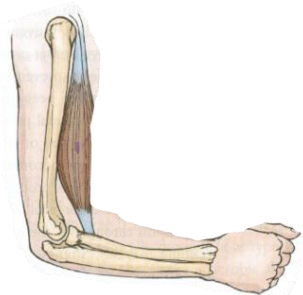


BOOKLET
RELAKSASI OTOT PROGRESIF
(*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) SEBAGAI
TERAPI PENDAMPING UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI



Muscle Relaxation



Muscle Contraction

Disusun Oleh:
Reny Sulistyowati, M.Kep

JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
POLTEKES KEMENKES PALANGKA RAYA
2019

LANGKAH-LANGKAH RELAKSASI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)



Gambar 1

Gerakan pertama, ditujukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Klien diminta membuat kepalan ini semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi (gbr.1). Lepaskan

kepalan perlahan-lahan, sambil merasakan rileks selama ± 8 detik. Lakukan gerakan 2 kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilakukan pada tangan kanan.



Gambar 2

Gerakan kedua adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit (gbr.2). lakukan penegangan ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan

perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 3

Gerakan ketiga, adalah untuk melatih otot-otot biceps. Otot biceps adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan (gbr. 3). Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang. Lakukan penegangan otot \pm 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara

ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 4

Gerakan keempat, ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas dan leher. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut \pm 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot

dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 5

Gerakan kelima sampai ke delapan, adalah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk melemaskan otot-otot di wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput, mata dalam keadaan tertutup. Rasakan ketegangan otot-otot dahi selama ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 6

Gerakan keenam, ditujukan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. Lakukan penegangan otot ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 7

Gerakan ketujuh, bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dengan cara menutupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut \pm 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 8

Gerakan kedelapan, dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut. Rasakan ketegangan otot-otot sekitar mulut selama ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 9

Gerakan kesembilan, ditujukan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang. Klien dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga klien dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. Lakukan penegangan otot \pm 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 10

Gerakan kesepuluh, bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut \pm 8 detik kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 11

Gerakan kesebelas, bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada sehingga tampak seperti di gambar. Kondisi tegang dipertahankan selama ± 8 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas. Rasakan ketegangan otot-otot punggung selama ± 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gerakan 12

Gambar 12

Gerakan kedua belas, dilakukan untuk melemaskan otot-otot dada. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Tahan selama beberapa saat sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, klien dapat bernafas normal dengan lega. Lakukan penegangan otot \pm 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 13

Gerakan ketiga belas, bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Tarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Rasakan ketegangan otot-otot tersebut \pm 8 detik kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 14

Gerakan keempat belas, bertujuan untuk melatih otot-otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki (lihat gbr) sehingga otot paha terasa tegang. Rasakan ketegangan otot-otot paha tersebut selama \pm 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



Gambar 15

Gerakan kelima belas, bertujuan untuk melatih otot-otot betis, luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Gerakan ini dilanjutkan dengan mengunci lutut (lihat gbr). Lakukan penengangan otot \pm 8 detik, kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan gerakan ini 2 kali.



RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI

I. Hipertensi

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik yang menetap yaitu 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih berdasarkan pemeriksaan minimal tiga kali dalam waktu yang berbeda (LeMon & Burke, 2008). Hipertensi dibedakan menjadi dua tipe yaitu *hipertensi primer* dan *hipertensi sekunder*. Hipertensi primer adalah hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya, berkontribusi 90% dari semua kasus hipertensi dan muncul antara usia 30-50 tahun. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang dapat diidentifikasi penyebabnya. Meningkatnya risiko hipertensi tidak hanya karena faktor keturunan tetapi juga faktor stres, kegemukan (obesitas), pola makan, merokok dan olahraga (Adib, 2009).

II. Faktor Yang Dapat Dimodifikasi

- a. Stres – stres meningkatkan tahanan vaskuler perifer dan kardiak output serta merangsang aktifitas saraf simpatik, sehingga dapat menimbulkan hipertensi.
- b. Kegemukan
- c. Zat Makanan –rendah sodium, seperti: garam
- d. Penyalahgunaan zat – seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, penggunaan obat

terlarang. Angka kejadian hipertensi lebih tinggi pada klien yang minum lebih dari 30 cc etanol.

III. Klasifikasi Hipertensi

Tabel 2.1.
Klasifikasi Tekanan Darah Dewasa

Klasifikasi tekanan darah	Hasil pengukuran (mmHg)	
	Sistolik	Diastolik
Normal	< 120	dan < 80
Prehipertensi	120 – 139	atau 80 – 89
Hipertensi tingkat 1	140 – 159	atau 90 – 99
Hipertensi tingkat 2	≥ 160	atau ≥ 100

IV. Penatalaksanaan

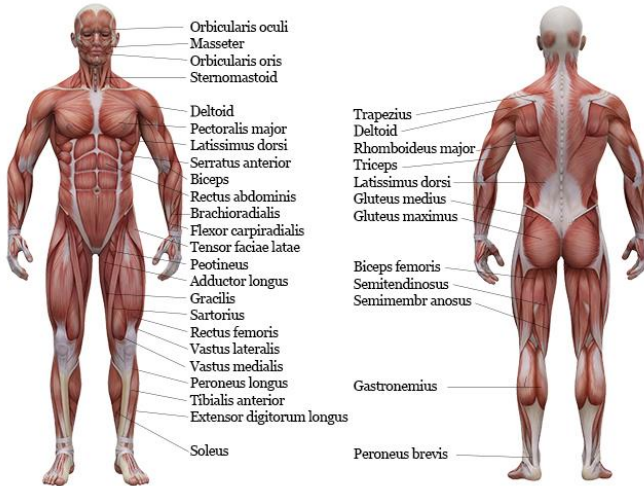
- a. Modifikasi gaya hidup
- b. Penurunan berat badan
- c. Pembatasan sodium
- d. Modifikasi diet lemak
- e. Exercises/latihan – rutin olahraga minimal 30 menit/hari bisa menurunkan tekanan darah sistolik 4-9 mmHg.
- f. Pembatasan alkohol
- g. Pembatasan kafein
- h. Teknik relaksasi – relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscle Relaxation*, meditasi, yoga, psikoterapi, dapat membantu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.
- i. Tidak Merokok
- j. Suplemen kalium, kalsium, magnesium, serat dan vitamin C
- k. Intervensi farmakologi

V. Latihan Otot Progresif atau PMR

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik (Snyder and Lindquist, 2002). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik relaksasi yang mudah dan sederhana. PMR merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua langkah yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian pada bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan sensasi rileks dan ketegangan menghilang (Richmond, 2007). Pada kegiatan relaksasi ini perhatian pasien diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang.

Progressive Muscle Relaxation

Muscles of the Body



Gambar 16 (diperoleh dari google.com)

Latihan PMR dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stres, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktifitas sehari-hari, meningkatkan imunitas sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat (Smeltzer & Bare, 2002)

Frekuensi latihan PMR yang disarankan adalah dua kali sehari selama 3 hari, masing-masing sesi ± 15 menit (Mashudi, 2011). Sebelum dilakukan latihan PMR, perlu dilakukan pengukuran tekanan darah mengingat kontraindikasi yang mungkin terjadi seperti cedera akut atau ketidaknyamanan muskuloskeletal dan penyakit jantung berat/akut (Fritz, 2005). Latihan PMR dapat

menimbulkan peningkatan kondisi relaks yang dapat menyebabkan hipotensi sehingga perlu memeriksa tekanan darah untuk mengidentifikasi kecenderungan hipotensi (Snyder & Lindquist, 2002).

VI. Daftar Pustaka

- a. Infodatin, Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. 2014. Situasi dan Analisis Diabetes, diperoleh dari <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-diabetes.pdf>, pada tanggal 02 Juli 2015.
- b. Kementerian Kesehatan Indonesia Republik Indonesia. (2011). *Profil Kesehatan Indonesia 2010*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia Republik Indonesia.
- c. Mashudi. 2011. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2 Di RSUD Raden Mattaher Jambi, Tesis. Jakarta: FIK-UI.
- d. Nasekhah, A.D. 2016. Hubungan Kelelahan Dengan Kualitas Hidup Penderita DM Tipe II di Persada Salatiga (skripsi). Diperoleh dari <http://eprints.undip.ac.id/49844/1/proposal.pdf>, pada 02 Februari 2018.