

EDUKASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI RW 04 KELURAHAN KARYA BARUKurniawaty<sup>1\*</sup>, Widya Arisandy<sup>2</sup>, Khoirin<sup>3</sup>, Susanti Delina<sup>4</sup>,  
Neng Annis Fathia<sup>5</sup>, Sunarmi<sup>6</sup>, Nopianti<sup>7</sup>, Suherwin<sup>8</sup><sup>1-8</sup>STIKES 'Aisyiyah Palembang

Email Korespondensi:cicikurniawaty78@gmail.com

Disubmit: 12 Maret 2023

Diterima: 11 Mei 2023

Diterbitkan: 01 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.9542>

## ABSTRAK

Hipertensi salah satu penyakit yang tidak menular dan faktor resiko yang paling konsisten pemicu stroke. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Hipertensi ini masih merupakan masalah besar di Indonesia karena tingkat prevalensi yang terus meningkat. Salah satu penanganan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki. Untuk memperkenalkan terapi relaksasi otot progresif bagi lansia dengan hipertensi agar dapat melakukan terapi relaksasi secara mandiri dirumah untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini memberikan edukasi tentang hipertensi dan terapi relaksasi otot progresif. Adapun penyampaian materi dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan simulasi. Sasaran kegiatan in adalah warga RW 04 Kelurahan karya baru yang menderita hipertensi sebanyak 20 orang. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* diberikan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Adanya peningkatan pengetahuan lansia sebanyak 80% pada kategorik baik dan terampil dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif. Lansia dapat berperan aktif dalam menyampaikan pengetahuan yang telah didapat kepada masyarakat mengenai terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Terapi Relaksasi Otot Progresif, Hipertensi, Lansia

## ABSTRACT

*Hypertension is a non-communicable disease and the most consistent risk factor for stroke. Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal. Hypertension is still a big problem in Indonesia because the prevalence rate continues to increase. One of the non-pharmacological treatments for lowering blood pressure is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation is a form of therapy in the form of giving instructions to someone in the form of systematically arranged*

movements to relax the mind and limbs such as muscles and restore the condition of a tense state to a relaxed, normal and controlled state, from hand movements to foot movements. To introduce progressive muscle relaxation therapy for the elderly with hypertension so they can do relaxation therapy independently at home to lower blood pressure. The method used in this activity provides education about hypertension and progressive muscle relaxation therapy. The delivery of material using lecture methods, question and answer, demonstrations and simulations. The target of this activity is 20 residents of RW 04 Kelurahan Karya Baru who suffer from hypertension. Pre-test and post-test questionnaires were given to evaluate the increase in participants' knowledge. There is an increase in the knowledge of the elderly by 80% in the good category and skilled in performing progressive muscle relaxation therapy. The elderly can play an active role in conveying the knowledge they have gained to the public regarding progressive muscle relaxation therapy as a way to reduce blood pressure in hypertension sufferers.

**Keywords:** Progressive Muscle Relaxation Therapy, Hypertension, Elderly

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi permasalahan kesehatan yang penting untuk diperhatikan bagi masyarakat karena penyakit ini jarang menyebabkan gejala dan dapat membunuh individu secara diam-diam oleh sebab itu hipertensi juga disebut dengan istilah penyakit silent killer (Azizah et al. 2021). Hipertensi juga dikenal sebagai *heterogeneous group disease* karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi. Hipertensi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan resiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (WHO, 2019).

Menurut *World Health Organization* (2021), diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian tinggal di Negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi orang dewasa yang tidak menyadari kondisi mereka mencapai 46%. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi yang berusia  $\geq 18$  tahun di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan 36,85% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 31,34%. Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi 34,43% dibandingkan dengan perdesaan 33,72%, {Formatting Citation}. Data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan menurut laporan triwulan jumlah penderita Hipertensi pada tahun 2017 sebesar 40.966 orang pada tahun 2018 berjumlah 79.287 orang, pada tahun 2019 sebesar 79.699 orang (SUMSEL, 2022).

Meningkatnya kasus hipertensi dikarenakan kurangnya kesadaran mengenai pentingnya pola hidup sehat. Aktifitas fisik yang kurang cenderung membuat frekuensi denyut jantung lebih tinggi, sehingga merangsang otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, hal ini menyebabkan kemampuan otot jantung memompa darah, tekanan yang terlalu besar dapat menyebabkan beban pada arteri yang besar dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Siswati, Maryati, and Praningsih 2021). Selain mendapatkan

pengobatan secara medis, penderita hipertensi juga memerlukan pendampingan keluarga dalam pemeliharaan kesehatan dengan cara merubah *life style* seperti gaya makan, gaya hidup terutama dalam mengelola stress sehingga perlu pemberdayaan masyarakat terutama keluarga tentang cara perawatan hipertensi dan pemantauan tekanan darah (Maryati, 2019).

Hipertensi yang terjadi pada lansia apabila tidak dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi dan kerusakan organ tubuh baik secara langsung maupun tak langsung. Diantaranya dapat menyebabkan stroke, penyakit ginjal kronis, penyakit arteri perifer dan juga menyebabkan retinopati (Reni, 2018). Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan mengontrol faktor resiko, yaitu dengan cara mengkonsumsi makanan sehat, mengurangi takaran garam, tidak mengkonsumsi alkohol, tidak merokok, mengontrol stress dan melakukan aktivitas fisik (Suprayitno, 2020). Salah satu teknik relaksasi sebagai upaya menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi relaksasi otot progresif atau Progressive Muscle Relaxation (PMR) (Abdurrachim, Hariyawati, and Suryani 2017)

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Saleh dkk, 2019). Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan nor-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Yunding et al, 2021).

Menurut hasil penelitian Norma & Supriatna, (2019) bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 10 menit dapat menurunkan rata-rata tekanan darah diastolic 96,41 mmHg. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara terus menerus minimal 2 kali sehari selama 25-30 menit. Relaksasi otot progresif ini sebaiknya dilakukan dengan benar seperti benar urutan, benar gerakan, dan dilakukan dengan fokus sehingga individu yang melakukan relaksasi otot progresif benar-benar mendapatkan perasaan rilek (Basri et al. 2022)

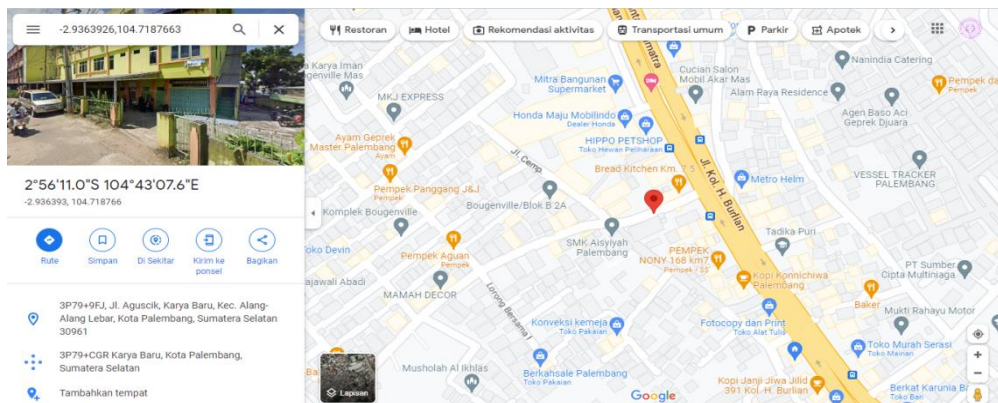
Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, penyakit hipertensi setiap tahun mengalami peningkatan di Kelurahan Karya Baru RW 04. Peneliti melakukan wawancara dengan 10 lansia, didapatkan sebagian lansia tidak mengetahui tentang cara pencegahan hipertensi di rumah dan semua lansia tidak mengetahui tentang terapi relaksasi otot progresif. Oleh karena itu perlunya dilakukan terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Manfaat kegiatan ini adalah menjadi sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya RT 14 tentang terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dengan metode edukasi.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kelurahan Karya Baru RW 04 merupakan daerah binaan STIKES 'Aisyiyah Palembang karena lokasinya terletak disekitar Kampus. Dari hasil pendataan yang dilakukan didapatkan data adanya peningkatan jumlah kasus hipertensi pada lansia di RW 04 Kelurahan karya baru dalam wilayah kerja Puskesmas Sukarami. Berdasarkan hasil pengkajian diketahui bahwa sebagian besar masyarakat yang mengalami hipertensi masih belum mengetahui tentang cara mengontrol tekanan darah agar tetap stabil. Hal ini diperlukannya teknik untuk mengontrol tekanan darah dengan terapi relaksasi otot progresif yang diharapkan masyarakat mampu menerapkan terapi otot progresif untuk mengontrol tekanan darah secara mandiri dirumah.

Rumusan pertanyaan berdasarkan rumusan masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana edukasi dan terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada lansia?.

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui terapi otot progresif di RW 04 Kelurahan Karya Baru. Berikut peta lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di kelurahan Karya Baru Kota Palembang.



Gambar 1. Lokasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

## 3. KAJIAN PUSTAKA

### a. 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 adalah untuk menurunkan ketegangan otot, nyeri tengkuk, tekanan darah, frekuensi jantung, laju metabolik. Mengurangi disritmia jantung dan kebutuhan oksigen, dan menfokuskan perhatian serta merilekskan otot.

b. SOP Relaksasi otot progresif

Tabel 1 SOP Teknik Relaksasi otot Progresif

No	Kegiatan	Keterangan
1	Tidak boleh menegangkan otot terlalu berlebihan karena bisa menyederaikan diri sendiri	Hal yang harus di ingat
2	Untuk membuat otot-otot rileks dibutuhkan waktu sekitar 20-50 detik pergerakan.	
3	Perhatikan posisi tubuh, lebih nyaman dilakukan dengan mata tertutup, hindari dengan posisi berdiri	
4	Kelompok otot ditegangkan 2 kali tegangan	
5	Bagian kanan tubuh di dahulukan dua kali hitungan, kemudian dilanjutkan bagian kiri dua kali.	
6	Pastikan apakah pasien benar-benar rileks	
1	Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur, tujuan terapi kepada pasien.	Teknik relaksasi otot progresif
2	Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.	
3	Posisikan pasien berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang.	
4	Persiapan klien : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien.</li> <li>➤ Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang</li> <li>➤ Lepaskan aksesoris digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu.</li> <li>➤ Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat</li> </ul>	
5	Prosedur Pelaksanaan <i>progressive muscle relaxation</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan fokus pada tangan, lengan bawah, dan otot bisep, kepala, muka, tenggorokan, dan bahu termasuk pemusatan pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah, dan leher. Sedapat mungkin perhatian diarahkan pada kepala karena secara emosional, otot yang paling penting ada di sekitar area ini.</li> <li>➤ Anjurkan klien untuk mencari posisi yang</li> </ul>	

nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman.

- Bimbingan klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak satu kali). Jika area tetap, dapat diulang lima kali dengan melihat respon klien.
  - Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar. (sandaran pada kaki dan bahu).
  - Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghembuskan dari mulut seperti bersiul.
  - Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik.
  - Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, kemudian anjurkan klien untuk mengerutkan otot seperti kenari, yaitu cemburut, mata di kedip - kedipkan, monyongkan kedepan, lidah di tekan kelangit - langit dan bahu dibungkuk kan selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaks selama 12-30 detik.
  - Lengkungkan punggung kebelakang sambil menarik nafas dalam, dan keluar lambung, tahan, lalu relaks. Tarik nafas dalam, tekan keluar perut, tahan, relaks.
  - Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis paha dan bokong selama lima sampai tujuh detik, bimbing klien ke daerah yang tegang, lalu anjurkan klien 10 merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik.
  - Selama melakukan teknik relaksasi, catat respons nonverbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan, dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh.
-



Lambatkan kecepatan latihan latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang.

- Dokumentasikan dalam catatan perawat, respon klien terhadap teknik relaksasi, dan perubahan tingkat nyeri pada pasien.

## 6 Teknik Gerakan *Progressive Muscle Relaxation*

Gerakan 1: ditunjukkan untuk melatih otot tangan:

- Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan
- Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
- Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik
- Gerakan pada tangan ini dilakukan di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kiri.



Gerakan 2: ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang :

- Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari- jari menghadap ke langit-langit.



Gerakan 3: ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan) :

- Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
- Kemudian membuka kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.



Gerakan 4: ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur :

- Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga
- Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher.



Gerakan 5: ditujukan untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur :

- Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik
- Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
- Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik



Gerakan 6: ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang di alami oleh otot rahang :

- Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

Gerakan 7: ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut:

- Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.



Gerakan 8: ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang:

- Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan
- Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
- Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.



Gerakan 9: ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan :

- Gerakan membawa kepala ke muka
- Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan didaerah leher bagian muka





Gerakan 10: ditunjukkan untuk melatih otot punggung :

Angkat tubuh dari sandaran kursi.

- Punggung dilengkungkan
- Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks
- Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.



Gerakan 11: ditunjukkan untuk melemaskan otot dada :

- Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
- Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian di lepas.
- Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
- Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antarkondisi tegangan dan relaks.



Gerakan 12: ditunjukkan untuk melatih otot perut :

- Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.



Gerakan 13-14: ditunjukkan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis) :

- Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis
- Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu di lepas, ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.



### c. Hipertensi

Menurut American Society of Hypertension (ASH) hipertensi adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala kardiovaskuler yang progresif sebagai akibat dari kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan.

Menurut WHO, Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg). (Yuningsih, Anwar, and Anggraini 2023). Hipertensi pada lansia dibedakan atas hipertensi dimana tekanan

sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg, serta hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg (NOC, 2015).

Penanganan hipertensi menurut JNC VII bertujuan untuk mengurangi angka morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler dan ginjal. fokus utama dalam penatalaksanaan hipertensi adalah pencapaian tekanan sistolik target 140/90 mmHg. Pada pasien dengan hipertensi dan diabetes atau panyakit ginjal, target tekanan darahnya adalah >130/90 mmHg. Pencapaian tekanan darah target secara umum dapat dilakukan dengan dua cara sebagai berikut: Terapi non farmakologis terdiri dari menghentikan kebiasaan merokok, menurunkan berat badan berlebih, konsumsi alkohol berlebih, asupan garam dan asupan lemak, latihan fisik salah satunya dengan cara terapi relaksasi serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Terapi Farmakologi: Terapi farmakologis yaitu obat antihipertensi yang dianjurkan oleh JNC VII yaitu diuretika, terutama jenis thiazide (Thiaz) atau aldosteron antagonis, beta blocker, calcium chanel blocker atau calcium antagonist, Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACEI), Angiotensin II Receptor Blocker atau AT1 receptor antagonist/ blocker (ARB) diuretik tiazid (misalnya bendroflumetiazid)(Nuraini, 2015)

Tabel 2 Klasifikasi Hipertensi

No	Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
1.	Optimal	<120	<80
2.	Normal	120-129	80-84
3.	High normal	130-139	85-89
4.	Hipertensi		
	Grade 1 (ringan)	140-159	90-99
	Grade 2 (sedang)	160-179	100-109
	Grade 3 (berat)	180-209	100-119
	Grade 4 (sangat berat)	>210	>110

Sumber : (Nurarif, 2015)

#### 4. METODE

Kegiatan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri dari tahapan:

- a. Kegiatan ini dilaksanakan di Asrama putri Aisyiyah di RW 04 RT 14 Kelurahan Karya Baru Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang pada Tanggal 27 Oktober 2022.
- b. Metode yang digunakan pendidikan Kesehatan dan demonstrasi terapi relaksasi otot progresif. Jumlah peserta pengabdian kepada masyarakat (PKM) sebanyak 20 orang dengan rentang usia > 40 tahun.
- c. Pelaksanaan
  - 1) Sebelum memberikan pendidikan kesehatan dilakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu setelah itu dilanjutkan dengan *pre-test* melalui pengisian angket untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang terapi otot progresif.

- 2) Pendidikan Kesehatan  
Metode penyuluhan atau penyampaian materi dengan menggunakan media leaflet. Metode tanya jawab dilakukan saat pemberian materi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui respon peserta terhadap materi yang telah diberikan. Adapun materi yang disampaikan dalam edukasi ini yaitu: Pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, Pengobatan hipertensi. Pengertian tehnik relaksasi, Tujuan relaksasi otot-otot progresif, dan langkah-langkah pelaksanaan terapi relaksasi otot-otot progresif. Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi.
- 3) Demonstrasi Terapi Relaksasi Otot Progresif  
Demonstrasi terapi relaksasi otot progresif dilakukan setelah penyampaian materi, tahapan demonstrasi yang dilakukan: trainer memberikan contoh cara melakukan terapi relaksasi otot progresif, setelah itu trainer meminta pada lansia untuk melakukan terapi secara bersama-sama. Terapi Relaksasi Otot Progresif dilakukan sebanyak 3 sesi dengan durasi 30 Menit. Setelah melakukan terapi otot progresif dilakukan *post test* untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang terapi relaksasi otot progresif setelah diberikan edukasi. Selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah untuk mengetahui tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di RW 04 Kelurahan Karya Baru, dengan jumlah partisipan 20 orang. Yang dinilai pada pengabdian masyarakat adalah pengetahuan partisipan mengenai hipertensi, dan keterampilan mengenai terapi otot progresif yang disajikan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3 Tingkat pengetahuan mengenai Hipertensi**

No	Kategori	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Baik	3	15	16	80
2	Cukup	9	45	2	10
3	Kurang	8	40	2	10

Dari tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi 45% (9 orang) dengan pengetahuan cukup, dan setelah diberikan edukasi 80 % (16 orang) dengan pengetahuan Baik.

**Tabel 4 Teknik Relaksasi Otot Progresif**

No	Kategori	Pre test		Post test	
		Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentasi
1	Terampil	0	0 %	18	90 %
2	Tidak terampil	20	100%	2	10 %

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa 90 % (18 orang), terampil dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif setelah diberikan edukasi.

**Tabel 5 Tekanan Darah sebelum dan sesudah**

No	Kategori	Tekanan Darah Sebelum		Tekanan Darah Sesudah	
		Frekuensi	Presentasi	Frekuensi	Presentasi
1	Normal	0	0 %	15	75 %
2	Ringan	8	40%	3	15 %
3	Sedang	10	50%	2	10 %
4	Berat	2	10%	0	0 %

Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kategori sedang sebanyak 50 % (10 orang), dan setelah terapi relaksasi otot progresif pada kategori normal sebanyak 75 % (15 orang).



a



b



c



d

Gambar 2. (a) Pengukuran tekanan darah, (b,c) penyuluhan, (d) Terapi Otot Progresif

**b. Pembahasan**

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum diberikan edukasi 45% (9 orang) dengan pengetahuan cukup, dan setelah diberikan edukasi 80% (16 orang) dengan pengetahuan baik. Sebanyak 90% (18 orang) terampil dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif setelah diberikan edukasi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Istiqomah et al (2022) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian edukasi mayoritas merupakan kategori cukup. Setelah pemberian edukasi, jumlah responden yang dengan tingkat pengetahuan baik mengalami peningkatan sebesar 3,5 kali sedangkan responden dengan kategori kurang mengalami penurunan sebesar 1/3. Hasil uji t-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi pada responden setelah pemberian edukasi ( $p = 0,003$ ) (Istiqomah et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Jarelnape (2016) menyebutkan bahwa pemberian edukasi mengenai hipertensi pada 75 responden di Afrika Utara selama 3 bulan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan ( $p < 0,001$ ) (Istiqomah et al., 2022).

Menurut teori Notoadmodjo (2018) pengetahuan merupakan hasil tahu, dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, penciuman, rasa, dan raba. Edukasi merupakan proses interaktif yang mendorong terjadinya pembelajaran, sedangkan pembelajaran adalah upaya penambahan pengetahuan baru, sikap, dan keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman tertentu (Notoadmodjo, 2018).

Edukasi kesehatan merupakan proses belajar yang dialami oleh individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat untuk mengubah perilaku dan meningkatkan kemampuan dalam berbagai pengetahuan (Astuti et al., 2020). Diberikannya edukasi diharapkan pengetahuan menjadi lebih baik, karena pengetahuan merupakan faktor yang dapat berdampak pada sikap dan perilaku individu maupun kelompok.

Selain pemberian edukasi, diberikan keterampilan untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan cara demonstrasi langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kategori sedang sebanyak 50% (10 orang), dan setelah terapi relaksasi otot progresif pada kategori normal sebanyak 75% (15 orang). Terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan sebanyak 3 sesi dengan durasi 30-45 menit dapat menurunkan tekanan darah. Menurut hasil penelitian (Rahmawati et al., 2018) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tekanan darah baik systole maupun diastole sebelum dan sesudah diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* dengan adanya selisih nilai pada tekanan darah systole maupun diastolenya.

Relaksasi otot progresif dilakukan untuk mengurangi ketegangan yang ada sehingga tubuh dan pikiran akan menjadi lebih rileks karena adanya pengurangan aktivitas kerja pada saraf simpatis yang menyebabkan penurunan denyut jantung dan memperlancar peredaran darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah. (Basri et al. 2022) Relaksasi otot progresif sebaiknya dilakukan dengan benar seperti benar urutan, benar gerakan, dan dilakukan dengan fokus sehingga



individu yang melakukan relaksasi otot progresif benar-benar mendapatkan perasaan rileks (Basri, et al, 2022). Relaksasi otot progresif yang dilakukan dapat mengurangi ketegangan otot, menurunkan kecemasan, mengurangi rasa nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah yang tinggi dan mengurangi frekuensi jantung. Oleh sebab itu akan terjadi penurunan tekanan darah karena tubuh rileks, tenang, tidak terlalu banyak beban fikiran dan keadaan inilah yang membuat tekanan darah dapat menurun pada lansia yang mengalami hipertensi (Ladyani et al, 2021).

Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Yunding, Megawaty, and Aulia 2021)

Terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi Relaksasi Otot Progressive pada penderita hipertensi. Dengan demikian, terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah. Hal ini dikarenakan adanya beberapa keistimewaan dari teknik relaksasi otot progresif ini yaitu menurunkan ketegangan otot, kecemasan nyeri leher, sakit kepala, sakit punggung, frekuensi jantung, frekuensi pernapasan laju metabolic, menurunkan denyut nadi, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic serta mengurangi stress pada lansia, menurunkan kecemasan dan depresi dengan meningkatkan control diri (M. Arifki Zainaro 2021)

Berdasarkan penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa Terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan sebanyak 3 sesi dengan durasi 30 menit pada pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung.

## 6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan peningkatan pengetahuan lansia pada kategorik baik sebanyak 80% dan terampil dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan direspon dengan baik oleh masyarakat. Secara khusus kegiatan ini mampu mendorong lansia untuk berperan aktif dalam menyampaikan pengetahuan yang telah didapat kepada masyarakat. Terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan sebanyak 3 sesi dengan durasi 30-45 menit dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.



## 7. DAFTAR PUSTAKA

- abdurrachim, Rijanti, Indah Hariyawati, And Nany Suryani. 2017. "Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi Dan Durasi Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Dan Bina Laras Budi Luhur Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan." *Gizi Indonesia* 39(1): 37.
- Azizah, Cindi Oktavia Et Al. 2021. "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Implementation Of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Blood Pressure Of Hypertension Patients." *Jurnal Cendikia Muda* 1(4): 502-11.
- Basri, Muhammad, Sitti Rahmatia, K Baharuddin, And Nur Oktaviani Akbar. 2022. "Progressive Muscle Relaxation Lowers Blood Pressure In Hypertensive Patients." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(2 Se-Articles). <https://Akper-Sandikarsa.E-Journal.Id/Jiksh/Article/View/811>.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159-165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Kemendes RI. "Laporan Nasional Riskesdas 2018."
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Relationship Between Exercise And Stress With The Level Of Hypertension In The Elderly. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1 Se-Articles). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Maryati, Heni, And Supriyati Praningsih. 2019. "Efektifitas Pendampingan Keluarga Dalam Perawatan Diri Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Penderita Hipertensi." *Journal Of Ners Community* 10(1): 53-66.
- M. Arifki Zainaro. 2021. "Dosen Keperawatan Universitas Malahayati Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati." 4: 819-26.
- Nurarif, A. H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda*. Jilid 2
- Notoadmodjo, S.(2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineke Cipta.
- Norma, Norma, And Ade Supriatna. 2019. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong." *Nursing Arts* 12(1): 31-35.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal Dan Keperawatan Komplementer*. Nuha Medika.
- Ppni. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan*. Edisi I. Jakarta Selatan
- Rahmawati, Primasari Mahardhika, Musviro M, And Fitrio Deviantony. 2018. "Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *The Indonesian Journal Of Health Science* (September): 188.
- Reni, W. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. *Stikes Bhakti Husada Mulia*.
- Saleh, L.M., Dkk. (2019). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (Atc)*. Yogyakarta : Isbn Elektronik.

- Siswati, Heni Maryati, And Supriyah Praningsih. 2021. "Senam Hipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)* Vol. 6(2): 5.
- Sumsel, Dinkes Prov. 2022. "Rencana Strategi Dinsa Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan." : 28.
- Suprayitno, Emdat, And Cory Nelia Damayanti. 2020. "Intervensi Supportive Educative Berbasis Caring Meningkatkan Self Care Management Penderita Hipertensi Abstrak." 8(August): 460-67.
- World Health Organization. (2021). Consolidated Guidelines On Hiv Prevention, Testing, Treatment, Service Delivery And Monitoring: Recommendations For A Public Health Approach. World Health Organization. <https://www.mendeley.com/catalogue/5b55f90b-9f65-3c17-863e-a3a25fc18d7c>
- Yuningsih, Aneng, Syamsul Anwar, And Dewi Anggraini. 2023. "Pengaruh Terapi Kombinasi Hidroterapi Dan Murottal Al- Qur ' An Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia." 5(1).
- Yunding, Junaedi, Irna Megawaty, And Anna Aulia. 2021. "Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review." *Borneo Nursing Journal (Bnj)* 3(1 Se-Articles). <https://akperyarsismd.e-journal.id/bnj/article/view/31>.