Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6(1) 2026, Page: 20383-20388

Pengaruh Relaksasi Dan Distraksi Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Prolanis Puskesmas Balen Berbasis Teori Adaptasi Roy

The Effect Of Relaxation And Distraction On Blood Pressure In Elderly Hypertension In Prolanis, Balen Community Health Center Based On Roy's Adaptation Theory

Ni'matus Sholihah[1], Siti Patonah[2], Agus Ari Afandi[3]
nimatussholihah767@gmail.com, sitipatonah73@gmail.com, mister.ari.afandi@gmail.com
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Ni'matus Sholihah
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Siti Patonah
Program Studi D3 Keperawatan, Agus Ari Afandi

Published: April, 2026

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung serta stroke. Pengendalian tekanan darah tidak hanya dilakukan melalui terapi *farmakologis*, namun juga dapat melalui terapi *Non-Farmakologis* seperti relaksasi dan distraksi. Relaksasi nafas dalam mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sedangkan distraksi murottal Surat Ar-Rahman memberikan efek ketenangan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi dan distraksi terhadap tekanan darah Lansia Hipertensi di Prolanis Puskesmas Balen Berbasis Teori Adaptasi Roy. Penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimen One Group Pre-Test Post Test Design* pada 40 lansia hipertensi di Prolanis Puskesmas Balen Bojonegoro. Intervensi ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan terapi relaksasi selama 20 menit dan distraksi 20 menit. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah dengan rata-rata penurunan sebesar 0,80 dan nilai p = 0,000 (p < 0,05). Hal ini membuktikan bahwa kombinasi terapi relaksasi dan distraksi efektif menurunkan tekanan darah. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi ini direkomendasikan sebagai alternatif *Non-Farmakologis* yang aman, mudah diterapkan, dan dapat diintegrasikan dalam kegiatan di Prolanis puskesmas Balen untuk meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi.

Kata Kunci : Relaksasi, Distraksi, Lansia, Hipertensi, Teori Adaptasi Roy.

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease commonly experienced by the elderly and is a major risk factor for heart disease and stroke. Blood pressure control is not only done through pharmacological therapy, but also through non-pharmacological therapies such as relaxation and distraction. Deep breathing relaxation can reduce sympathetic nervous system activity, while distraction murottal Surah Ar-Rahman provides a spiritual calming effect. This study aims to determine the effect of a combination of relaxation and distraction on blood pressure in elderly hypertension patients at the Balen Community Health Center Prolanis based on Roy's Adaptation Theory. This study used a pre-experimental, one-group pre-test, post-test design on 40 elderly people with hypertension at the Prolanis Community Health Center in Balen, Bojonegoro. The intervention was conducted over three consecutive days, consisting of 20 minutes of relaxation therapy and 20 minutes of distraction. The Wilcoxon Signed Rank Test results showed a significant decrease in blood pressure, with an average decrease of 0.80 and a p-value of 0.000 (p < 0.05). This proves that the combination of relaxation and distraction therapy is effective in lowering blood pressure. From the description above, it can be concluded that this therapy is recommended as a safe, easy-to-implement, non-pharmacological alternative that can be integrated into activities at the Prolanis Balen Community Health Center to improve the quality of life of elderly people with hypertension.

Keyword : Relaxation, Distraction, Elderly, Hypertension, Roy's Adaptation Theory.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap terakhir proses perjalanan dalam kehidupan manusia sejak lahir sampai mencapai usianya lebih dari 60 tahun, dengan ciri-ciri yaitu berkurangnya perubahan fisik, kemunduran psikologis, dan aktivitas sosial yang mengalami penurunan, sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental (Susilo, W., Limyat,Y., & Decky, G., 2020). Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh.

(Nurhayati et al., 2023). Lansia mengalami penuaan atau penurunan akal bahkan kemunduran pada fisik. Lansia yang akan mengalami kemunduran fisiknya biasanya untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari terbatas (Rina Febriani, zaitul et al., 2019).

Menurut WHO Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2024, sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 60 tahun ke atas di seluruh dunia mengalami hipertensi. Dengan hampir 60% lansia menerima pengobatan. Sekitar 1,28 miliar individu berusia antara 30 dan 79 tahun di seluruh dunia mengalami tekanan darah tinggi. Negara Indonesia, perkiraan jumlah lansia penderita hipertensi pada tahun 2024 adalah sekitar 63.309.602 jiwa Sebesar 49,5 % pada usia 55-56 tahun, 57,8 % pada usia 65-74 tahun dan 64,0 % pada usia 75 tahun keatas. Di Provinsi Jawa Timur, proyeksi jumlah penduduk yang menderita hipertensi pada tahun 2024 adalah sekitar 11.952.694 jiwa Di antara 34 provinsi, Jawa Timur menempati peringkat keenam dengan proporsi kasus hipertensi tertinggi, yakni sebesar 36,32%. (Profil Kesehatan Kabupaten Bojonegoro tahun 2024) menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi sebanyak 387.013 orang, dengan rincian 189.968 laki-laki dan 197.045 perempuan sementara itu di kabupaten Bojonegoro sendiri masyarakat mengalami hipertensi yang sudah mendapat pelayanan kesehatan dengan angka prevelensi sebanyak 79,3 %. Sedangkan jumlah terbanyak adalah wilayah kerja Puskesmas Balen dengan jumlah penderita sebanyak 4.221 orang dengan prevelensi melebihi 60 % pada orang dewasa di atas usia 60 tahun (Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro, 2024), sedangkan berdasarkan data Puskesmas Balen bulan Juni 2025. jumlah penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Balen sebanyak 40 orang.

Masalah dalam program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) untuk hipertensi pada lansia, terutama di wilayah puskesmas balen, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur, dapat mencakup beberapa hal. Pertama, kurangnya kesadaran dan pemahaman lansia tentang pentingnya Prolanis dan cara mengelola hipertensi dengan benar. Kedua, kendala fisik dan keterbatasan mobilitas lansia yang menghambat mereka untuk mengikuti kegiatan Prolanis secara rutin seperti senam Prolanis. Ketiga, faktor lingkungan dan sosial seperti akses terhadap makanan sehat, dukungan keluarga, dan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat juga dapat menjadi tantangan. Namun, berdasarkan data internal Prolanis Puskesmas Balen, diketahui bahwa prevalensi lansia dengan hipertensi masih cukup tinggi. Hal ini menunjukkan perlunya inovasi dalam pendekatan terapi *Non-farmakologis* yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam konteks keperawatan, pendekatan holistik yang menggabungkan aspek spiritual dan fisiologis dinilai mampu meningkatkan adaptasi individu terhadap penyakit. Salah satu bentuk intervensi yang potensial adalah kombinasi terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan teknik relaksasi nafas dalam. Terapi ini dipercaya mampu memberikan ketenangan jiwa, menurunkan stres, serta menstabilkan sistem saraf otonom, sehingga berpengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah. Berlandaskan Teori Adaptasi Roy, yang menekankan pentingnya respon adaptif individu dalam menghadapi berbagai perubahan *fisiologis* dan *psikologis*, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh terapi Surat Ar-Rahman dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi Prolanis di Puskesmas Balen.

Hipertensi dapat diatasi dengan pengobatan dan perubahan gaya hidup yang bertujuan untuk mengatur tekanan darah. Modifikasi gaya hidup termasuk dalam pendekatan nonfarmakologis dan melibatkan keterlibatan dalam olahraga teratur, meminimalkan stres, mengurangi alkohol, dan mematuhi pola makan yang kaya buah dan sayur, susu rendah lemak, pilihan protein tinggi seperti unggas, ikan, dan kacang-kacangan, serta mengurangi asupan natrium. Praktik tambahan termasuk minum air rebusan daun salam, melakukan teknik relaksasi napas dalam yang lambat, menggunakan teknik relaksasi genggaman jari, mendengarkan musik klasik atau spiritual, dan berpartisipasi dalam terapi murottal Al-Qur'an (Wahyuni et al., 2021). Teknik Relaksasi Nafas Dalam salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik Relaksasi Nafas Dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Penatalaksanaan *Non-Farmakologis* Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dipilih karena Terapi Relaksasi Nafas Dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan daripada terapi *Non-Farmakologis* lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari Terapi *Non-Farmakologis* bagi penderita hipertensi (Bukhori & Wijaya, 2022). Teori keperawatan yang relevan untuk penelitian ini adalah Teori Adaptasi Roy. Teori ini memandang individu sebagai sistem adaptif holistik yang terus-menerus berinteraksi dengan lingkungan. Hipertensi dapat dilihat sebagai respons maladaptif terhadap stresor, dan intervensi seperti Terapi Relaksasi dan Distraksi bertujuan untuk membantu lansia beradaptasi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan (Arikunto S, 2018 : 90). Desain penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimen One Group Pre-Test Post-Test Design.* Nursalam (2020) Tujuan ini adalah untuk mengetahui penurunan Tekanan Darah pada Lansia penderita Hipertensi di Prolanis Puskesmas Balen. Dalam penelitian ini, Desain penelitiannya bertujuan untuk menganalisis Pengaruh Terapi Relaksasi dan Distraksi Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Prolanis Puskesmas Balen Berbasis Teori Adaptasi Roy. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi di Prolanis Puskesmas Balen, Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro bulan Juni 2025 berjumlah 40 orang. Sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik Sampling *Non Probability* dengan metode Total Sampling bagian populasi yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling Dalam penelitian ini peneliti mengambil seluruh penderita Hipertensi di Prolanis Puskesmas Balen yang berjumlah 40 orang. Proses pengelolaan data melibatkan beberapa tahapan penting agar data yang diperoleh dapat diolah dan dianalisis secara akurat. Tahap pertama adalah *editing*, yaitu upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul (Hidayat, AAA, 2020 : 107). Tahap berikutnya adalah *coding*, yaitu kegiatan pemberian kode numeric (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan *computer*. Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*code book*) untuk

memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variable (Hidayat, AAA, 2020 : 108). Setelah itu, dilakukan *scoring*, yaitu pemberian skor pada data berdasarkan skala nilai yang telah ditentukan sebelumnya. Tahapan ini dilakukan setelah proses pengkodean selesai, dengan tujuan mengubah data kualitatif menjadi bentuk kuantitatif yang siap untuk dianalisis lebih lanjut sesuai kebutuhan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum Responden

Data Karakteristik demografi responden ini menguraikan tentang karakteristik responden yang diteliti dengan jumlah 40 orang. Data yang akan dibahas meliputi jenis kelamin, umur, tingkat Pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita hipertensi responden.

Tabel 5.1 Distribusi Jenis Kelamin Responden Di Prolanis Puskesmas Balen Kabupaten Bojonegoro Pada Bulan September 2025.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki – laki	12	30.0
2	Perempuan	28	70.0
	Jumlah	40	100

Sumber: Data primer peneliti,tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa Sebagian Besar lansia yang mengalami hipertensi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 responden (70%).

Tabel 5.2 Distribusi Umur Responden Di Prolanis Puskesmas Balen Kabupaten Bojonegoro Pada Bulan September 2025.

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	60-74 tahun	36	90.0
2	75-90 tahun	4	10.0
3	> 90 tahun	0	0.0
	Jumlah	40	100

Sumber: Data primer peneliti,tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa Hampir Seluruhnya lansia yang menderita hipertensi berumur Lanjut Usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 36 lansia (90.0%).

Tabel 5.3 Distribusi Tingkat Pendidikan Responden Di Prolanis Puskesmas Balen Kabupaten Bojonegoro Pada Bulan September 2025.

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Tamat	32	80.0
2	SD	5	12.5
3	SMP	3	7.5
	Jumlah	40	100

Sumber: Data primer peneliti,tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.3 diatas menunjukan bahwa Hampir Seluruhnya responden berpendidikan Tidak Tamat sejumlah 32 lansia (80.0%).

Tabel 5.4 Distribusi Pekerjaan Responden Di Prolanis Puskesmas Balen Kabupaten Bojonegoro Pada Bulan September 2025.

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak bekerja	26	65.0
2	Buruh	5	12.5
3	Petani	9	22.5
	Jumlah	40	100

Sumber: Data primer peneliti,tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa Sebagian Besar responden Tidak Bekerja yaitu sebanyak 26 lansia (65,0%).

Tabel 5.5 Distribusi Lama Menderita Hipertensi Di Prolanis Puskesmas Balen Kabupaten Bojonegoro Pada Bulan September 2025.

No	Lama menderita hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 1 tahun	0	0.0
2	1-5 tahun	7	17.5
3	> 5 tahun	33	82.5
	Jumlah	40	100

Sumber: Data primer peneliti,tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 diatas menunjukkan bahwa Hampir Seluruhnya lansia menderita hipertensi selama > 5 tahun yaitu sebanyak 33 lansia (82.5%).

Data Khusus

Pada penelitian ini variabel yang diukur adalah sebagai berikut dalam bentuk tabel:

Tabel 5.6 Distribusi Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Tindakan Terapi Relaksasi dan Distraksi.

No	Tekanan darah sebelum	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal Tinggi	0	0%
2	Hipertensi Derajat I	10	25.0%
3	Hipertensi Derajat II	26	65.0%
4.	Hipertensi Derajat III	4	10.0%
	Jumlah	40	100

Sumber: Data primer peneliti,tahun 2025.

Berdasarkan tabel 5.6 di atas dapat diketahui dari 40 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar 26 (65.0%) responden Hipertensi Derajat II, Sebagian kecil 10 (25.0%) responden dengan tingkat Hipertensi Derajat I, sebagian kecil 4 (10.0%) responden dengan tingkat Hipertensi Derajat III dan tidak ada (0%) responden yang menunjukan Normal Tinggi.

Tabel 5.7 Distribusi Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Tindakan Terapi Relaksasi dan Distraksi.

No	Tekanan darah sebelum	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal Tinggi	9	22.5%
2	Hipertensi Derajat I	20	50.0%
3	Hipertensi Derajat II	11	27.5%
4.	Hipertensi Derajat III	0	0%
	Jumlah	40	100

Sumber: Data primer peneliti,tahun 2025.

Berdasarkan tabel 5.7 di atas dapat diketahui dari 40 (100%) responden menunjukkan bahwa setengahnya 20 (50%) responden dengan Hipertensi Derajat I, Hampir setengahnya 11 (27.5%) responden dengan tingkat Hipertensi Derajat II, Sebagian kecil 9 (22.5%) responden dengan tingkat Normal Tinggi dan tidak ada (0%) responden yang menunjukan tingkat Hipertensi Derajat III setelah diberikan terapi.

Tabel 5.8 Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan Terapi Relaksasi dan Distraksi.

No	Pemberian Terapi Relaksasi dan Distraksi	Tingkat Hipertensi									
		Normal Tinggi		HT derajat I		HT derajat II		HT derajat III		Total	
		f	%	*f*	%	*f*	%	*f*	%	*f*	%
1	*Pre-Test*	0	0%	10	25.0%	26	65.0 %	4	10.0 %	40	100 %
2	*Post-Test*	9	22.5 %	20	50.0%	11	27.5 %	0	0%	40	100 %
Wilcoxon Test Asymp. Sig (2- tailed)=0.000											

Sumber: Data primer peneliti,tahun 2025.

Berdasarkan tabel 5.8 di atas dapat diketahui dari 40 (100%) responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi dan distraksi pada lansia penderita Hipertensi di Prolanis Puskesmas Balen sebagian besar responden berjumlah 26 (65.0%) lansia memiliki tingkat Hipertensi Derajat II. Setelah diberikan terapi relaksasi dan distraksi pada lansia penderita Hiperetensi di Prolanis Puskesmas balen hampir seluruhnya responden berjumlah 20 (50.0%) lansia memiliki tingkat Hiperetensi Derajat I.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat Hipertensi pada lansia di Prolanis Puskesmas Balen setelah diberikan terapi Relaksasi dan Distraksi berdasarkan table 5.6 yaitu Pada hasil Pre-Test, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori Hipertensi Derajat II yaitu sebanyak 26 responden (65%), sedangkan Hipertensi Derajat I sebanyak 10 responden (25%), dan Hipertensi Derajat III sebanyak 4 responden (10%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan relaksasi dan distraksi, mayoritas lansia mengalami tekanan darah tinggi pada tingkat sedang hingga berat.

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi dan distraksi di Prolanis Puskesmas Balen Bojonegoro, diperoleh fakta bahwa sebagian besar peserta lansia memiliki tekanan darah dalam kategori Hipertensi Derajat II. Rata-rata tekanan darah yang tercatat berada pada kisaran untuk sistolik 160–179 mmHg dan untuk diastolik 100-109 mmHg. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia peserta Prolanis mengalami peningkatan tekanan darah yang bersifat kronis sering kali dipengaruhi oleh faktor usia, kebiasaan hidup, serta kondisi psikologis. Selain itu, dari hasil observasi diperoleh bahwa mayoritas peserta berusia di atas 60 tahun, dengan riwayat hipertensi lebih dari 1 tahun.

Sebagian besar dari mereka juga melaporkan keluhan seperti pusing, tegang pada leher, dan sulit tidur. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan darah yang tinggi pada lansia tidak hanya disebabkan oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor psikologis dan emosional. Selain faktor usia, gaya hidup dan pola makan juga menjadi penyebab utama tingginya tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dari hasil penelitian selama kegiatan di Prolanis ditemukan bahwa masih banyak lansia yang mengonsumsi makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi, seperti makanan tinggi garam (asin), makanan berlemak, makanan cepat saji, serta konsumsi minuman berkafein seperti kopi dan teh kental.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden berusia ≥60 tahun ke atas**,** Usia lanjut merupakan salah satu faktor risiko utama hipertensi akibat menurunnya elastisitas pembuluh darah, meningkatnya resistensi perifer, serta perubahan fungsi ginjal dan sistem saraf otonom. Dalam kerangka teori Roy, usia lanjut menjadi stimulus fokal yang menuntut individu melakukan adaptasi fisiologis terhadap perubahan tubuh yang terjadi secara alamiah. Intervensi berupa relaksasi dan distraksi membantu mengurangi ketegangan otot dan aktivitas saraf simpatis, sehingga mampu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme adaptasi yang lebih stabil. Dari aspek pendidikan, sebagian besar responden tidak menamatkan pendidikan formal. Kondisi ini dapat memengaruhi pemahaman terhadap konsep kesehatan, termasuk cara pengendalian hipertensi. Namun, pendekatan edukatif yang sederhana dan berulang terbukti mampu meningkatkan kemampuan responden dalam melakukan relaksasi dan distraksi secara mandiri. Dalam teori Roy, hal ini mencerminkan proses adaptasi melalui *cognator subsystem*, yaitu kemampuan individu menggunakan pembelajaran dan persepsi untuk menyesuaikan diri terhadap stresor yang dihadapi. Sementara itu, sebagian besar responden telah mengalami hipertensi ≥5 tahun**.** Lamanya menderita penyakit kronis ini menunjukkan bahwa individu telah mengalami proses adaptasi yang kompleks baik secara fisiologis maupun psikologis. Namun, paparan stres berkepanjangan dan kebiasaan hidup yang kurang sehat dapat menghambat proses adaptasi tersebut. Melalui latihan relaksasi dan distraksi, pasien mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki respon adaptif tubuh terhadap tekanan darah tinggi.

Hasil menunjukkan penelitian ini setelah dilakukan intervensi selama periode tertentu, hasil *Post-Test* menunjukkan adanya perubahan yang bermakna. Sebagian responden mengalami penurunan tingkat tekanan darah, di mana kategori Normal Tinggi muncul sebanyak 9 responden (22,5%), Hipertensi Derajat I sebanyak 20 responden (50%), dan Hipertensi Derajat II menurun menjadi 11 responden (27,5%). Tidak ada lagi responden yang termasuk dalam kategori Hipertensi Derajat III. Perubahan ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi dan distraksi efektif menurunkan tingkat hipertensi pada lansia peserta Prolanis Puskesmas Balen Bojonegoro. Relaksasi mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis, memperlancar sirkulasi darah, serta menurunkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Sementara itu, teknik distraksi membantu mengalihkan fokus pikiran dari stres dan kecemasan, sehingga tekanan darah dapat turun secara bertahap.Hasil penelitian ini sesuai dengan Teori Adaptasi Roy, yang menyatakan bahwa manusia sebagai sistem adaptif akan merespons setiap stresor yang memengaruhi fisiologinya melalui mekanisme koping adaptif. Dalam konteks ini, relaksasi dan distraksi berperan sebagai stimulus adaptif yang membantu lansia menyesuaikan diri terhadap stres fisiologis (tekanan darah tinggi) dan psikologis (kecemasan atau ketegangan).

Berdasarkan hasil uji yang diperoleh dari hasil SPSS dengan metode *Wilcoxon Signed Rank Test*, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi dan distraksi terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Balen. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari total 40 responden, terdapat 32 responden yang mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi (*negative ranks*), tidak ada responden yang mengalami peningkatan tekanan darah (*positive ranks* = 0), dan 8 responden menunjukkan hasil yang sama antara sebelum dan sesudah intervensi (ties). Nilai Z hitung = -5,657 dengan nilai *Asymp. Sig.* (2-*tailed*) = 0,000 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi dan distraksi. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti bahwa terapi relaksasi dan distraksi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Relaksasi Dan Distraksi Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Prolanis Puskesmas Balen Berbasis Teori Adaptasi Roy yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lansia penderita Hipertensi di Prolanis Puskesmas Balen Bojonegoro sebelum diberikan terapi relaksasi dan distraksi menunjukkan bahwa Sebagian besar lansia memiliki tingkat Hipertensi derajat II
2. Lansia penderita Hipertensi di Prolanis Puskesmas Balen Bojonegoro sesudah diberikan terapi relaksasi dan distraksi menunjukkan bahwa Sebagian besar lansia memiliki tingkat Hipertensi derajat I
3. Ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi relaksasi dan distraksi terhadap lansia penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Balen Bojonegoro. Ditunjukkan dari hasil Analisa data dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test.*

Berdasarkan data lampiran maka penulis ajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden
   Dengan hasil penelitian ini diharapkan para lansia dapat menerapkan teknik relaksasi dan distraksi secara rutin di rumah sebagai salah satu cara terapi *Non-Farmakologis* untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah. Diharapkan agar responden tetap rutin melakukan latihan relaksasi nafas dalan dan distraksi surat Ar-Rahman di rumah. Dukungan emosional keluarga akan membantu meningkatkan kepatuhan dan memperkuat proses adaptasi terhadap penyakit kronis seperti hipertensi. Lansia juga diharapkan lebih aktif mengikuti kegiatan Prolanis di puskesmas guna mendapatkan edukasi kesehatan dan pemantauan tekanan darah secara berkala.
2. Bagi Puskesmas Balen

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dan inovasi program Prolanis dalam upaya pengendalian hipertensi pada lansia. Puskesmas dapat menjadikan terapi relaksasi dan distraksi sebagai kegiatan rutin pendukung di kelompok Prolanis Puskesmas Balen, karena terbukti mampu membantu menurunkan tekanan darah secara alami tanpa efek samping.

3. Bagi Perawat

   Diharapkan bagi perawat disarankan untuk mengintegrasikan terapi relaksasi dan distraksi ke dalam program pengelolaan hipertensi, khususnya pada kegiatan Prolanis di Puskesmas Balen. Terapi ini dapat dilakukan secara rutin sebelum atau sesudah pemeriksaan tekanan darah sebagai upaya menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi tubuh. Selain itu, perawat diharapkan mampu memberikan edukasi dan bimbingan kepada lansia mengenai cara melakukan relaksasi pernapasan dalam dan distraksi sederhana di rumah, sehingga klien dapat mempertahankan kestabilan tekanan darah secara mandiri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan untuk mengembangkan dengan menambah variabel dan menggunakan desain penelitian yang berbeda. Peneliti selanjutnya diharapkan mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi dan diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan dan pengumpulan data sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. 2018. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Bukhori, I., & Wijaya, L. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*. *14*(2), 97–107.

Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Bojonegoro Tahun 2024*. Bojonegoro: Dinkes Kabupaten Bojonegoro. Tabel 75

Hidayat, A.A.A. (2020), Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan. salemba medika

Nurhayati, P., Sri Nur Hartiningsih, Niken Setyaningrum, & Miftakhul Aziz. (2023). Manfaat Terapi Murottal Al – Qur'an Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Melati Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, *1*(2), 74–82. https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.122

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (5th ed.). Salemba Medika.

Rina febriani, zaitul, A., Asdhiwitanto, R., Tangkuman, K., Tewal, B., & Trang, I. (2019). Vol. 1 No.4 Edisi 2 Juli 2019 http://jurnal.ensiklopediaku.org Ensiklopedia of Journal. Jurnal EMBA, 1(4), 153–157.

Susilo, Wilson., Yenni Limyati., Decky Gunawan. (2020). Risiko Jatuh pada Lansia Meningkat dengan Bertambanya Usia dan Tidak Dipengaruhi Jenis Kelamin. Journal of Medicine and Health. Vol.1(6):568-574.

Wahyuni, W., Silvitasari, I., & Indarwati, I. (2021). Menurunkan Tekanan Darah Dengan Terapi Murotal Al-Quran Pada Pasien Hipertensi Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Bendosari. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, *18*(2), 124–131. https://doi.org/10.26576/profesi.v18i2.78