

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan hasil penelitian tentang “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tambak Wedi Surabaya” dengan jumlah responden sebanyak 50 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 sampai 27 Agustus 2017. Data yang disajikan dalam bentuk narasi, table dan diagram. Penyajian hasil penelitian dibagi dalam 3 bagian yaitu : 1) gambaran lokasi penelitian, 2) data umum tentang karakteristik yaituc : usia, jenis kelamin, pendidikan, jenis hipertensi, dan, stadium Hipertensi. 3) Data Khusus menampilkan tentang hipertensi, tekanan darah responden sebelum melakukan relaksasi otot progresif, dan tekanan darah setelah melakukan relaksasi otot progresif.

4.1. Gambaran Lokasi Penelitian

Puskesmas Tambak wedi terletak di wilayah kecamatan kenjeran, berjarak 2 km dari kantor kecamatan Kejeran dan 17 km dari kantor dinas kesehatan Kota Surabaya. Batas Wilayah Kerja Puskesmas Tambak Wedi meliputi Tanah Kali Kedinding, Bulak Banteng, dan Kedung Cowek. Luas wilayah kerja puskesmas Tambak Wedi dengan wilayah seluas 98 Ha, dengan luas pemukiman sebesar 93 Ha. Puskesmas tambak wedi merupakan puskesmas tanpa perawatan. Sarana dan prasarana yang dimiliki yaitu, 3 pusling, 8 posyandu balita, 2 posyandu lansia, 1 mobil ambulance dan 1 sepeda motor.

4.1.1. Karakteristik Sumber Daya Manusia Puskesmas Tambak Wedi

Tabel 4.1 : Sumber Daya Manusia Puskesmas Tambak Wedi Surabaya

No	Jenis tenaga	Pendidikan	Jumlah
1	Dokter	S1 Kedokteran	4
2	Dokter Gigi	S1 Kedokteran	1
3	Bidan	D4 Kebidanan	2
4	Bidan Kelurahan	D3 Kebidanan	2
5	Perawat	D3 Keperawatan	5
6	Sanitarian	D3 Kesling	1
7	Ahli Gizi	D3 Gizi	1
8	IT	S1 Informatika	1
9	Petugas Laboratorium	SMK Analis	2
10	Tata Usaha	SLTA	3
11	Petugas Loker	SLTA	2
12	Kesehatan Masyarakat	S1 KesMasy	1
13	Apoteker	S1 Farmasi	1
14	Linmas	SLTA	1
15	Petugas Kebersihan	SMK	3
16	Sopir	SMK	1

4.2. Data Umum

4.2.1. Karakteristik Usia Penderita Hipertensi

Tabel 4.2.1 : Karakteristik Usia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tambak Wedi Surabaya

Interval	Frekuensi	Persentase (%)
30 – 33	6	12
34 – 37	10	20
38 – 41	10	20
42 – 45	7	14
46 – 49	12	24
50 – 53	3	6
54 – 57	2	4
Jumlah	50	100

Berdasarkan table 4.2. karakteristik penderita hipertensi di wilayah puskesmas tambak wedi diatas yaitu, penderita di rentang usia 46 – 49 adalah yang paling banyak sebesar 24%. Sedangkan rentang usia yang

paling rendah adalah 54 – 57 sebesar 4%. Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini peneliti menetapkan bahwa penderita hipertensi tanpa komplikasi yang diikutsertakan dalam penelitian. Dan kebanyakan lansia memiliki komplikasi penyakit sehingga tidak dapat mengikuti penelitian.

4.2.2. Karakteristik Jenis Kelamin

Tabel 4.2.2 : Karakteristik Jenis Kelamin Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tambak Wedi surabaya

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki laki	18	36
Perempuan	32	64
Jumlah	50	100

Jenis kelamin penderita terbanyak yaitu perempuan sebesar 64% sedangkan laki laki 36%. Faktor resiko hipertensi salah satunya adalah jenis kelamin. Secara umum tekanan darah laki laki lebih tinggi dibanding perempuan. Namun, karakteristik jumlah penderita hipertensi di wilayah puskesmas tambak wedi sebagian besar adalah perempuan, meskipun begitu sebagian besar tekanan darah laki laki lebih tinggi dibanding perempuan (Julius,2008).

4.2.3. Karakteristik Pendidikan

Tabel 4.2.3. : Karakteristik Pendidikan Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tambak Wedi surabaya

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	11	22
SMA/SMK	26	52
Sarjana	11	22
Magister	2	4
Jumlah	50	100

Tabel diatas merupakan rincian karakteristik pendidikan yang telah ditempuh oleh penderita hipertensi di wilayah puskesmas tambak wedi Surabaya. Sebanyak 26 orang dengan persentase 52% berpendidikan terakhir SMA, 11 orang 22% Sarjana, 11 orang 22% SMP sedangkan penderita hipertensi yang berpendidikan Magister memiliki jumlah paling sedikit yaitu 4% hanya 2 orang saja.

4.2.4. Karakteristik Pekerjaan

Tabel 4.2.4. : Karakteristik Pekerjaan Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tambak Wedi Surabaya

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Buruh	7	14
Ibu Rumah Tangga	19	38
Wirausaha	10	20
Guru/Dosen	4	8
Polisi	2	4
Karyawan	3	6
PNS	5	10
Jumlah	50	100

Tabel diatas merupakan rincian karakteristik pekerjaan hipertensi di wilayah puskesmas tambak wedi Surabaya. Mayoritas penderita hipertensi di wilayah puskesmas tambak wedi adalah ibu rumah tangga dengan angka 38% disusul dengan wirausaha sebesar 20%, PNS 10% dan yang paling sedikit adalah polisi yaitu 4%.

4.2.5. Karakteristik Jenis Hipertensi

Tabel 4.2.5. : Karakteristik Jenis Hipertensi Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tambak Wedi surabaya

Jenis Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Esensial	50	100
Jumlah	50	100

Semua (100%) penderita hipertensi di wilayah puskesmas tambak wedi dalam penelitian ini memiliki jenis hipertensi esensial atau primer.

4.2.6. Karakteristik Stadium Hipertensi

Tabel 4.2.6. : Karakteristik Stadium Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Tambak Wedi surabaya

Stadium Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Prahipertensi	1	2
Hipertensi Derajat 1	27	54
Hipertensi Derajat 2	22	44
Jumlah	50	100

Tabel diatas merincikan mengenai jumlah dan presentase stadium penderita hipertensi di wilayah puskesmas tambak wedi sebelum diberi Relaksasi Otot Progresif yaitu, prahihertensi sebesar 2%, hipertensi derajat 1 sebesar 54% sebanyak 27 reponden dan hipertensi derajat 2 sebbesar 44% sebanyak 22 responden.

4.3. Data Khusus

4.3.1. Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4.3.1. : Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Puskesmas Tambak Wedi Surabaya

Tekanan Darah Pretest	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Mean	154,1	125,6
Total	154,1	125,6
Tekanan Darah Post	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Mean	104,24	85,56
Total	104,24	85,56

Data diatas merupakan data tekanan darah penderita sebelum melakukan relaksasi otot progresif. Rata rata tekanan darah responden pre test adalah 154,1 = 154 mmHg tekanan sistolik dan 125,6 = 126 mmHg tekanan diastolik. Rata rata tekanan darah post test adalah 104,24 = 104 mmHg pada tekanan sistolik dan 85.56 = 85 mmHg pada tekanan diastolik.

Tabel 4.3.2. : Selisih Tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan relaksasi otot progresif di wilayah puskesmas Tambak Wedi Surabaya

	Selisih (mmHg)	
	Sistol	Diastol
Mean	21,9	12,08
Total mean	16,99	

Selisih tekanan sistolik adalah $21,9 = 22$ mmHg sesedangkan tekanan diastol $12,01 = 12$ mmHg. Rata rata selisih tekanan darah adalah $16,99 = 17$ mmHg

4.3.2. Pengaruh Tekanan Darah Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4.3.3. Pengaruh tekanan darah setelah diberikan relaksasi otot progresif

		Sesudah perlakuan				Total
		normal	Pra HT	HT derajat 1	HT derajat 2	
Sblm perlakuan	Pra HT	1	0	0	0	1
	HT derajat 1	3	20	4	0	27
	HT derajat 2	0	7	14	1	22
Total		4	27	18	1	50

Berdasarkan table 4.3.3 diatas dengan menggunakan *crosstab* didapatkan hasil yaitu penderita prahipertensi yang menjadi normal setelah diberi relaksasi otot progresif yaitu 1 sebanyak orang sedangkan yang meningkat tidak ada. Penderita dengan Hipertensi derajat 1 yang menjadi normal sebanyak 3 orang, sedangkan menjadi praHT sebanyak 20 orang, dan yang tetap sebanyak 8 orang. Penderita yang memiliki tekanan darah HT derajat 2 yang menjadi normal tidak ada, yang menjadi praHT sebanyak 7 orang, HT derajat 1 14 orang sedangkan yang tetap di HT derajat 2 sebanyak 1 orang. Jumlah nomotensi setelah dilakukan relakasasi otot progresif 8%

sebanyak 4 orang, praHT 54% sebanyak 27 orang, HT derajat 1 36% sebanyak 18 orang, dan HT derajat 2 2% sebanyak 1 orang.

4.4. Pembahasan

4.4.1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Dijelaskan dalam tinjauan pustaka pada bab sebelumnya bahwa tingginya tekanan darah yang dialami oleh responden dipengaruhi factor factor tertentu. Jenis kelamin adalah salah satunya. Menurut (Julius, 2008) Hipertensi lebih sering terjadi pada laki laki. Namun, peningkatan tekanan darah akan terlihat di usia >45 tahun. Hal ini dikaitkan dengan perubahan *hormone* estrogen dan progesterone karena memasuki masa *menopause*. Berkurangnya *hormone* tersebut memicu peningkatan darah. Responden perempuan dalam penelitian ini lebih banyak daripada laki-laki. Namun, tekanan darah laki laki dengan usia <45 cenderung lebih tinggi dibanding dengan wanita. Fakta ini sejalan dengan pendapat (Julius, 2008) dan sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Noviyanti, 2013) yaitu, Perbedaan teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas dalam terhadap pasien hipertensi yang mayoritas respondennya adalah perempuan dengan prevalensi 57,% sedangkan laki laki sebesar 43%.

Usia juga mempengaruhi tekanan darah. Semakin bertambah usia maka tekanan darah cenderung lebih tinggi karena terjadinya penurunan fungsi organ dan keelastisan pembuluh darah pun menurun sehingga tahanan perifer bertambah. Selain itu, termasuk dalam usia produktif juga cenderung memiliki tekanan darah tinggi. Hal ini dikarenakan orang pada

usia produktif cenderung kurang menjaga kesehatan seperti pola makan dan gaya hidup sehat (anggara, 2013). Menurut UU RI No. 13 mengenai ketenagakerjaan usia produktif 15 – 59 tahun. Responden penelitian ini semua termasuk dalam usia produftif menurut undang undang yang berlaku.

Pendidikan yang dapat menjadi faktor resiko hipertensi. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh semakin tinggi pula pengetahuan yang dimiliki sehingga mempengaruhi tekanan darah. Hubungan ini tidak serta merta mempengaruhi namun tingkat pendidikan rendah juga mempengaruhi gaya hidup dan kebiasaan merokok, alcohol, dan pola makan (Anggara, 2013). Responden penelitian ini mayoritas benpendidikan terakhir SMA sebanyak 40% sedangkan responden berpendidikan magister memiliki persentase yang paling readah yaitu 5%. Hal ini sejalan dengan hasil (Risesdas, 2007) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang rendah mempengaruhi kejadian hipertensi.

4.4.2. Tekanan Darah Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif memberikan efek yang baik bagi tekanan darah penderita hipertensi. Efek yang didapat adalah penurunan tekanan darah. Hal ini karena relaksasi otot progresif merupakan salah satu peneatalaksanaan non farmakologis dengan teknik manajemen stress. Telah diketahui stress adalah faktor resiko penyebab hipertensi. Stres akan meningkatkan retensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga merangsang aktifitas saraf simpatis (Nurahmani, 2015). Hal isi sejalan dengan penelitan seelumnya yang dilakukan oleh (Murtini, 2016)

Berdasarkan hasil penelitiannya terapi relaksasi terbukti efektif menurunkan stres pada penderita hipertensi essensial. Penurunan stres ditunjukkan oleh skor pada skala stress, dimana kelima partisipan mengalami penurunan skor pada tiap minggu.

Terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk meningkatkan relaksasi pada tubuh dengan cara penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan kerja saraf parasimpatis yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada diameter arteriol (Khasanah, 2017). Teknik relaksasi otot progresif melatih merasakan ketegangan otot kaki, tangan, perut, dada, leher dan otot wajah. Relaksasi progresif mengajarkan individu cara memonitor ketegangan otot dan relaksasi. Individu diinstruksikan untuk menegangkan kemudian merilekskan otot bagian tangan, bahu, kepala, muka (pemusatan pada pipi) dahi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah dan leher), tenggorokan, dada, perut (lambung), otot punggung bagian belakang, panggul, betis, paha dan kaki.

Pemberian relaksasi otot progresif selama 20 menit membuat tekanan sisitol penderita hipertensi rata rata adalah 154,1 mmHg menjadi 104,24 mmHg sedangkan rata-rata tekanan diastole 125,6 mmHg menjadi 85,56 mmHg. Penurunan tekanan sistolik sebesar 21,9 mmHg dan Diastolik 12,08 mmHg. Persentase penderita hipertensi berdasarkan stadium yaitu Pra hipertensi yaitu 52% berjumlah 26 responden, hipertensi derajat 1 36% sebanyak 18 responden, hipertensi derajat 2 6% sebanyak 3 orang dan normotensi 6% pula sebanyak 3 orang.

Penurunan yang dialami oleh tekanan sistolik lebih besar daripada tekanan diastolic. Menurut Dusek & Benson dalam penelitian (Azizah, 2015) tekanan sistolik dipengaruhi oleh psikologis sehingga relaksasi akan mendatangkan ketenangan dan menurunkan tekanan sistolik sedangkan tekanan diastolic cenderung stabil namun setelah diberikan relaksasi otot progresif tekanan diastolik sedikit menurun.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tyani, 2015) juga mendapatkan hasil serupa mengenai tekanan sistolik dan diastolik setelah pemberian relaksasi otot progresif. Tekanan sistolik mengalami penurunan lebih banyak dibandingkan dengan tekanan diastolik dengan responden 15 orang. Penurunan tekanan sistolik sebesar 10 mmHg dan diastolik sebesar 6,27 mmHg

4.4.3. Pengaruh Tekanan Darah Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu mengalami penurunan. Rata rata tekanan darah rata rata sebelum diberikan relaksasi otot progresif adalah 154,1/125,6 mmHg menjadi 104,24/85,56 mmHg. Penderita hipertensi berada pada masa dewasa awal hingga lansia awal. Jumlah terbanyak penderita hipertensi berada di usia 46 - 49 yaitu 12 orang. Selain itu, semua penderita hipertensi ini termasuk dalam usia produktif. Batasan kerja yang berlaku di Indonesia adalah 15 – 64 tahun. Hasil penelitian ini dengan menggunakan uji *crosstab chi square* didapatkan hasil *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh

(Montol et al) mengenai “ Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi pada Usia Prproduktif di Wilayah kerja Puskesmas Lansot Kota Tomohon.” Pada penelitiannya didapatkan ($p= 0.006$) antara kebiasaan konsumsi *alcohol*, merokok, asupan garam dan gizi sangat mempengaruhi kejadian hipertensi pada usia produktif.

Rata-rata selisih hasil tekanan darah setelah diberikan relaksasi otot progresif selama 20 menit dalam sekali waktu sebanyak $16,99 = 17$ mmHg. Hasil ini termasuk penurunan yang cukup signifikan. Dalam penelitian sebelumnya oleh (Sari, 2016) selisih yang didapatkan setelah pemberian relaksasi otot progresif selama 20 menit yang dilakukan 2 kali yaitu 20 mmHg. Hasil penelitian ini pun sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Tyani et al, 2015) p value 0,000 (*Diastole*) ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan antara rata rata post test antara kelompok control dan perlakuan. Maka, relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita esensial dengan p value $< \alpha$ (0,05).

Penelitian yang dilakukan (Khasanah, 2017) juga menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah, hanya saja selisih penurunannya lebih kecil. Responden dengan jumlah 17 dengan predikat lansia tersebut memiliki rata rata penurunan sebesar $3,6 = 4$ mmHg. Penurunan cenderung kecil karena kelenturan dari arteri besar cenderung menurun dan menjadi kaku. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa melewati pembuluh darah yang sempit daripada biasanya (Sigarlaki, 2006)

Mayoritas responden adalah ibu rumah tangga yaitu 19 responden (38%). Seorang ibu rumah tangga yang memiliki rutinitas sehari-hari yang kadang menjengkelkan dan tidak menyenangkan dapat memicu peningkatan hormon stres. Peningkatan hormon stress ini meningkatkan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi peningkatan darah pada ibu rumah tangga. Tingginya faktor resiko terjadi peningkatan tekanan darah disebabkan pendidikan rendah. Hal ini karena orang yang berpendidikan rendah cenderung kurang pengetahuan dan informasi sehingga berdampak pada gaya hidupnya dan kesehatannya (Anggara, 2013).

Penelitian lain yang juga sejalan dengan hasil penelitian ini dilakukan oleh (Sulistyarini, 2013) relaksasi dapat menurunkan tekanan darah, disebutkan pula bahwa penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Young *et al*, 2001) latihan berupa relaksasi otot dan imajineri kognitif mampu menurunkan tekanan darah. Namun, perbedaan hasil dari kedua terapi tersebut terlihat dalam penelitiannya yaitu, relaksasi otot lebih dapat menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan relaksasi imajineri kognitif. Ini artinya latihan fisik yang berujung relaksasi lebih berarti dalam menurunkan tekanan darah daripada dengan imajinasi saja.

Penelitian (Sulistyarini, 2013) juga menyebutkan bahwa turunnya tekanan darah pada penderita hipertensi berdampak pada kualitas hidup mereka baik fisik, psikologi, social serta kenyamanan terhadap terapi serta perasaan secara umum. Secara fisik, relaksasi akan menimbulkan rasa rileks. Penelitian yang dilakukan oleh (Baune *et al*, 2005) menyebutkan bahwa semua dimensi dari kualitas hidup yang terdiri dari psikologis, fisik social,

dan lingkungan, secara statistic memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kejadian hipertensi.

Relaksasi Otot progresif memiliki tiga metode yaitu, *Relaxation Via Tension, Via Letting Go, dan Differential Relaxation*. Pada saat responden dapat mencapai metode *differential relaxation*, relaksasi yang dialami begitu kuat. Saat kontraksi otot dapat diidentifikasi dan dirasakn dengan dalam reaksinya akan cepat suatu impuls saraf tiba pada akson terminal, dan terjadi pelepasan asetilkolin yang akan berdifusi menybrang sinaps . Asetilkolin membuat sarkolema lebih permeable terhadap ion Na^+ yang akan masuk ke dalam sel. Sarkolema depolarisasi yang akan menstimulasi pelepasan ion Ca^{2+} dari reticulum sarkolema yang akan terikat dengan enzim troponin tropomicin. Setelah itu sarkomer akan repolarisasi maka, kerilekskan didapat (Tyani, 2015).

Proses penurunan tekanan darah setelah diberikan relaksasi otot progresif merupakan aplikasi teori adaptasi Calista Roy. Hipertensi sebagai stimulus fokal yang berarti stimulus yang memberikan pengaruh kuat bagi individu sedangkan relaksasi otot progresif adalah konstektual stimulus yang lain yang dialami individu dalam hal ini secara eksternal yang dapat mempengaruhi, kemudian diobservasi, dan diukur secara objektif. Relaksasi otot progresif yang diberikan pada penderita hipertensi merupakan stimulus yang menciptakan sebuah mekanisme coping di setiap individu. Mekanismenya dapat adaptif yaitu individu mampu beradaptasi / menyesuaikan diri dengan stimulus yang diberikan dan maladaptive yang berarti kegagalan individu beradaptasi dengan stimulus yang diberikan.

Mekanisme adaptif oleh fungsi neurologis ini merangsang munculnya asetilkolin sebagai neurotransmitter yang dilepaskan oleh neuron akan memicu sintesis NO (Nitrit Oksida) nitrit oksida akan merangsang sel sel otot polos pada pembuluh darah untuk berelaksasi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Danuyanti, 2011) bahwa penurunan kadar nitrit oksida dapat menyebabkan disfungsi endotel dan menyebabkan hipertensi.

Reflek baroreptor sebagai pusat vasodilator terbesarpun akan bekerja untuk menurunkan aktifitas simpatis sehingga aktifitas parasimpatis meningkat. Proses tersebut membuat pembuluh darah dilatasi dan melancarkan aliran darah. Tahanan perifer pun berkurang dan darah dapat mengalir lebih baik dari sebelumnya maka, tekanan darah menurun.

Perbedaan selisih tiap responden berbeda beda. Hal ini bergantung pada tahap mana responden mencapai kerilekskan dengan melakukan metode relaksasi otot progresif. Responden yang cepat menyadari dan peka menyadari serta mengerti yang otot mana yang diidentifikasi ditegangkan dan dilemaskan masuk pada metode *Differential relaxation*. Hasil dari responden yang mencapai kerilekskan dengan metode ini jauh lebih besar daripada metode yang lain. Dua metode yang telah disebutkan diatas merupakan tahapan awal responden masuk dan merasakan ketegangan, kelelahan serta menjadi lebih peka dari instruksi awal yang diberikan.

. Metode *differential relaxation* lebih cepat dicapai oleh responden dengan tingkat pendidikan tinggi daripada yang berpendidikan rendah. Hal ini terlihat dari hasil capaiannya yang mendapat selisih lebih besar disbanding dengan yang berpendidikan rendah. Selain menurunkan tekanan darah faktanya responden mengatakan otot-ototnya terasa lemas tak kaku, terjadi penurunan nyeri leher, nyeri kepala, dan merasa mengantuk. Responden juga mengatakan pikirannya menjadi lebih tenang dan tidak tegang seperti sebelum diberikan relaksasi otot progresif. Hal ini karena perasaan rileks tersebut mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh responden sehingga mereka menjadi tenang, perasaan cemas serta khawatir pun berkurang. Mereka lebih dapat mengendalikan emosinya.

Responden yang memiliki sedikit penurunan tekanan darah artinya belum mencapai metode *differential relaxation*. Faktor faktor yang menghambat tercapainya metode *differential relaxation* adalah kondisi lingkungan, kurangnya waktu, kurangnya penangkapan materi oleh responden, serta kemauan dari responden serta ketidakmampuan responden dalam melakukan gerakan dengan baik dan benar walaupun dalam pengawasan peneliti.