

**PENERAPAN THERAPI RELAKSASI PADA LANSIA HIPERTENSI**Heriaty Berutu<sup>1\*</sup>, Maria Magdalena Saragi R<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email Korespondensi : heriatyberutu07@gmail.com

Disubmit: 02 Oktober 2024

Diterima: 16 November 2024

Diterbitkan: 05 Desember 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.17808>**ABSTRAK**

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah di atas normal yaitu meningkatnya sistolik (bagian atas) dan diastolik (bagian bawah) pada pemeriksaan tekanan darah yang menggunakan alat pengukur tekanan darah. Pada masyarakat lanjut usia (lansia) adalah kelompok rentan yang sangat berisiko mengalami gangguan pada kesehatan. Tujuan pengabdian Masyarakat adalah untuk memberikan edukasi PMR dan penerapan terapi relaksasi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap lansia. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam bentuk edukasi dan simulasi pada lansia berjumlah 30 orang. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk mewujudkan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi, meningkatkan pengetahuan lansia tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya pencegahan hipertensi. Dari hasil evaluasi diperoleh pengetahuan lansia sebelum diberikan edukasi pengetahuan baik sebanyak 50% dan pengetahuan kurang 50%, setelah dilakukan edukasi mayoritas baik sebanyak 83,3%. Simulasi terapi relaksasi otot progresif diperoleh hasil nilai p value 0,031 yang menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Dengan adanya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan kepada lansia dapat meningkatkan pengetahuan mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya pencegahan hipertensi.

**Kata kunci:** Penerapan relaksasi otot progresif, Lansia, Hipertensi**ABSTRACT**

*Hypertension is an increase in blood pressure above normal, namely an increase in systolic (upper) and diastolic (lower) in blood pressure examinations using a blood pressure measuring device. In the elderly community (elderly) is a vulnerable group that is at high risk of experiencing health problems. Community service is carried out in the form of education and simulation on 30 elderly people. The purpose of this Community Service is to realize community service as one of the Tri Dharma activities of Higher Education, increasing the knowledge of the elderly about the application of progressive muscle relaxation therapy as an effort to prevent hypertension. From the evaluation results obtained, the knowledge of the elderly before being given education was good knowledge of 50% and knowledge was lacking 50%, after education the majority was good as much as 83.3%. The simulation of progressive muscle relaxation*

therapy obtained a *p* value of 0.031 which showed a decrease in blood pressure in the elderly after being given progressive muscle relaxation therapy. With this Community Service activity, it is hoped that the elderly can increase their knowledge about the application of progressive muscle relaxation therapy as an effort to prevent hypertension.

**Keywords:** *Progressive muscle relaxation; elderly; hypertension*

## 1. PENDAHULUAN

Pada masyarakat lanjut usia (lansia) adalah kelompok rentan yang sangat berisiko mengalami gangguan pada kesehatan. Semakin bertambah umur lansia dan adanya gaya hidup yang kurang sehat mengakibatkan lansia lebih mudah menderita penyakit degeneratif seperti hipertensi (Efendi, 2021). Menurut Darmojo (2015) status kesehatan para lanjut usia, penyakit atau keluhan yang umum diderita adalah penyakit reumatik, hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru, diabetes melitus, jatuh, paralisis/lumpuh separuh badan, TBC paru, patah tulang dan kanker. Lansia seringkali tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi dan tanpa disengaja terdiagnosa pada pemeriksaan penyakit lain. Sedikitnya ada 77,2% penderita hipertensi yang tidak rutin melakukan kontrol tekanan darah (Fitria, 2022). Bertambahnya umur seseorang maka semakin berisiko menderita hipertensi semakin tinggi, hal ini disebabkan usia lebih dari 60 tahun kelenturan arteri akan berkurang dan dapat mengalami kekakuan karena darah dalam tiap denyut jantung dipaksa melewati pembuluh darah yang sempit dan mengakibatkan adanya kenaikan darah (Akbar et al., 2020).

Riskesmas 2018 diperoleh hasil prevalensi hipertensi sebesar 34,11%, prevalensi hipertensi pada usia lebih 75 tahun adalah sebesar 69,5%, kelompok usia 65 -74 tahun sebesar 63,2% dan kelompok usia 55 -64 tahun sebesar 55,2%. Bertambahnya usia seseorang, maka semakin berisiko menderita hipertensi (Riskesmas, 2018). Salah satu intervensi non farmakologis yaitu terapi *progressive muscle relaxation*(PMR) dapat diberikan pada lansia untuk mengontrol tekanan darahnya (Kemenkes, 2023). Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktibilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena (Muttaqin dalam (Yunita Galih Yudanari, 2022). Relaksasi otot progresif juga bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Widyastuti & Nopriani, 2024).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di wilayah mitra diperoleh jumlah lansia sebanyak 315 lansia dan yang menderita hipertensi sebanyak 102 lansia. Berdasarkan data diatas menunjukkan perlu dilaksanakan pengabdian kepada Masyarakat khususnya lansia untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai terapi relaksasi otot progresif dan simulasi relaksasi otot progresif sebagai intervensi menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan prioritas masalah disepakati antara pengusul dan mitra untuk ditangani pada program pengabdian masyarakat ini adalah perlunya pemberian edukasi dan penerapan terapi relaksasi PMR terhadap lansia yang mengalami hipertensi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebagai upaya peningkatan dimensi fisik lansia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi PMR dan penerapan terapi relaksasi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap lansia. Rumusan pertanyaan : Berdasarkan rumusan masalah diatas, pertanyaan yang akan dijawab melalui pengabdian masyarakat ini adalah : "Apakah terdapat peningkatan pengetahuan lansia dan penurunan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan Latihan *progressive muscle relaxation* (PMR).



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat

## 3. KAJIAN PUSTAKA

### a. *Progressive Muscle Relaxation*

Relaksasi progresif merupakan penggabungan latihan pernafasan yang terkontrol dengan serangkaian kontraksi serta relaksasi otot (Perry, 2006). *Progressive Muscle Relaxation* adalah mengidentifikasi otot yang tegang selanjutnya menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi, untuk mendapat perasaan relaksasi (Towsend, 2010). *Progressive Muscle Relaxation* adalah teknik relaksasi otot dalam yang memerlukan imajinasi dan sugesti (M. Davis, 2008)

### b. Tujuan Terapi *Progressive Muscle Relaxation*

Setyoadi dan Kushariadi (2011) menyatakan tujuan dari relaksasi progresif adalah

- 1) Menurunkan ketegangan otot, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung
- 2) Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks
- 3) Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi.
- 4) Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres.
- 5) Mengatasi insomnia

**c. Manfaat Terapi *Progressive Muscle Relaxation***

Menurut Davis (2008) relaksasi progresif berdampak terhadap program terapi seperti menurunkan ketegangan otot, ansietas, memfasilitasi tidur, depresi, menurunkan kelelahan, ketegangan pada otot, nyeri pada leher dan punggung, menurunkan hipertensi, fobia ringan serta meningkatkan konsentrasi.

**d. Defenisi Hipertensi**

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah di atas normal yaitu meningkatnya sistolik (bagian atas) dan diastolik (bagian bawah) pada pemeriksaan tekanan darah yang menggunakan alat pengukur tekanan darah. Seseorang menderita hipertensi apabila tekanan darah sistolik >140mmHg dan diastolik >90mmHg. Resiko penyakit hipertensi jika dianggap remeh dapat mengalami penyakit degeneratif seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak (Adi Kusuma et al., 2023).

**e. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Untuk mewujudkan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi, meningkatkan pengetahuan dan menurunkan hipertensi pada lansia

**4. METODE**

**a. Tahap Perencanaan :**

Perencanaan dimulai dari pembuatan proposal Pengabdian Masyarakat, dan melakukan koordinasi dengan Pihak Puskesmas

**b. Tahap persiapan**

Tahap persiapan dimulai dari kegiatan penyusunan penulisan materi edukasi, penyusunan kuesioner, penulisan leaflet PMR dan pengiriman surat meminta persetujuan ke Pihak Puskesmas dan Lurah sebagai lokasi diadakannya edukasi dan Latihan PMR

**c. Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di lakukan pada tanggal 25 Juni 2024 di Wilayah Puskesmas Sarudik Kelurahan Sarudik mulai pukul 09.00-12.00 Wib. Sebanyak 30 orang lansia yang menjadi peserta kegiatan PKM. Kegiatan PKM di awali dengan pengabdian melakukan pre test pada lansia dengan memberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan lansia. Setelah menyebarkan kuesioner, pengabdian mengukur tekanan darah lansia. Setelah pre test kemudian pengabdian memberikan sosialisasi atau edukasi terapi relaksasi otot progresif dengan metode ceramah kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi terhadap hal hal yang belum dipahami lansia. Setelah edukasi kemudian pengabdian melakukan simulasi dan mempraktekkan cara melakukan terapi relaksasi otot progresif kemudian meminta lansia untuk memperagakan dan mempraktekkan terapi relaksasi otot progresif. Setelah selesai edukasi dan simulasi pada akhir kegiatan, pengabdian melakukan post test dengan menyebarkan kuesioner yang sama untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan tekanan darah lansia. Kemudian lansia dibagi menjadi 5 kelompok dan pengabdian membimbing lansia melakukan terapi relaksasi otot progresif dan diakhir kegiatan pengabdian mengukur tekanan darah lansia.



Gambar 2. Pemaparan edukasi terapi relaksasi otot progresif dan simulasi otot progresif

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Pengetahuan lansia Sebelum dan Sesudah Mengikuti Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden yang Mengikuti Pengabdian Kepada Masyarakat**

Kriteria Tingkat Pengetahuan	<i>Pre Test</i>	Persentase	<i>Post Test</i>	Persentase
Baik	15	50	25	83,3
Kurang	15	50	5	6,7

Setelah diberikan edukasi terapi relaksasi otot progresif diperoleh pengetahuan lansia baik sebanyak 25 orang (95%) dan pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (6,7%).

**Tabel 2. Tabel Uji Statistic Tekanan Darah Lansia**

Variabel	Pre	Post Test	P value
Sistol	151,60	137,90	0,031
Diastol	90,80	85,40	

Setelah diberikan simulasi terapi relaksasi otot progresif diperoleh hasil nilai p value 0,031 terdapat penurunan tekanan darah lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif

## b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan mengenai penerapan terapi relaksasi pada lansia hipertensi. Dari hasil pengabdian Masyarakat diperoleh hasil post test terdapat peningkatan pengetahuan terkait penerapan terapi relaksasi pada lansia hipertensi. Dari hasil evaluasi diperoleh pengetahuan lansia sebelum diberikan edukasi pengetahuan baik sebanyak 50% dan pengetahuan kurang 50%, setelah dilakukan edukasi mayoritas baik sebanyak 83,3%. Hal ini menunjukkan peserta sangat antusias untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang penerapan terapi relaksasi pada lansia hipertensi.

Tim pengabdian tidak terlalu mendapatkan kesulitan saat memberikan edukasi karena kehadiran lansia pada waktu bersamaan sehingga pemaparan dapat sekali disampaikan untuk seluruh partisipan. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, setelah diberikan penyuluhan dan diberikan leaflet, pengetahuan lansia meningkat setelah dilakukan evaluasi tertulis. Pemberian pendidikan kesehatan kepada lansia mengenai penerapan terapi relaksasi pada lansia hipertensi adalah salah satu tujuan agar lansia terhindar dari berbagai komplikasi hipertensi yang kemungkinan terjadi.

Hasil ini sesuai dengan Notoatmodjo (2007) tingkat pendidikan memiliki dampak bukan hanya mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, namun dapat juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengolah berbagai informasi. Seseorang mengalami peningkatan pengetahuan dengan mendapatkan Informasi yang bisa diperoleh dari berbagai sumber seperti media cetak (surat kabar, majalah, jurnal kesehatan dan lain-lain), orang lain (petugas kesehatan, teman dll) dan media elektronik (TV, internet) serta adanya pengalaman atau kontak dengan lingkungan fisik.

Hasil pengabdian Masyarakat diperoleh simulasi terapi relaksasi otot progresif diperoleh hasil nilai p value 0,031 yang menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hal ini sesuai dengan Penelitian Margiyati & Setiawan (2023) diperoleh hasil bahwa sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif tekanan darah pada kedua subjek lansia terjadi penurunan. Dari hasil Penelitian Widyastuti & Nopriani (2024) terdapat penurunan tekanan darah pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi relaks dan mengurangi tingkat stres sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks. Hasil pengabdian Masyarakat ini juga sesuai dengan (Pratiwi & Soesanto, 2023) menyatakan bahwa bahwa relaksasi otot progresif efektif sebagai penurunan tekanan darah para pasien hipertensi.

Sejalan penelitian yang mendapatkan hasil adanya perbedaan tekanan darah sesudah dilakukannya relaksasi menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah seseorang yang menderita hipertensi, terlihat pada kasus ini adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistole pasien yaitu 6,6 mmHg dan tekanan darah diastole 1,6 mmHg (Agustian et al., 2021).

Berdasarkan asumsi pengabdian tindakan edukasi penerapan terapi relaksasi pada lansia hipertensi yang merupakan transfer pengetahuan dari pengabdian kepada peserta sehingga peserta memperoleh peningkatan

pengetahuan tentang penerapan terapi relaksasi pada lansia hipertensi dan lansia mampu melakukan terapi relaksasi yang berdampak terhadap penurunan tekanan darah lansia.

## 6. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada 30 orang peserta lansia dapat disimpulkan bahwa : Setelah dilaksanakan Edukasi penerapan terapi relaksasi pada lansia hipertensi, diperoleh hasil pengetahuan responden mayoritas pengetahuan baik 83,3%. Simulasi terapi relaksasi otot progresif diperoleh hasil nilai p value 0,031 yang menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Adanya pemaparan materi edukasi dan simulasi terapi relaksasi otot progresif, diskusi dan tanya jawab efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang penerapan terapi relaksasi pada lansia hipertensi sebagai upaya pencegahan hipertensi. Disarankan kepada pengabdian berikutnya untuk melakukan pengabdian Edukasi Penerapan threapi Relaksasi pada lansia hipertensi pada lansia dengan menggunakan media video yang lebih inovatif dan lebih mendalam mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Adi Kusuma, C., Yunita, R., Studi S-, P., & Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, S. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepatuhan Kontrol Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Health Research Journal*, 1(2), 2986-5522.
- Agustian, Natalya, & Isytiaroh. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Hipertensi Di Desa Glandang Bantarbolang*.
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly. *Nippon Rinsho. Japanese Journal of Clinical Medicine*, 5(2), 337-343.
- Darmojo. (2015). *Buku ajar geriatri (ilmu kesehatan lanjut usia)*. Jakarta : FKUI.
- Efendi, Z. (2021). *Pelatihan dan Pengabdian Akupresur Awam Pada Keluarga Lansia dengan Hipertensi*. 01(02), 52-58.
- Fitria, L. (2022). *Resiko Kejadian Hipertensi Desa Purwodado Tahun Hipertensi sering dikenal sebagai Non Communicable Dease / Penyakit Tidak Menular , yang dapat menimbulkan terjadinya komplikasi seperti stroke dan penyakit*. 08(1), 73-82.
- Kemendes. (2023). *ayosehat.kemkes.go.id*.
- M. Davis. (2008). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress*. EGC.
- Margiyati Margiyati, & Setiawan, A. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1), 27-33. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.182>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Perry, P. &. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik*. (Edisi 4). EGC.
- Pratiwi, L. M. D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04

- Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 4(2), 219.  
<https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>
- Riskesdas, 2018. (n.d.).
- Setyoadi dan Kushariadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Towsend, M. (2010). *Diagnosis Keperawatan Psikiatri Rencana Asuhan & Medikasi Psikotropik*. EGC.
- Widyastuti, A., & Nopriani, Y. (2024). Pengaruh Progressiv Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Nyeri Pada Lansia. *Jurnal* 5,4170-4181.  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28794>  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/28794/20531>
- Yunita Galih Yudanari, O. P. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Progressive Muscle Therapy to reduce blood pressure in Hypertension Patients. *Ilmiah Keperawatan*, 8, 601-604.