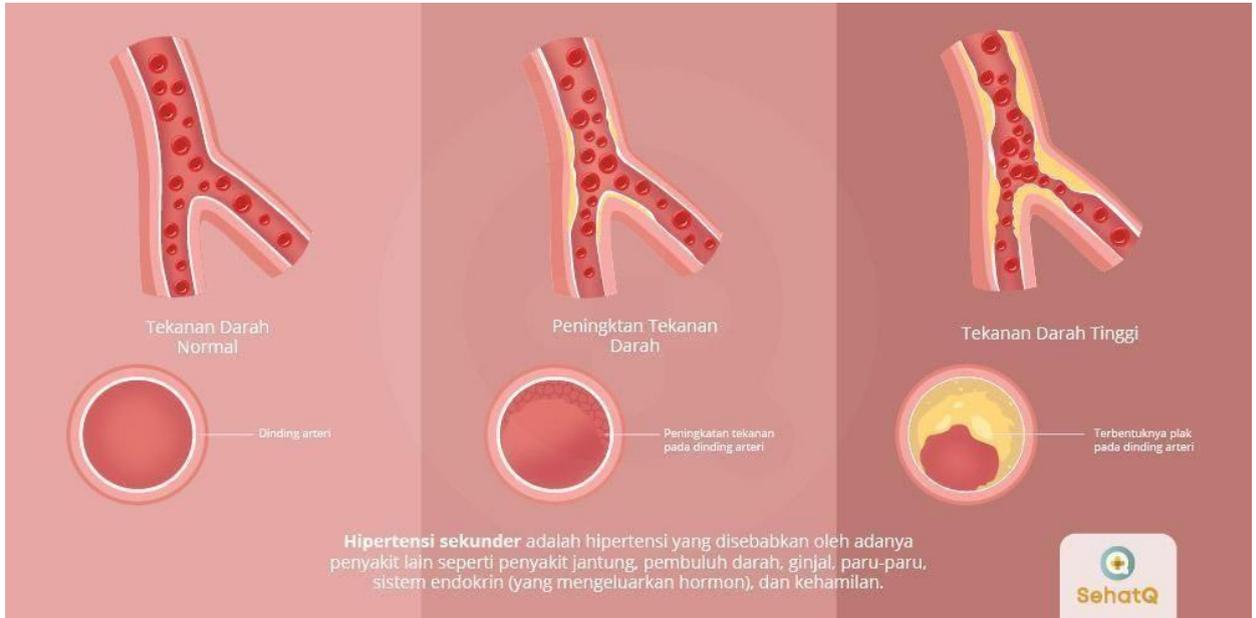


(Sumber Gambar : swiperxapp.com)

JENIS HIPERTENSI :

- (1) **Hipertensi primer atau esensial** yaitu kebanyakan orang dengan tekanan darah tinggi mengalami hipertensi primer atau juga disebut hipertensi esensial yang cenderung muncul secara bertahap selama bertahun-tahun.
- (2) **Hipertensi Sekunder** yaitu Tekanan darah yang meningkat karena alasan tersebut yang muncul secara tiba-tiba.
- (3) **Prehipertensi** yaitu kondisi kesehatan di mana tekanan darah Anda lebih tinggi dari biasanya, tetapi tidak cukup tinggi untuk dikategorikan sebagai hipertensi.
- (4) **Krisis hipertensi** yaitu jenis hipertensi yang sudah mencapai tahap parah. Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah yang melonjak secara drastis yang dapat mencapai 180/120 mmHg atau lebih
- (5) **Hipertensi urgensi** yaitu bagian dari krisis hipertensi. Pada hipertensi urgensi, tekanan darah Anda sudah sangat tinggi, tetapi diperkirakan belum terjadi kerusakan pada organ-organ tubuh Anda.
- (6) **Hipertensi emergensi** yaitu tekanan darah sudah terlewat tinggi dan telah menyebabkan kerusakan pada organ tubuh.
- (7) **Hipertensi dalam kehamilan** yaitu dapat menyebabkan masalah bagi ibu dan bayinya.
- (8) **Hipertensi setelah melahirkan atau postpartum preeklampsia** yaitu Tidak hanya pada ibu hamil, ibu yang setelah melahirkan pun bisa mengalami tekanan darah tinggi. Kondisi ini kemudian disebut dengan postpartum preeklampsia.
- (9) **Hipertensi pulmonal atau hipertensi paru** yaitu jenis tekanan darah tinggi yang spesifik memengaruhi pembuluh darah arteri di paru-paru (arteri pulmonal) dan bilik kanan jantung.
- (10) **Hipertensi pada lansia yaitu** mungkin saja terjadi dan dapat meningkatkan risiko terjadi penyakit lainnya, seperti stroke
- (11) **Hipertensi sistolik terisolasi** yaitu salah satu jenis hipertensi yang juga umum terjadi pada lansia, terutama wanita. Pada kondisi ini, tekanan

darah sistoliknya meningkat hingga mencapai 140 mmHg atau lebih, sedangkan tekanan darah diastoliknya berada di bawah 90 mmHg.



(Sumber Gambar : SehatQ.Com)

TANDA DAN GEJALA STROKE :

- (1) Sakit kepala**
- (2) Pendarahan dari hidung**
- (3) Pusing**
- (4) Wajah kemerahan dan kelelahan**
- (5) Mual**
- (6) Muntah**
- (7) Sesak nafas**
- (8) Gelisah**
- (9) Terkadang pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal.**



(Sumber Gambar : swiperxapp.com)

FAKTOR RESIKO :

- a. Keturunan**
- b. Usia**
- c. Garam**
- d. Kolesterol**
- e. Obesitas/kegemukan**
- f. Stress**
- g. Rokok**
- h. Kafein**
- i. Alkohol**
- j. Kurang olahraga**



(Sumber Gambar : swiperxapp.com) (Sumber Gambar : Nursecard, 2015)

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF :

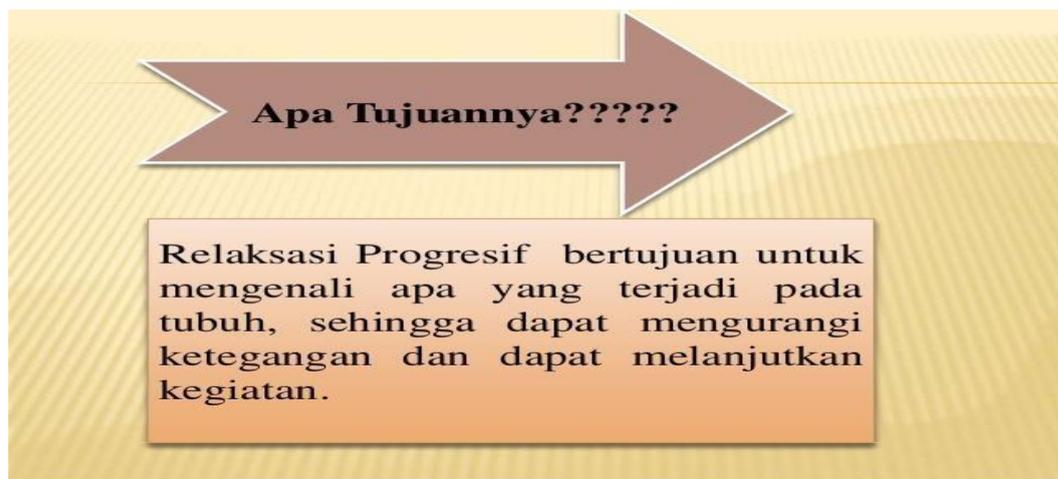
Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto,2013).

TUJUAN TERAPI RELAKSASI OTOT

PROGRESIF :

Menurut Nisha shinde (2013) keuntungan dari terapi & relaksasi otot progresif Jacobson ialah :

1. Sebagai pilihan non-farmakologis guna kontrol langsung dari hipertensi.
2. Meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi untuk mengontrol hipertensinya
3. Bila dipraktikkan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari mengurangi kecemasan dan mengatasi masalah yang terkait dengan stress
4. Meningkatkan kebugaran, mengatasi insomnia, meningkatkan konsentrasi, mengatasi kelelahan, menurunkan spasme otot, serta membangun emosi energy positif dari emosi energy negatif (Herodes, 2010 dalam Setyohadi 2011).



(sumber : <https://images.app.goo.gl/3BRche9DHeBVnpKb9>)

MANFAAT TERAPI RELAKSASI OTOT

PROGRESIF :

- 1. menurunkan ketegangan otot**
- 2. mengurangi tingkat kecemasan,**
- 3. masalah-masalah yang berhubungan dengan stress**
- 4. hipertensi,**
- 5. sakit kepala,**
- 6. insomnia**
- 7. memfalisitasi tidur**
- 8. depresi**
- 9. mengurangi kelelahan**
- 10. kram otot**
- 11. nyeri pada leher dan punggung**
- 12. fobia ringan**
- 13. serta meningkatkan konsentrasi**

MANFAATNYA.....

- ❑ Manfaat dari relaksasi otot progresif ini adalah untuk mengatasi berbagai macam yaitu:
- ❑ Stres
- ❑ Kecemasan
- ❑ Insomnia
- ❑ Hipertensi (tekanan darah tinggi)
- ❑ Membangun emosi positif dari emosi negatif.

(sumber :<https://images.app.goo.gl/9NuL2pPrTiaq2JYk9>)

PRINSIP TERAPI RELAKSASI OTOT

PROGRESIF :

Menurut McGuigan & Lehrer(2007),dalam melakukan relaksasi progresif hal yang paling penting dikenali adalah ketegangan otot, ketika otot berkontraksi (tegang) maka rangsangan akan disampaikan ke otak melalui jalur saraf afferent. Tenson merupakan kontraksi dari serat otot rangka yang menghasilkan sensasi tegangan. Relaksasi adalah pemanjangan dari serat otot tersebut yang dapat menghilangkan sensasi ketegangan. Setelah memahami dalam mengidentifikasi sensasi tegang, kemudian dilanjutkan dengan merasakan relaks, ini merupakan sebuah prosedur umum untuk mengidentifikasi lokalisasi, relaksasi dan merasakan perbedaan antara keadaan tegang (tension) dan relaksasi yang akan diterapkan pada semua kelompok otot utama. Relaksasi Otot Progresif adalah gerakan dan melemaskan otot-otot pada suatu bagian tubuh pada satu waktu memberikan perasaan relaksasi secara fisik.



(Sumber Gambar :NHS, 2015)

TERAPI LATIHAN :

Latihan terapi relaksasi otot progresif pada hipertensi yang secara rutin dijalankan oleh penderita hipertensi telah berhasil menunjukkan hasil positif berupa peningkatan kemampuan anggota gerak bawah, mobilitas fungsional (keseimbangan dan berjalan).

Terapi relaksasi otot progresif sendiri tergantung pada banyak hal seperti bagian otak mana yang terkena serangan, keadaan kesehatan penderita hipertensi, keadaan personal dari penderita hipertensi, dukungan keluarga, perawatan yang didapatkan oleh penderita hipertensi.



(Sumber Gambar : NSH, 2015)

PANDUAN TERAPI LATIHAN :

Gerakan 1 : untuk melatih otot tangan

- a. **Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat menghembuskan nafas bayangkan bahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.**
- b. **Tangan kiri mengepal**
- c. **Kuatkan kepalan sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi**
- d. **Pada saat melepaskan kepalan suruh klien untuk merasakan rileks selama 10 detik**
- e. **Gerakan tangan kirir dilakukan sebanyak dua kali sehingga bisa membedakan antara otot tegang dan otot relaks**



Gerakan 1 mengenggam tangan sambil membuat kepalan

(1) Lakukan prosedur serupa pada tangan kiri

Gerakan 2 : untuk melatih otot bagian belakang tangan

- a. **Kedua lengan ditekuk ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang**
- b. **Jari-jari menghadap kelangit-langit**



Gambar 2. Gerakan 2 melatih otot tangan bagian belakang

Gerakan 3 :untuk melatih otot bisep

- a. **Membuat kepalan pada kedua tangan**
- b. **Kemudian angkat kedua kepalan ke arah pundak sehingga otot bisep akan tegang**



Gambar 3. gerakan 3 untuk melatih otot bisep

Gerakan 4: untuk melatih otot bahu supaya mengendur

- a. **Angkat setinggi-tingginya kedua bahu seperti menyentuh kedua telinga**
- b. **Fokuskan atas dan leher**



Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu

Gerakan 5 dan 6 : untuk melemaskan otot-otot dahi ,mata , mulut, dan rahang

- a. **Mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput.**
- b. **Tutup rapat-rapat mata sehingga dirasakan otot disekitar mata an otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.**



Gambar 5. Gerakan 5 untuk melemaskan otot wajah



Gambar 6. Gerakan 6 untuk melatih otot mata

Gerakan 7 : untuk melemaskan ketegangan yang dirasakan otot rahang, katupkan rahang, selanjutnya dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.



Gambar 7. Gerakan 7 melatih otot rahang

Gerakan 8 : untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Moncongkan bibir sekuat-kuatnya dan akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.



Gambar 8. gerakan 8 untuk mengendurkan otot-otot mulut

Gerakan 9 : untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang

- a. **Diawali dengan gerakan otot leher bagian belakang dilanjutkan otot leher bagian depan**

- b. **Letakkan kepala sehingga bisa beristirahat**
- c. **Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.**



Gambar 9. Gerakan 9 merilekskan otot leher bagian belakang

Gerakan 10 : untuk melatih otot leher bagian depan

- a. **Gerakan membungkukkan kepala**
- b. **Dagu dibenamkan ke dada, sehingga dirasakan ketegangan di daerah leher bagian depan.**



Gambar 10. gerakan 10 untuk melatih otot leher bagian depan

Gerakan 11 : untuk melatih otot punggung

- a. Angkat tubuh dari seseorang kursi**
- b. Punggung di lengkungkan**
- c. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.**
- d. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.**



Gambar 11. Gerakan 11 untuk melatih otot punggung

Gerakan 12 : untuk melemaskan otot dada

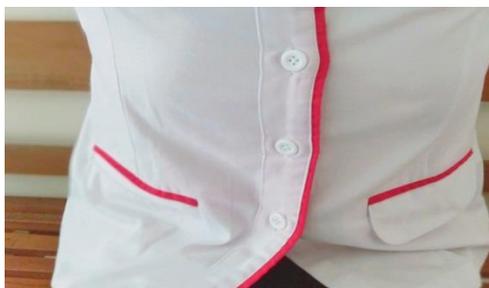
- a. Tarik napas dalam untuk mengisi paru-paru dengan udara**
- b. Tahan beberapa saat sambil rasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian di hembuskan**
- c. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal**

sengan lega

- d. **Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.**

Gerakan 13 : untuk melatih otot perut

- a. **Menarik perut dengan kuat kedalam**
- b. **Tahan sampai terasa kencang dan keras selama 10 detik, setelah itu lepaskan bebas**
- c. **Mengulangi kembali gerakan awal perut ini**



Gambar 12 Gerakan 13 untuk melatih otot perut

Gerakan 14-15 : melatih otot-otot pada kaki (seperti paha dan betis)

- a. **Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang**
- b. **Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis**
- c. **Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepaskan**

- d. **Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali**



Gambar 13. Gerakan 14 dan 15 untuk melatih otot kaki

Kriteria evaluasi

- a. **Klien tidak mengalami stress dan insomnia**
- b. **Terpenuhinya kebutuhan dasar klien**
- c. **Tseseorang-tseseorang vital pada nilai normal**

DAFTAR PUSTAKA

- Aaronson, P. I., & Ward, J. P. T. (2010). *At glance sistem kardiovaskular*. Jakarta: Erlangga.
- Baradero, M., Dayrit, M.W., & Siswadi, Y. (2008). *Klien gangguan kardiovaskular: seri asuhan keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Hartono, L.A. (2007). *Stres & stroke*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kompas. (2013). Penderita hipertensi terus meningkat. Diakses 27 november (2014) dari <http://m.kompas.com/health/read/2013/04/05/1404008/Penderita.Hipertensi.Terus.Me.ningkat>
- LeMone, P., & Burke, K. (2008). *Medical surgical nursing: critical thinking incient care*, 4th edition. New Jersey: Persone Prentice Hall.
- Murti, T. (2011). Perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif di RSUD Tugurejo Semarang. Diakses 04 Februari (2015) dari <http://180.250.144.150/e-journal/index.php/ilmu.keperawatan/article/download/78/99>
- Muttaqin, A. (2009). *Asuhan keperawatan klien dengan gangguan kardiovaskular dan hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses dan praktik*. Ed 4. Jakarta: EGC.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of nursing: concept, process, and practice*. 4/E (Terj. Yasmin Asih, et al). Jakarta: EGC.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamentals of nursing*, 7th edition. (Terj. dr. Adrina Ferderika Nggie dandr. Marina Albar). Jakarta: EGC.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dinas Kesehatan Jombang. 2010. *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang*. Tidak Dipublikasikan.
- Efendi dan Makhfudli. 2009. *Keperawatan kesehatan komunitas*. Jakarta : Salemba Medika
- Murti T. 2009. Perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi essensial sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif di RSUD Tugurejo Semarang. Online [http://ejournal/index/ilmu.keperawatan., diakses tanggal 20 Januari 2014
- Nazir, M. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Nugroho, H. Wahjudi. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Ed. 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Ed. 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Saryono. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jogjakarta : Mitra cendikia.
- Smeltzer dan Bare. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC



Orang yang senantiasa kelelahan akibat melakukan Gerak adalah obat yang gembira dalam melakukan relaksasi otot progresif!!!