

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Penelitian

Penelitian ini dilakukan di puskesmas oesapa, yang secara administratif terletak di kelurahan Oesapa, Kecamatan kelapa Lima, Kota Kupang. Wilayah kerja Puskesmas tersebut mencakup area seluas kurang lebih 15 km². Kota Kupang. Wilayah kerja Puskesmas tersebut memiliki luas sekitar 15,02 km², atau setara dengan 8,49% dari total luas Kota Kupang yang mencapai 180,27 km². Batas-batas wilayah Puskesmas Oesapa: Sebelah Utara Teluk Kupang, Sebelah Selatan: Kecamatan Oebobo, Sebelah Timur: Kecamatan Tarus, Sebelah Barat: Kecamatan Kota Lama, Setelah Bulan Maret 2017 Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa menjadi 5 kelurahan yaitu Kelurahan Oesapa dengan luas wilayah 4,37 km², Kelurahan Oesapa Barat dengan luas wilayah 1,62 km², Kelurahan Oesapa Selatan dengan luas wilayah 1,19 km², Kelurahan Lasiana dengan luas wilayah 542,45 km². Kelurahan Kelapa Lima dengan luas wilayah 2,57 km². Puskesmas Oesapa Memiliki 3 Pustu dan 1 Poskeskel (Pos Kesehatan Kelurahan) yaitu Pustu Oesapa Selatan, Pustu Lasiana, Pustu Kelapa Lima dan Poskeskel Oesapa barat (Profil Puskesmas Oesapa, 2018).

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 5–14 Juni 2025. Penelitian melibatkan lima responden yang telah terdiagnosis hipertensi dengan tingkat kecemasan ringan. Proses awal penelitian dimulai di Puskesmas, yang berfungsi sebagai tempat identifikasi dan seleksi awal responden. Dari lima responden yang terlibat dalam penelitian, satu responden berdomisili di Kelurahan Oesapa, dua responden di Kelurahan Oesapa Selatan, dan dua responden lainnya di Kelurahan Oesapa Barat Setelah responden memenuhi kriteria,

dilakukan kontrak persetujuan untuk kunjungan rumah sebagai lokasi intervensi selanjutnya.

Pada hari pertama, penelitian melaksanakan wawancara dan observasi awal untuk mengumpulkan data dasar, yang mencakup pengukuran tekanan darah serta pengisian kuesioner Hamilton Rating Scale (HARS). Setelah intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif diberikan, responden diberi waktu istirahat sekitar lima menit sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah ulang.

Pada hari kedua, peneliti melakukan kunjungan lanjutan ke rumah responden untuk mengamati kondisi mereka sebelum intervensi diberikan. Fokus observasi ditujukan pada perubahan emosional setelah mengikuti terapi relaksasi otot progresif, terutama terkait penurunan tingkat kecemasan, peningkatan kualitas tidur, serta berkurangnya ketegangan otot.

Selanjutnya, pada hari ketiga, penelitian kembali melakukan observasi, pengukuran tekanan darah, dan pemberian terapi relaksasi otot progresif. Setelah intervensi selain, responden diberikan waktu istirahat sekitar lima menit sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah ulang guna mengevaluasi efektivitas terapi yang telah diterapkan.

4.1.2 Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan lima orang responden yang terdiagnosis hipertensi dan terdaftar sebagai pasien di Puskesmas Oesapa, Kota Kupang. Karakteristik responden yang ditinjau mencakup usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, lama menderita hipertensi, serta kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi atau obat penurun tekanan darah.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Hipertensi Dengan Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Karakteristik		Responden			
Inisial	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Lama Mengalami Hipertensi	Tekanan darah
Tn.B	60 Tahun	SD	Petani	3 Tahun	162/90 mmHg
Ny.A	57 tahun	SLTA	Ibu Rumah Tangga	6 Tahun	160/90 mmHg
Ny.H	30 Tahun	SMA	Ibu Rumah Tangga	5 Tahun	150/80 mmHg
Tn.M	31 Tahun	SMA	Petani	2 Tahun	140/90 mmHg
Ny.Y	59 Tahun	SD	Ibu Rumah Tangga	3 Tahun	161/92 mmHg

Berdasarkan Tabel 4.1 menyajikan karakteristik lima responden. Kelompok responden ini memiliki rentang usia yang bervariasi, yaitu antara 30 hingga 60 tahun.

Karakteristik Responden 1: Tn. B

Tn. B, seorang petani berusia 60 tahun dengan latar belakang pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD), merupakan responden pertama dalam penelitian ini. Ia telah menderita hipertensi selama tiga tahun terakhir. Awalnya Tn.B secara konsisten menjalani terapu dan pemeriksaan rutin. Namun, dalam kurung waktu satu tahun terakhir, ia menghentikan pengobatan karena beranggapan bahwa obat yang diberikan tidak meberikan efek yang berarti. Menurut pengamatannya, tekanan darahnya tidak mengalami penurunan yang signifikan bahkan cenderung meningkat, sehingga ia meyakini bahwa kondisi kesehatanya dapat membaik secara alami tanpa memerlukan intervensi medis.

Pada tanggal 10 Juni 2025, Tn.B berkunjung ke Puskesmas dengan keluhan sakit kepala pada satu sisi, kesemutan pada kaki, serta leher yang terasa tegang selama kurang lebih satu minggu terakhir. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 162/90 mmHg, yang menandakan hipertensi tidak terkontrol. Berdasarkan pengisian kuesioner, ia juga teridentifikasi mengalami tingkat kecemasan ringan.

Karakteristik Responden 2: Ny. A

Ny. A, seorang perempuan berusia 57 tahun, merupakan responden kedua dalam penelitian ini. Ia memiliki latar belakang pendidikan terakhir SLTA dan berperan sebagai ibu rumah tangga. Ny. A telah mengalami hipertensi selama kurang lebih enam tahun dan secara konsisten mengikuti pengobatan yang dianjurkan. Setahun sebelumnya, ia juga pernah menjalani operasi tiroid.

Meskipun Ny. A secara teratur mengonsumsi obat dan menjalani kontrol tekanan darah, ia menunjukkan rasa takut yang cukup signifikan terhadap penggunaan alat pengukuran tekanan. Ia menyatakan bahwa setiap kali manset tensimeter dipasang dan proses pengukuran dimulai, jantungnya berdetak dengan sangat cepat.

Dalam setiap kali dilakukan pemeriksaan, tekanan darah pasien, consistently tidak pernah menunjukkan nilai di bawah 150/80 mmHg bahkan kadang mencapai 170/90 mmHg. Ny. A meyakini hal tersebut terjadi karena jantungnya berdetak lebih kencang saat pemeriksaan berlangsung. Pada tanggal 10 Juni 2025, ia datang ke Puskesmas untuk mengambil obat rutinnnya. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa Ny. A juga mengalami tingkat kecemasan ringan.

Karakteristik Responden 3: Ny. H

Ny. H, seorang wanita berusia 30 tahun, adalah responden selanjutnya yang berlatar belakang pendidikan SMA dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Ny. H telah menderita hipertensi selama lima tahun dan rutin mengikuti pengobatan yang diberikan. Meskipun demikian, Ibu H mengungkapkan adanya beberapa keluhan yang dirasakannya dalam beberapa hari terakhir.

Gejala yang dialami pasien mencakup kekakuan pada area leher, sakit kepala yang sering disertai rasa pegal atau kesemutan, serta tremor atau gemetar atau tiba-tiba pada tangan dan kaki. Selain itu, ia juga mengalami gangguan tidur berupa kesulitan untuk tetap terlelap dan

sering terbangun di malam hari. Pada tanggal 5 Juni 2025, Ibu H datang ke Puskesmas untuk mengambil obat rutinnya sekaligus meminta tambahan obat guna meredakan sakit kepala yang dialaminya.

Karakteristik Responden 4: Tn. M

Tn.M, berprofesi sebagai petani dan berusia 31 tahun dengan tingkat pendidikan terakhir SMA, tercatat sebagai responden keempat dalam penelitian ini. Ia telah menderita hipertensi selama dua tahun, namun tidak menjalani pengobatan secara rutin. Menurut pengakuannya, ia tidak terbiasa mengonsumsi obat-obatan dan lebih memilih menggunakan cara alternatif untuk mengendalikan tekanan darah. Pada tanggal 5 Juni 2025, Tn. M mendatangi puskesmas dengan keluhan utama berupa nyeri pada dada kiri yang terasa menusuk dan telah berlangsung selama dua minggu. Awalnya, ia mengira keluhan tersebut disebabkan oleh posisi tidur yang salah sehingga tidak memerlukan pemeriksaan medis.

Namun, karena rasa sakit tidak juga mereda, ia akhirnya memutuskan untuk mencari pertolongan. Keluhan tersebut juga berdampak pada kualitas tidurnya yang terganggu serta munculnya perubahan emosi berupa mudah marah. Selain itu, Tn. M mengalami sakit kepala di satu sisi serta telinga berdenging. Berdasarkan hasil kuesioner yang diisi, Tn. M diketahui mengalami kecemasan ringan.

Karakteristik Responden 5: Ny. Y

Ny. Y, seorang wanita berusia 59 tahun, merupakan responden terakhir yang berlatar belakang pendidikan SD dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Ia telah menderita hipertensi selama tiga tahun. Ibu Y, seorang ibu rumah tangga berusia 59 tahun dengan riwayat pendidikan Sekolah Dasar (SD), adalah responden terakhir. Ia telah mengidap hipertensi selama tiga tahun. Meskipun pada awalnya Ibu Y patuh dalam mengonsumsi obat dan kontrol tekanan darah, dalam satu tahun terakhir ia memutuskan untuk menghentikan pengobatan. Hal ini

karena ia merasa dirinya sudah sembuh setelah pernah mendapatkan hasil tensi yang menunjukkan penurunan tekanan darah, sehingga ia yakin tidak perlu lagi mengonsumsi obat.

Namun, selama satu minggu terakhir, Ny.Y melaporkan sering mengalami frekuensi buang air kecil yang meningkat disertai kesulitan tidur. Hal ini membuat Ny. Y merasa cemas dan bertanya-tanya apakah ada penyakit lain yang dideritanya. Pada tanggal 10 Juni 2025, Ny. Y datang ke puskesmas untuk meminta obat hipertensi dan menanyakan kepada petugas kesehatan mengapa ia terus-menerus buang air kecil meskipun minum air secukupnya, serta mengapa ia susah tidur. Berdasarkan kuesioner yang diisi, Ny. Y juga menunjukkan tingkat kecemasan ringan.

4.1.3 Hasil penelitian

1. Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif

Sebelum terapi relaksasi otot progresif terlebih dahulu responden diukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS di peroleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2 menampilkan Tingkat kecemasan pasien sebelum intervensi terapi relaksasi otot progresif di wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

No	Inisial	Skor	Tingkat Kecemasan	Tekanan Darah	Keterangan
1	Tn.B	20	Kecemasan Ringan	160/86 mmHg	Sebelum terapi dilakukan, Tn. B mengungkapkan berbagai keluhan. Secara fisik, ia sering mengalami getaran (terutama di tangan dan kaki), mengalami nyeri dan pegal pada lengan serta betis, mudah berkeringat, wajahnya kemerahan, pusing yang disertai sakit kepala sebelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, dan

					kedutan otot (kelopak mata). Di dalam tubuhnya, ia merasakan detak jantung yang cepat (takikardia 120x/menit), bernapas tersengal, perut terasa kembung, sering berkemih, dan sulit sekali untuk menahan buang air kecil. Dalam kognitifnya, ia terganggu dengan kesulitan berkonsentrasi dan ingatan yang buruk. Secara emosional, Tn. B sering mengalami mimpi buruk dan merasa sedih karena usianya serta jarak dari anak, khawatir tentang masa depannya. Saat wawancara, terlihat jari-jarinya tremor dan wajahnya tegang.
2	Ny.A	20	Kecemasan Ringan	160/90 mmHg	Sebelum terapi, Ny. A menceritakan banyak keluhan yang memengaruhi fisik, emosinya, dan pola tidurnya. Ia sering merasa cemas dengan keselamatan anak-anaknya, diiringi ketegangan yang membuat lehernya kaku serta sulit beristirahat karena pikiran yang tidak berhenti. Ny. A juga mudah menangis dan merasa takut di tempat ramai. Tidurnya sangat terganggu; ia kesulitan tidur, sering terbangun, tidurnya tidak nyenyak, merasa lelah saat bangun, dan mengalami mimpi buruk. Emosinya sering berubah (sedih, menangis, marah). Di sisi fisik, ia mengalami penglihatan kabur, jantung berdebar cepat (nadi 135x/menit), sulit bernapas, sering menarik napas, perut terasa kembung, kadang mual, sering buang air kecil (hingga 11 kali sehari), dan mengalami amenorea/menopause. Selama wawancara, wajahnya tampak tegang.

3	Ny.H	19	Kecemasan Ringan	140/80 mmHg	3 Ny. H 19 Kecemasan Ringan 140/80 mmHg Sebelum terapi, Ny. H sering merasa gelisah dan mudah tersinggung atau marah. Tubuhnya juga terasa tegang; ia sering merasakan kekakuan pada leher, mudah terkejut, dan kakinya gemetar. Malam hari menjadi sulit baginya karena Ny. H kesulitan tidur dan sering terbangun, sehingga tidurnya tidak berkualitas dan sulit untuk fokus pada aktivitas yang dilakukan. Keluhan lain yang dirasakannya adalah telinga berdenging, detak jantungnya cepat (sampai 115 denyut per menit), sering buang air kecil, haid yang berlebihan, mulut sering kering, dan sakit kepala. Ketika diajak berbicara, wajah Ny. H juga tampak tegang.
4	Tn.M	18	Kecemasan Ringan	150/90 mmHg	Sebelum terapi, Tn. M mengalami berbagai masalah: sering marah tanpa alasan jelas dan mimpi buruk. Tidurnya terganggu; sulit untuk tidur dan susah dibangunkan. Daya ingatnya sangat buruk, sering lupa akan barang. Dari segi fisik, ia mengalami masalah berupa kedutan otot (kelopak mata), menggertakkan gigi saat tidur, serta nyeri hebat di dada bagian kiri. Ia juga sering mengalami kesulitan bernapas, perut kembung, dan mudah berkeringat. Tn. M sering buang air kecil, mulutnya kering terus-menerus, dan mengalami sakit kepala parah di sisi kiri saat bangun tidur.

5	Ny Y	20	Kecemasan Ringan	160/92 mmHg	Sebelum terapi, Ny. Y memiliki banyak keluhan yang dirasakannya. Ny. Y sering merasa cemas, terutama karena dalam satu minggu terakhir ini ia terus-menerus berkemih, tidak bisa beristirahat dengan tenang, dan merasa gelisah, bahkan tubuhnya sering bergetar. Ny. Y mengaku juga takut akan keramaian di jalan raya. Ia mengalami kedutan otot di betis dan lengan yang bergerak tanpa disengaja, sulit buang air besar, serta sering berkemih. Ia merasakan mulutnya kering dan mengalami sakit kepala yang menjalar hingga menyebabkan lehernya terasa tegang. Selain itu, Ny. Y sangat mudah berkeringat.
---	------	----	------------------	-------------	--

Berdasarkan Tabel 4.2, tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi relaksasi otot menunjukkan bahwa kelima pasien (Tn. B, Ny. A, Ny. H, Tn. M, dan Ny. Y) berada pada kategori Kecemasan Ringan dengan skor yang relatif tinggi, yaitu antara 18 hingga 20.

Kondisi kecemasan tersebut tampak disertai peningkatan tekanan darah, dengan rentang antara 140/80 mmHg hingga 160/92 mmHg, yang mencerminkan adanya repons fisiologis yang nyata sebagai akibat dari kecemasan.

2. Tingkat kecemasan responden setelah menjalani terapi relaksasi otot progresif

Tabel 4.3 menyajikan data mengenai tingkat kecemasan pasien hipertensi setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif di wilayah kerja Puskesmas.

No	Inisial	Skor	Tingkat Kecemasan	Tekanan Darah	Keterangan
1	Tn.B	8	Tidak Ada Kecemasan	120/70 mmHg	Setelah tiga hari menjalani terapi relaksasi otot progresif, Tn. B merasakan perubahan besar. Ia mengatakan lehernya tidak lagi tegang, telinga berdengingnya hilang, dan detak jantungnya normal (nadi 89 kali/menit). Keluhan perut kembung dan mualnya berkurang, ia juga tidak lagi sering buang air kecil. Paling penting, pusing dan sakit kepala sudah hilang, wajahnya tidak kemerahan, dan kekakuan mendadak tidak pernah terjadi lagi. Tn. B merasa jauh lebih baik dan nyaman.
2	Ny.A	8	Tidak Ada Kecemasan	122/79 mmHg	Setelah tiga hari menjalani terapi relaksasi otot progresif, Ny. A merasa jauh lebih baik. Ia bilang tidak lagi punya firasat buruk, lehernya sudah tidak kaku, dan tidak gampang menangis. Tidurnya juga jadi sangat nyenyak; ia tidak susah tidur lagi, dan saat bangun badannya terasa segar sekali. Selain itu, keluhan fisiknya juga membaik. Jantungnya sudah tidak berdebar kencang lagi (denyut nadinya normal di 90

					kali/menit), dan tidak perlu sering-sering menarik napas. Buang air kecilnya pun kembali normal, sekitar 4-8 kali dalam sehari. Ny. A juga tidak lagi merasakan sakit kepala atau pusing.
3	Ny.H	5	Tidak Ada Kecemasan	120/70 mm	Setelah tiga hari menjalani Terapi Relaksasi Otot Progresif, Ny.H menunjukkan kemajuan signifikan. Ia tidak lagi cemas atau merasakan ketegangan pada lehernya, tidak mudah terkejut, serta tangan dan kakinya tidak lagi gemetar. Kualitas tidurnya meningkat pesat; Ny.H kini sering tidur nyenyak, bangun segar, dan tidak terbangun dini hari. Keluhan telinga berdengingnya hilang, dan nyeri dada kanan sudah jauh berkurang. Secara fisik, denyut nadi Ny.H normal (58 kali per menit), frekuensi buang air kecilnya stabil, mulutnya tidak lagi kering, dan sakit kepala pun sirna. Saat diwawancarai, Ny.H terlihat tersenyum dan lebih rileks, menandakan perbaikan emosional, meski keluhan menoragia masih ada.

4	Tn.M	7	Tidak Ada Kecemasan	120/80 mmHg	Setelah Relaksasi Progresif selama tiga hari Tn. M mengatakan ada banyak perubahan pada dirinya. Firasat buruk dan rasa tegangnya hilang, kakinya pun tidak gemetar lagi. Tidurnya jauh lebih enak, ia sudah tidak mimpi buruk, dan kini mudah tidur nyenyak. Keluhan telinga berdenging juga lenyap, dan nyeri dada kiri berkurang banyak. Secara fisik, denyut nadinya normal (58 kali per menit), buang air kecilnya lancar, mulutnya tidak kering lagi, serta tidak ada lagi pusing atau sakit kepala, dan wajahnya pun tidak merah lagi. Namun, Tn. M masih menghadapi beberapa masalah: daya ingat sangat buruk, sering menggertakkan gigi saat tidur, mudah berkeringat, gampang tersinggung atau marah, dan kehilangan minat untuk beraktivitas
5	Ny.M	9	Tidak Ada Kecemasan	117/70 mmHg	Setelah tiga hari Terapi Relaksasi Otot Progresif, Ny. Y mengatakan cemasnya hilang, bisa istirahat tenang, tidur membaik (meski kadang terbangun tengah malam lalu lanjut

tidur, bangun segar), tidak lagi terbangun dini hari, kedutan mata hilang, nyeri dada lenyap, serta fungsi BAB dan BAK normal. Denyut nadi tercatat 90x/menit, dan ia tidak lagi mengerutkan kening. Namun, Ny. Y masih menghadapi:
ketakutan pada lalu lintas ramai, sering bermimpi, daya ingat sangat buruk, mudah berkeringat, BAB baru "membaik" (belum sempurna), kualitas tidur belum optimal, dan perasaan belum sepenuhnya tenang.

Berdasarkan Tabel 4.3 Tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan terapi relaksasi otot di dapatkan hasil bahwa data dari kelima pasien setelah tiga hari menjalani Terapi Relaksasi Otot Progresif secara konsisten menunjukkan hasil yang sangat positif: seluruh pasien berhasil mencapai kategori Hasil ini menunjukkan tidak adanya kecemasan, disertai stabilisasi tekanan darah pada rentang normal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami responden sekaligus membantu menstabilkan respons fisiologis tubuh terhadap stres.

3. Rata-rata skor tingkat kecemasan pada pasien di wilayah kerja Puskesmas Oesapa, kota Kupang, sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi otot progresif.

Tabel 4.4 Rata Rata Skor Kecemasan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

No	Inisial	Skor Sebelum Terapi	Keterangan Sebelum	Skor Sesudah Terapi	Keterangan Sesudah	Penurunan Skor
1	Tn.B	20	Kecemasan Ringan	8	Tidak Ada Kecemasan	11
2	Ny.A	20	Kecemasan Ringan	8	Tidak Ada Kecemasan	11
3	Ny.H	19	Kecemasan Ringan	5	Tidak Ada Kecemasan	13
4	Tn.M	18	Kecemasan Ringan	7	Tidak Ada Kecemasan	12
5	Ny.Y	20	Kecemasan Ringan	9	Tidak Ada Kecemasan	12
Rata-rata		9,4		7,6		11,8

Berdasarkan data pada Tabel 4.4, terapi terbukti memberikan penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan kelima responden. Sebelum intervensi, rata-rata skor kecemasan responden tercatat sebesar 19,4, yang masih berada dalam kategori kecemasan ringan dan mencerminkan adanya gejala awal kecemasan. Setelah dilakukan terapi, rata-rata skor menurun drastis menjadi 7,6, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah masuk ke dalam kategori tidak ada kecemasan.

Gambaran Perubahan Setelah Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Selama tiga hari pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, secara umum pasien menunjukkan perbaikan kondisi yang signifikan.

Tn.B menunjukkan perubahan dari kecemasan ringan menjadi tanpa kecemasan dengan skor 8, disertai tekanan darah normal 120/70 mmHg. Pasien melaporkan sejumlah perbaikan, antara lain hilangnya rasa tegang pada leher, berkurangnya tinnitus, denyut jantung kembali normal (89 kali/menit), sakit kepala dan pusing hilang, wajah tampak normal, dan tidak terjadi lagi kekakuan mendadak. Secara keseluruhan, pasien merasa lebih nyaman dan rileks.

Ny.A berada pada kondisi tanpa kecemasan (Skor 8) dengan tekanan darah 122/79 mmHg. Responden melaporkan firasat buruk tidak muncul lagi, leher tidak kaku, emosi lebih stabil, tidur nyenyak, denyut jantung normal (90 kali/menit), buang air kecil teratur, serta tidak mengalami sakit kepala maupun pusing.

Ny.H juga menunjukkan kondisi tanpa kecemasan (Skor 5) dengan tekanan darah 120/70 mmHg. Pasien melaporkan hilangnya rasa cemas, mampu beristirahat dengan tenang, serta tidur lebih baik meskipun sesekali terbangun di malam hari, tetapi tetap dapat melanjutkan tidur dan bangun dengan segar. Frekuensi bangun dini hari berkurang, kedutan mata hilang, nyeri dada lenyap, fungsi BAB dan BAK normal, denyut nadi 90 kali/menit, serta kening tidak lagi mengerut. Beberapa keluhan yang masih tersisa meliputi rasa takut terhadap lalu lintas yang ramai, mimpi yang masih muncul, daya inggat lemah mudah berkeringat, kondisi BAB yang baru mulai membaik, kualitas tidur yang belum sepenuhnya optimal, perasaan yang belum sepenuhnya tenang.

4.2 Pembahasan

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti terapi relaksasi otot progresif sebanyak tiga kali dalam satu minggu, dengan hasil yang menunjukkan kecemasan berada pada kategori ringan.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Irwati Dedi, Kartini Hasballah & Hajjul, Kamil (2018) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres atau kecemasan, sekaligus menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dalam penelitian tersebut, responden mengikuti latihan relaksasi otot progresif selama 20 menit setiap sesi, dengan frekuensi empat kali. Hasilnya signifikan, baik pada tingkat kecemasan maupun pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi diberikan (Irawan dkk 2021).

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Sigit Utomo & Rahayu Winarti (2021) dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Hipertensi” juga memberikan hasil yang sepadam. Dalam penelitian ini, terapi relaksasi otot progresif diberikan dua kali sehari, yakni pada pagi hari dan sore, masing-masing selama 45 menit, dengan total intervensi berlangsung tiga hari dalam satu minggu. Hasil studi menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam satu minggu. Hasil studi menunjukkan bahwa metode ini mengalami penurunan kecemasan mengikuti terapi Utomo, Sigit & Rahayu Winarti. (2021).

Temuan serupa dikemukakan oleh Rusnoto & Alviana (2020) dalam penelitiannya mengenai efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada peserta program prolansis. Intervensi dilaksanakan tiga kali seminggu, pada pagi dan sore hari, dengan durasi masing-masing sesi selama 30 menit. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif memberikan pengaruh positif dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang mengikuti program prolansis di Puskesmas Bojong soang, Kanupaten bandung (Rahayu dkk 2020).

Kecemasan termasuk masalah kesehatan yang signifikan dan membutuhkan penanganan segera, karena dapat memberikan dampak merugikan baik pada kondisi fisik maupun mental individu. Keadaan ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga berpotensi memperparah penyakit kronis terutama hipertensi (Oktaviani dkk 2022)

Secara biologis, kecemasan memicu aktivasi respons stres dalam tubuh yang berakibat pada peningkatan denyut jantung serta tekanan darah, sehingga penanganan hipertensi menjadi lebih kompleks. Apabila tidak ditangani secara cepat, kecemasan berpotensi memicu berbagai gangguan kesehatan tambahan, termasuk masalah pada sistem pencernaan serta penyakit kardiovaskular. gangguan tidur, hingga penyakit autoimun. Dalam jangka panjang, kecemasan kronis juga berpotensi menurunkan

fungsi sistem imun dan memicu inflamasi, yang berdampak buruk terhadap kesehatan secara keseluruhan (Raziansyah & Sayuti 2022).

Apabila kecemasan tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat memberikan dampak yang signifikan bagi individu dengan hipertensi, karena berpotensi memperparah kondisi kesehatan yang sudah ada. Stres yang berkepanjangan dapat memicu kenaikan tekanan darah yang semakin sulit di kontrol. Selain itu, pasien menjadi lebih rentan mengalami gangguan pencernaan, gangguan tidur seperti insomnia, penyakit jantung, kelainan autoimun, serta berbagai masalah kesehatan lain yang tidak terkait dengan sistem imun tubuh (Raziansyah & Sayuti, 2022)

Dalam jangka panjang, kecemasan kronis dapat menurunkan fungsi ginjal sistem kekebalan tubuh, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap infeksi. Proses peradangan sistemik yang timbul juga meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit kronis. Dampak ini langsung pada kualitas hidup pasien, yang mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah lela tekanan darah, gangguan tidur, hingga kecenderungan menarik diri dari aktivitas sosial. Aktivitas hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang melebihi secara terus menerus menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah serta ketegangan otot dalam waktu lama, Lemas kondisi tekanan darah, kesehatan pasien semakin memburuk. (Irawan dkk 2021)

Untuk mempertahankan kualitas hidup penderita hipertensi sehingga mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, diperlukan intervensi pendukung. Salah satu metode yang direkomendasikan adalah terapi relaksasi otot progresif. Tetapi ini bukan dimaksudkan untuk mengatasi

Latihan relaksasi otot progresif berfungsi dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang biasanya memicu respons stres, sekaligus merangsang sistem simpatis yang biasanya memicu respons stres, sekaligus merangsang sistem saraf parasimpatis yang memberikan

efek relaksasi dan ketegangan. Mekanisme ini menyebabkan terjadinya pelebaran pembuluh darah (Vasodilatasi) , sehingga tekanan darah mengalami penurunn (Irawan dkk 2021; Sulistyarini, 2013). Latihan ini sebaiknya dilaksanakan secara rutin tiga kali dalam seminggu.