

**PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN DALAM MANAJEMEN
STRESS UNTUK MEMPERBAIKI KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN PMR (PROGRESIF MUSCLE RELAXATION) DAN DZIKIR
DI SEKOLAH LANSIA AL WUSTHO LAMPUNG**

Nuria Muliani^{1*}, Heru Supriyatno², Arena Lestari³

¹⁻³Prodi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email Korespondensi: nuriamuliani@umpri.ac.id

Disubmit: 22 Juni 2026

Diterima: 07 Juli 2026

Diterbitkan: 01 Agustus 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i8.26640>

ABSTRAK

Stress kronis pada lansia hipertensi dapat mengganggu kalitas tidur dan memperparah kondisi hipertensi. Di Sekolah Lansia Al Wustho Lampung kasus ini terjadi pada 65% kasus lansia hipertensi. Masalah belum tersedia program edukasi manajemen stres berbasis terapi non-farmakologis. Untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola stres dan memperbaiki kualitas tidurnya melalui edukasi dan praktik *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* serta *terapi dzikir*, dua metode yang telah terbukti menurunkan stres dan tekanan darah. Kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 1 -30 April 2026 dengan pre post test design. Jumlah partisipan sebanyak 26 orang. Kuesioner kegiatan terdiri dari pengetahuan dan keterampilan manajemen stress dan mengelola kualitas tidur. Analisis menggunakan *Wilcoxon sign test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan PKM dengan nilai p value <0,001. Selain itu, keterampilan peserta dalam melakukan PMR dan dzikir juga mengalami peningkatan yang signifikan dengan nilai p value <0,001. Peserta menunjukkan antusiasme selama kegiatan dan mampu mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri. Kegiatan PKM ini dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen stress sehingga diharapkan kualitas tidur membaik pada kelompok lansia hipertensi

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Manajemen Stres, Kualitas Tidur, Progressive Muscle Relaxation, Dzikir.

ABSTRACT

Chronic stress in elderly with hypertension can disrupt sleep quality and worsen hypertension. At the Al Wustho Lampung Elderly School, this case occurs in 65% of cases of elderly with hypertension. The problem is the lack of a stress management education program based on non-pharmacological therapy. To improve the ability of elderly people to manage stress and improve their sleep quality through education and practice of Progressive Muscle Relaxation (PMR) and dhikr therapy, two methods that have been proven to reduce stress and blood pressure. PKM activities were carried out on April 1-30, 2026 with a pre-post test design. The number of participants was 26 people. The activity questionnaire consisted of knowledge and skills in stress management and

managing sleep quality. Analysis used the Wilcoxon sign test. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge after the PKM activity with a p value <0.001. In addition, participants' skills in performing PMR and dhikr also experienced a significant increase with a p value <0.001. Participants showed enthusiasm during the activity and were able to practice relaxation techniques independently. This Community Service Program (PKM) activity can positively contribute to increasing knowledge and skills in stress management, thus hopefully improving sleep quality in the elderly with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Stress Management, Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation, Dhikr.

1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum di dunia, hipertensi, meningkat dengan usia. World Health Organization (2023) menyatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi, dengan hampir dua pertiga dari populasi ini berada di negara berkembang. Karena perubahan fisik, stres psikososial, dan gangguan tidur yang sering menyertai penuaan, orang tua paling rentan (WHO, 2023).

Hipertensi pada orang tua di Asia Tenggara juga meningkat. tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol terkait dengan stres emosional yang lebih tinggi dan kualitas tidur yang buruk pada orang tua (Monika et al., 2021). Data dari SKI (2023) menunjukkan bahwa 63,5% orang Indonesia berusia lebih dari 60 tahun menderita hipertensi. Selain itu, sekitar 67% orang dewasa dengan hipertensi mengeluh tentang masalah tidur seperti insomnia atau kualitas tidur yang buruk secara konsisten (Kemenkes BKPK, 2023). Studi terbaru oleh Qiu et al. (2023) mengungkapkan bahwa kecemasan dan stres memicu aktivasi saraf simpatis dan peningkatan kadar kortisol, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Gangguan tidur seperti insomnia atau tidur dangkal juga memperburuk kondisi ini. Lansia menjadi kelompok paling rentan karena penurunan fungsi adaptasi stres, perubahan hormon, dan kondisi kesehatan yang semakin kompleks (Hidayatullah & Rokhmiati, 2023).

Metode non-farmakologis seperti Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan terapi dzikir untuk perbaikan lingkungan tidur sebagai bagian dari perawatan hipertensi lansia sangat penting. PMR telah terbukti secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi lanjut usia. Sebuah studi menunjukkan penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari 9,93 menjadi 4,0 setelah intervensi PMR, menunjukkan peningkatan substansial dalam kualitas tidur (E. Irawan et al., 2024). Kombinasi PMR dengan teknik relaksasi lainnya, seperti pernapasan dalam, semakin meningkatkan kualitas tidur. Pendekatan multi-cabang ini mengatasi ketidakstabilan emosional dan stres yang terkait dengan hipertensi, yang mengarah pada hasil tidur yang lebih baik (Nurwahidah et al., 2023).

Integrasi PMR ke dalam praktik perawatan standar untuk hipertensi didukung oleh keamanannya, kemudahan aplikasi, dan tidak adanya efek samping, menjadikannya pelengkap yang cocok untuk terapi obat (Badriyani & Nurhidayah, 2024). Selain itu, Nurani dan Fazriana (2025) menemukan bahwa melakukan relaksasi otot progresif bersama dengan metode spiritual,

seperti dzikir, membantu menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada orang tua muslim.

Namun, ada perbedaan yang signifikan antara praktik komunitas dan bukti ilmiah. Terapi non-farmakologis masih belum menjadi bagian dari rutinitas perawatan di banyak sekolah lansia di daerah. Meskipun demikian, metode ini tidak mahal dan aman, dan dapat diajarkan oleh perawat atau pendamping lansia. Selain itu, meskipun sebagian besar penelitian dilakukan di sekolah sakit atau pusat rehabilitasi, tidak banyak yang menggabungkan terapi PMR dan dzikir dengan komunitas lansia (Purwanto et al., 2023) muslim seperti di Sekolah Lansia Al Wustho di Pringsewu, Lampung.

Untuk meningkatkan kesehatan lansia secara keseluruhan, dibutuhkan intervensi yang sederhana namun efektif, berbasis budaya dan spiritual. Ini karena kualitas tidur yang buruk pada lansia meningkatkan hipertensi, meningkatkan risiko jatuh, penurunan kognitif, dan mortalitas. Dosen keperawatan sangat penting dalam hal ini. Sebagai pendidik, fasilitator, dan agen perubahan, dosen keperawatan memiliki tanggung jawab akademik dan moral untuk menerapkan temuan penelitian ke dalam kehidupan masyarakat.

Dosen dapat melakukan hal-hal berikut melalui kegiatan pengabdian masyarakat: memberi pengasuh dan lansia pendidikan langsung tentang teknik PMR.

memfasilitasi kegiatan dzikir yang sesuai dengan prinsip-prinsip keislaman yang ada di komunitas lokal (Fitriani et al., 2025). Melakukan penilaian ilmiah tentang hasil dari intervensi yang diberikan. Menggabungkan hasil kegiatan ke dalam pembelajaran keperawatan siswa. Lokasi kegiatan ini adalah Sekolah Lansia Al Wustho, sebuah lembaga perawatan lansia berbasis Islam di Pringsewu, Lampung. Lokasi ini dipilih karena memenuhi kebutuhan masyarakat saat ini dan karena organisasi siap bekerja sama untuk meningkatkan kualitas hidup orang tua.

Diharapkan kegiatan ini akan berdampak positif bagi peserta yang lebih tua karena pendekatan edukatif dan aplikatifnya. Ini juga akan berfungsi sebagai model untuk terapi relaksasi dan spiritual yang dapat diterapkan lebih luas di fasilitas sejenis lainnya.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Di Pesantren Sekolah Lansia Al Wustho Lampung, pasien hipertensi banyak yang mengalami gangguan psikologis seperti stress and kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pengelola, Sebagian besar lansia yang sulit tidur dan terbangun di malam hari, mudah merasa camas dan mengalami ketegangan fisik karena hipertensi. Pengelolaan hipertensi di AL Wustho saat ini masih berfokus pada terapi farmakologis, sedangkan edukasi manajemen stress kualitas tidur belum optimal.

Kurangnya pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan teknik relaksasi menyebabkan lansia belum mampu mengelola stres secara mandiri. Padahal, pendekatan nonfarmakologis seperti *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan dzikir dapat membantu menciptakan rasa rileks, menurunkan ketegangan, serta membantu memperbaiki kualitas tidur pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan

yang disertai pelatihan praktik relaksasi dan dzikir agar lansia mampu melakukan pengelolaan stres dan kualitas tidur secara mandiri.

Rumusan pertanyaan : Bagaimana tingkat pengetahuan lansia tentang manajemen stres dan kualitas tidur sebelum dan sesudah kegiatan edukasi?. Bagaimana keterampilan lansia dalam melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan dzikir setelah diberikan pelatihan?.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di Rumah Lansia Al Wustho, Lampung yang dapat di akses di google maps https://maps.app.goo.gl/FK2bGjmMhYWTqPA76?g_st=aw

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada lansia karena berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan penurunan kualitas hidup. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), lebih dari satu miliar penduduk dunia mengalami hipertensi dan sebagian besar kasus ditemukan pada kelompok usia lanjut. Hipertensi dan kualitas tidur yang buruk adalah masalah umum bagi orang tua. Studi yang dilakukan oleh Qiu et al. (2023) menunjukkan bahwa stres, kecemasan, dan gangguan sistem saraf otonom dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, sering terbangun di malam hari, dan tidur tidak nyenyak. Kondisi ini menyebabkan hormon stres (kortisol) meningkat, yang menyebabkan tekanan darah meningkat.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Jacobson melalui proses menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara sistematis. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan relaksasi tubuh.

Penelitian Amalia et al. (2024) menunjukkan bahwa PMR efektif membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Melalui mekanisme relaksasi, PMR dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, menurunkan denyut jantung, dan meningkatkan kenyamanan fisik. Selain itu, PMR juga terbukti dapat memperbaiki kualitas tidur karena membantu tubuh mencapai kondisi relaks sebelum tidur.

Edukasi tentang Hipertensi dan Gangguan Tidur pada Lansia. Memberikan pemahaman kepada peserta (lansia dan pengasuh) mengenai dampak hipertensi dan pentingnya kualitas tidur, serta hubungan antara faktor psikologis dan tekanan darah (Natashia et al., 2025). Pelatihan dan Pendampingan Progressive Muscle Relaxation (PMR). Teknik PMR akan diajarkan secara bertahap dengan panduan visual dan audio, agar lansia dapat melatih relaksasi otot dari kepala hingga kaki secara teratur. Teknik ini terbukti menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur (Surani et al., 2024). Pelaksanaan Terapi Dzikir Harian Terstruktur. Dzikir dipilih karena mudah dilakukan, relevan secara spiritual, dan telah terbukti secara ilmiah memiliki efek menenangkan sistem saraf simpatis. Dzikir juga dapat meningkatkan kesadaran diri dan spiritual well-being (Jafarov, 2025). Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas PMR maupun dzikir dalam menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi

(Amalia et al., 2024; Anwar et al., 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perawatan diri pada penderita hipertensi (Ozoemena et al., 2019).

4. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Rumah Lansia Al Wustho, Pringsewu, Lampung pada Tanggal 1-30 April 2026. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM berupa penyuluhan, pelatihan, demonstrasi dan praktik langsung. Pendampingan lansia terkait Manajemen stress dan kualitas tidur dilakukan pada pasien hipertensi melalui *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan dzikir. Penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada peserta mengenai hipertensi, manajemen stres, kualitas tidur, manfaat PMR, dan terapi dzikir. Selanjutnya dilakukan pelatihan dan demonstrasi teknik PMR serta dzikir yang diikuti dengan praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan dari tim pelaksana.

Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 26 orang lansia yang memiliki Riwayat hipertensi. Peserta dipilih berdasarkan hasil koordinasi dari pengelola Rumah Lansia.

Langkah Kegiatan dilakukan erdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama adalah persiapan, yaitu melakukan koordinasi dengan pihak rumah lansia, penyusunan materi edukasi, dan persiapan media pembelajaran. Tahap kedua adalah observasi awal untuk mengetahui kondisi peserta terkait stres, kualitas tidur, dan hipertensi. Tahap ketiga adalah pelaksanaan edukasi mengenai manajemen stres dan kualitas tidur pada pasien hipertensi menggunakan metode ceramah dan diskusi. Tahap keempat adalah pelatihan dan demonstrasi teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan dzikir yang dilanjutkan dengan praktik langsung oleh peserta. Tahap kelima adalah pendampingan dan evaluasi keterampilan peserta dalam melakukan teknik relaksasi dan dzikir secara mandiri. Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan PKM.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	f
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	19,2
Perempuan	21	80,8
Total	26	100,0
Usia (Tahun)		
< 65	6	23,1
65-70	5	19,2

>70	15	57,1
Total	26	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang (80,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 5 orang (19,2%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia >70 tahun yaitu sebanyak 15 orang (57,1%), diikuti kelompok usia <65 tahun sebanyak 6 orang (23,1%), dan kelompok usia 65-70 tahun sebanyak 5 orang (19,2%).

Tabel 2. Pengetahuan Sebelum dan Setelah Kegiatan PKM

Pengetahuan	Pre test		Post test		P value*
	n	%	n	%	
Baik	2	7,7	18	69,2	<0,001
Cukup	14	53,8	8	30,8	
Kurang	10	38,5	0	0	
Total	26	100	26	100	

*) Wilcoxon Sign Test

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum kegiatan PKM sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 14 orang (53,8%), kategori kurang sebanyak 10 orang (38,5%), dan kategori baik hanya sebanyak 2 orang (7,7%). Setelah kegiatan PKM dilaksanakan, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan responden, dimana kategori baik meningkat menjadi 18 orang (69,2%), kategori cukup menjadi 8 orang (30,8%), dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang. Hasil uji Wilcoxon Sign Test menunjukkan nilai p value <0,001 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan PKM.

Tabel 3. Keterampilan Sebelum dan Setelah kegiatan PKM

Keterampilan	Pre test	Post test	P value*
Median	57,5	88,5	<0.001
Min	46	67	
Maks	63	99	

*) Wilcoxon Sign Test

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa median keterampilan responden sebelum kegiatan PKM adalah 57,5 dengan nilai minimum 46 dan maksimum 63. Setelah kegiatan PKM, median keterampilan meningkat menjadi 88,5 dengan nilai minimum 67 dan maksimum 99. Hasil uji Wilcoxon Sign Test menunjukkan nilai p value <0,001 yang berarti terdapat peningkatan keterampilan yang signifikan setelah pelaksanaan kegiatan PKM. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan dzikir mampu meningkatkan keterampilan lansia dalam melakukan teknik relaksasi dan manajemen stres secara mandiri.

b. Pembahasan**1) Pengetahuan Sebelum dan Setelah PKM**

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan dalam PKM mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara bermakna. Hal ini terlihat dari perubahan kategori pengetahuan setelah intervensi, yaitu semakin banyak peserta yang berada pada kategori baik dan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori kurang. Nilai p value $<0,001$ menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan bukan terjadi secara kebetulan, melainkan berkaitan dengan intervensi edukasi yang diberikan.

Peningkatan pengetahuan ini menjadi bermakna karena edukasi tidak hanya menyampaikan informasi secara umum, tetapi juga memberikan pemahaman praktis mengenai hubungan antara hipertensi, stres, kualitas tidur, PMR, dan dzikir. Sebelum kegiatan, sebagian lansia belum memahami bahwa stres dan kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk tekanan darah. Setelah edukasi, peserta memperoleh informasi bahwa pengelolaan stres dan tidur yang cukup merupakan bagian penting dari pengendalian hipertensi. Pengetahuan tersebut penting karena lansia dengan hipertensi membutuhkan pemahaman yang benar agar mampu mengenali faktor pencetus peningkatan tekanan darah dan melakukan upaya pencegahan secara mandiri.

Secara teoritis, edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan kesadaran, memperbaiki persepsi risiko, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan. Penelitian (Ozoemena et al., 2019) menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan pada kelompok pensiunan mampu meningkatkan pengetahuan terkait hipertensi, pencegahan, dan praktik perawatan diri. Hasil tersebut sejalan dengan kegiatan PKM ini, di mana edukasi membantu peserta memahami hipertensi bukan hanya sebagai masalah tekanan darah, tetapi juga sebagai kondisi yang dipengaruhi oleh pola hidup, stres, kualitas tidur, dan kepatuhan melakukan perawatan mandiri.

Peningkatan pengetahuan juga dapat dijelaskan dari metode edukasi yang digunakan. Edukasi pada kegiatan ini dilakukan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi PMR serta dzikir. Kombinasi metode tersebut memudahkan peserta lansia memahami materi karena tidak hanya mendengar penjelasan, tetapi juga melihat contoh dan mempraktikkan langsung. Pada lansia, pendekatan edukasi yang sederhana, berulang, komunikatif, dan disertai praktik langsung lebih mudah diterima dibandingkan penyampaian informasi satu arah. Hal ini sejalan dengan hasil tinjauan (S. E. Putri et al., 2021) yang menekankan bahwa intervensi self-management pada lansia hipertensi perlu melibatkan edukasi, penguatan pemahaman, dan keterampilan perawatan diri agar lansia mampu berpartisipasi aktif dalam pengelolaan penyakitnya.

Kontribusi utama edukasi dalam kegiatan ini adalah membentuk dasar pengetahuan bagi peserta sebelum mereka mempraktikkan PMR dan dzikir. Pengetahuan yang meningkat membuat peserta lebih memahami alasan mengapa relaksasi otot progresif dan dzikir perlu dilakukan secara rutin. Edukasi juga membantu mengubah pandangan

peserta dari sekadar menerima pengobatan menjadi lebih aktif melakukan upaya nonfarmakologis untuk mengelola stres dan memperbaiki kualitas tidur. Dengan demikian, edukasi berfungsi sebagai pintu masuk perubahan perilaku, karena peserta tidak hanya mengetahui “apa yang harus dilakukan”, tetapi juga memahami “mengapa hal tersebut penting dilakukan”.

Selain itu, isi edukasi yang menekankan keterkaitan stres, kualitas tidur, dan hipertensi menjadi relevan karena stres dan kecemasan memiliki hubungan erat dengan peningkatan tekanan darah. Qiu et al., (2023) menjelaskan bahwa kecemasan dan hipertensi sering terjadi bersamaan serta dapat saling memperburuk melalui mekanisme aktivasi saraf simpatis, inflamasi, dan perubahan perilaku kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan tentang manajemen stres pada lansia hipertensi menjadi sangat penting sebagai dasar untuk mencegah peningkatan tekanan darah akibat faktor psikologis.

Edukasi mengenai dzikir juga memberikan kontribusi dalam memperkuat pendekatan spiritual peserta. Anwar et al., (2023) menjelaskan bahwa dzikir memiliki dampak positif terhadap kesehatan lansia di Indonesia, terutama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu menurunkan tekanan darah. Di Rumah Lansia Al Wustho, pendekatan dzikir menjadi sesuai karena peserta berada dalam lingkungan sosial-spiritual yang mendukung. Hal ini membuat edukasi lebih mudah diterima karena sesuai dengan nilai dan kebiasaan peserta.

Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dalam PKM memiliki dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Peningkatan ini penting karena pengetahuan merupakan faktor awal yang memengaruhi kesadaran, motivasi, dan kemampuan lansia dalam melakukan manajemen stres, memperbaiki kualitas tidur, serta menjalankan PMR dan dzikir secara mandiri. Hasil ini memperkuat bahwa kegiatan edukasi kesehatan berbasis praktik dan spiritualitas dapat menjadi strategi promotif-preventif yang relevan bagi lansia hipertensi di Rumah Lansia Al Wustho.

2) Keterampilan Sebelum dan Setelah PKM

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan PKM, dengan nilai p value $<0,001$. Hasil ini bermakna karena keterampilan yang dinilai bukan hanya kemampuan peserta menjawab pertanyaan, tetapi kemampuan praktis dalam melakukan tindakan yang diajarkan, yaitu *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dan dzikir sebagai bagian dari manajemen stres dan peningkatan kualitas tidur. Dengan kata lain, kegiatan PKM tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga meningkatkan kemampuan peserta untuk menerapkan intervensi secara langsung.

Peningkatan keterampilan ini dapat dijelaskan melalui metode edukasi yang digunakan. Pada kegiatan PKM, peserta tidak hanya diberikan penyuluhan, tetapi juga mendapatkan demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan pengulangan langkah-langkah PMR serta dzikir. Metode seperti ini penting pada kelompok lansia karena

keterampilan baru lebih mudah terbentuk apabila peserta melihat contoh, mencoba sendiri, memperoleh koreksi, kemudian mengulang kembali sampai mampu melakukannya dengan benar. Edukasi berbasis praktik membantu mengubah pengetahuan menjadi tindakan nyata, sehingga peserta tidak hanya mengetahui manfaat PMR dan dzikir, tetapi juga mampu melakukan teknik tersebut secara mandiri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Amalia et al., 2024) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dan dzikir berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi. Dalam penelitian tersebut, intervensi dilakukan melalui pemberian latihan secara langsung sehingga peserta dapat melakukan tahapan relaksasi dengan benar. Hal ini mendukung temuan PKM bahwa peningkatan keterampilan terjadi karena adanya proses pembelajaran aktif, bukan sekadar penyampaian informasi. PMR membutuhkan kemampuan mengikuti urutan gerakan, mengenali ketegangan otot, mengatur napas, dan melemaskan otot secara bertahap; karena itu demonstrasi dan praktik langsung menjadi komponen penting dalam keberhasilan intervensi.

Keterampilan melakukan PMR menjadi penting karena teknik ini bekerja melalui penurunan ketegangan otot dan aktivasi respons relaksasi tubuh. Saat peserta mampu melakukan PMR dengan benar, tubuh menjadi lebih rileks, aktivitas saraf simpatis menurun, dan respons parasimpatis meningkat. Kondisi ini dapat membantu mengurangi stres, menurunkan ketegangan fisik, serta mendukung kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian Siregar, (2023) menjelaskan Stres dan kecemasan dapat merangsang sistem saraf simpatis, menghasilkan peningkatan curah jantung dan vasokonstriksi, yang meningkatkan tekanan darah. Mekanisme ini merupakan kontributor signifikan terhadap hipertensi pada lansia. Kecemasan dan stres dapat menyebabkan perilaku yang tidak sehat seperti pola makan yang buruk, kurang olahraga, dan ketidakpatuhan terhadap pengobatan, yang semakin memperburuk hipertensi (Arum et al., 2025).

Peningkatan keterampilan juga diperkuat oleh adanya unsur dzikir sebagai pendekatan spiritual. Dzikir merupakan aktivitas yang sederhana, mudah dilakukan, sesuai dengan nilai keagamaan peserta, dan dapat dipraktikkan secara mandiri. Menurut Putri & Nurhidayati, (2022) menyimpulkan bahwa dzikir berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Pada kegiatan PKM ini, dzikir tidak hanya diajarkan sebagai aktivitas spiritual, tetapi juga sebagai keterampilan relaksasi yang dapat membantu peserta menenangkan pikiran sebelum tidur atau saat merasa tegang. Studi lain menyoroti hubungan yang signifikan antara terapi Dzikir dan peningkatan kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa itu dapat menjadi strategi yang efektif bagi individu lanjut usia untuk mengelola perasaan kesepian dan harga diri yang rendah (H. Irawan et al., 2023).

Edukasi dalam kegiatan ini berkontribusi besar terhadap peningkatan keterampilan karena materi yang diberikan disesuaikan dengan kebutuhan peserta, yaitu lansia hipertensi yang mengalami stres dan gangguan kualitas tidur. Peserta diarahkan untuk memahami kapan teknik dapat dilakukan, bagaimana urutan pelaksanaannya,

serta manfaat yang dirasakan apabila dilakukan secara rutin. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *self-management* pada lansia hipertensi. Putri et al. (2021) menegaskan bahwa pengelolaan diri pada lansia hipertensi membutuhkan edukasi, peningkatan kemampuan perawatan diri, dan keterlibatan aktif peserta dalam praktik kesehatan sehari-hari.

Hasil Tabel 3 juga menunjukkan bahwa edukasi yang dilengkapi pelatihan memiliki nilai lebih dibandingkan edukasi yang hanya bersifat informatif. Pada kegiatan ini, keterampilan peserta meningkat karena lansia dilibatkan secara aktif sebagai pelaku, bukan hanya sebagai penerima informasi. Keterlibatan aktif ini penting karena tujuan akhir kegiatan PKM adalah agar lansia mampu melakukan PMR dan dzikir secara mandiri setelah kegiatan selesai. Dengan demikian, peningkatan keterampilan menjadi indikator bahwa program memiliki potensi keberlanjutan di Rumah Lansia Al Wustho.

Secara keseluruhan, peningkatan keterampilan yang bermakna pada peserta menunjukkan bahwa edukasi berbasis demonstrasi, praktik, dan pendampingan efektif untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan manajemen stres dan relaksasi. Keterampilan ini penting karena dapat menjadi strategi nonfarmakologis yang murah, aman, mudah dilakukan, dan sesuai dengan kondisi lansia. Hasil ini mendukung bahwa kegiatan PKM tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membekali peserta dengan kemampuan praktis untuk memperbaiki kualitas tidur, mengurangi stres, dan membantu pengendalian tekanan darah secara mandiri.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

6. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) tentang edukasi manajemen stres dan kualitas tidur pada pasien hipertensi dengan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan dzikir di Rumah Lansia Al Wustho telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan manajemen stres dan teknik relaksasi. Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan PKM. Teknik PMR dan dzikir dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan pada lansia hipertensi. Kegiatan selanjutnya disarankan untuk melakukan evaluasi jangka panjang terhadap praktik PMR dan dzikir pada lansia hipertensi. Pengukuran dapat dilengkapi dengan data tekanan darah, kualitas tidur menggunakan PSQI, dan tingkat stres menggunakan instrumen tervalidasi. Selain itu, pelibatan pengasuh rumah lansia perlu diperkuat agar intervensi dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan setelah kegiatan PKM selesai.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N., Hasanuddin, I., & Purnama, J. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Amparita. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 42-52. <https://doi.org/10.58439/lpk.V3i1.214>
- Anwar, S., Marniati, Putri, E. S., Khairunnas, Mulyani, I., Is, J. M., & Duana, M. (2023). The Dhikr And Healthy Aging In Indonesia: A Literature Review. *Archives Of Current Research International*, 23(8), 74-82. <https://doi.org/10.9734/Acri/2023/V23i8613>
- Arum, S. C., Febriani, R. T., & Raharjo, P. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Rumah Sakit Ben Mari Malang. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*. <https://doi.org/10.47539/Jktp.V8i2.465>
- Badriyani, A., & Nurhidayah, N. (2024). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Maria Sudarsih. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 2(2), 890-900. <https://doi.org/10.59686/Jtwb.V2i2.125>
- Fitriani, S. A., Riyana, A., Kustiawan, R., & Hartono, D. (2025). Penerapan Terapi Progresive Muscle Relaxation Dan Terapi Spiritual Dzikir Pada Pasien Kecemasan Akibat Application Of Progressive Muscle Relaxation Therapy And Spiritual Dzikir. 25, 52-59.
- Hidayatullah, A., & Rokhmiati, E. (2023). Edukasi Kegawatdaruratan Hipertensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Masyarakat Mengabdi Nusantara*, 2(3 Se-Articles), 175-182. <https://doi.org/10.58374/Jmmn.V2i3.189>
- Irawan, E., Iklima, N., Maidartati, M., Ningrum, T. P., & Safira, Y. (2024). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Sleep Quality In Elderly Hypertensive Patients. *Journal Medical Informatics Technology*, 103-107. <https://doi.org/10.37034/Medinftech.V2i4.66>
- Irawan, H., Heny, N. H., & Amin, A. Z. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Pondok Lansia.

- Jurnal Kebidanan*. <https://doi.org/10.35890/Jkdh.V12i02.292>
- Jafarov, J. (2025). The Effects Of Dhikr On Mental Health. *History Of Science*, 6(2), 78-93. <https://doi.org/10.33864/2790-0037.2025.V6.I2.78-93>
- Kemenkes Bkpk. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/Ski-2023-Dalam-Angka/>
- Monika, S., Rayasari, F., & Badriah, S. (2021). The Effect Of Ablution Before Sleeping On The Sleep Quality Of Hypertension Patients At Dr. Chasbullah Abdulmadjid Bekasi City Selvi Monika. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 148-151.
- Natashia, D., Rahma, P. A., Fitria, D., Syamsir, S. B., & Irawati, D. (2025). Exploring The Relationships Between Psychological Changes, Sleep Quality, And Hypertension Among Community-Dwelling Elderly. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 159. <https://doi.org/10.32419/Jppni.V9i3.618>
- Nurwahidah, N., Susila, W. D. C., Bakar, A., Harmayetty, H., & Metrikayanto, W. D. (2023). *Efektivitas Kombinasi Pemberian Edukasi Kesehatan, Relaksasi Napas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi*. <https://doi.org/10.33366/Jc.V11i3.5271>
- Purwanto, S., Ahmad, M., Said, Z., Anganthi, N. R. N., & Zulaekah, S. (2023). Effect Of Mindfulness Dhikr Breathing Therapy For Insomniacs On Quality Of Life: A Randomized Controlled Trial. *Islamic Guidance And Counseling Journal*, 6(2), 1-16. <https://doi.org/10.25217/0020236368800>
- Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing Dan Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Pada Lansia. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/Nm.V3i2.8302>
- Putri, S. E., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2021). Effectiveness Of Self-Management On Adherence To Self-Care And On Health Status Among Elderly People With Hypertension. *Journal Of Public Health Research*, 10, 75-81. <https://doi.org/10.4081/Jphr.2021.2406>
- Qiu, T., Jiang, Z., Chen, X., Dai, Y., & Zhao, H. (2023). Comorbidity Of Anxiety And Hypertension: Common Risk Factors And Potential Mechanisms. *International Journal Of Hypertension*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/9619388>
- Siregar, H. Kapabela. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Tiga Dolok Panribuan Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Pannmed*. <https://doi.org/10.36911/Pannmed.V18i2.1652>
- Surani, V., Ajul, K., Pranata, L., Suryani, K., Rini, M. T., Hardika, B. D., & Handayani, S. (2024). Pendampingan Lansia Melalui Pemberian Teknik Relaksasi Progresif Sebagai Upaya Mengontrol Tekanan Darah Dan Menurunkan Insomnia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 1057-1065. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V7i3.12794>
- Who. (2023). *Hypertension Elderly*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>