



## Pendampingan Keterampilan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Wenny Ino Ischak<sup>1</sup>, Fakhriatul Falah<sup>2</sup>, Ratnawati<sup>3</sup>, Kartini Buheli<sup>4</sup>

### **Keywords :**

Hipertensi;  
Relaksasi Otot  
Progresif;  
Tekanan Darah;

### **Correspondensi Author**

Keperawatan, Poltekkes  
Kemenkes Gorontalo  
Jl. Taman Hiburan 1  
Email:  
fakhriatulalah@gmail.com

### **History Article**

**Received:** 14-02-2023

**Reviewed:** 12-04-2023

**Revised:** 26-05-2023

**Accepted:** 28-05-2023

**Published:** 29-05-2023

**Abstrak.** Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberdayakan kader kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya penurunan tekanan darah. Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari pembentukan kelompok kader kesehatan peduli hipertensi yang dilatih melakukan terapi relaksasi progresif, kemudian dilanjutkan dengan pendampingan kader dalam memberikan edukasi masyarakat sasaran penderita hipertensi. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan mengukur pengetahuan kader melalui hasil kuesioner pre test dan post test serta mengukur tekanan darah penderita hipertensi. Hasil pre test dan post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 50% pada kader kesehatan dan terjadi penurunan tekanan darah sistolik 29 mmHg dan penurunan tekanan darah sistolik 12 mmHg pada penderita hipertensi. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan alternatif terapi non farmakologis untuk mengontrol tekanan darah penderita hipertensi di masyarakat.

**Abstract.** The purpose of this community service is to empower health cadres in increasing community knowledge and skills in applying progressive muscle relaxation therapy as an effort to reduce blood pressure. Activities in this community service consist of forming a group of health care cadres who care about hypertension who are trained in doing progressive relaxation therapy, then followed by mentoring cadres in teaching the target community of people with hypertension. Evaluation of this activity was carried out by measuring cadres knowledge through the results of pre-test and post-test questionnaires and measuring the blood pressure of people with hypertension. The results of the pre test and post test showed that there was an increase in knowledge of 50% in health cadres and there was a decrease in systolic blood pressure of 29 mmHg and a decrease in systolic blood pressure of 12 mmHg in hypertension patient. From the result, it can be concluded that progressive muscle relaxation therapy can be used as alternative non-pharmacological therapy to control blood pressure of hypertension patient in community.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah

sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolic > 90 mmHg. Prevalensi hipertensi di dunia mencapai 29,2% pada pria dan 24,8% pada wanita. Hipertensi ini akan terus meningkat

dan diperkirakan pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Rindang Azhari Rezki, Yesi Hasneli 2018). Hipertensi merupakan masalah Kesehatan global, baik di negara maju maupun negara berkembang. 80 % dari total penderita hipertensi dunia, terdapat dinegara berkembang. Hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari penduduk usia 18 tahun ke atas. Dari jumlah tersebut, 60% penderita hipertensi mengalami komplikasi stroke. Sedangkan sisanya mengalami penyakit ginjal, gagal ginjal, dan kebutaan (Nuraini 2015). Umumnya, hipertensi terjadi pada orang yang berusia lebih dari 40 tahun. Penyakit ini biasanya tidak menunjukkan gejala yang nyata dan pada stadium awal belum menimbulkan masalah serius bagi kesehatan penderitanya. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), angka prevalensi hipertensi terukur mencapai 34,1%, meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di Provinsi Papua. sebesar 22,2%.

Provinsi Gorontalo sendiri pada hasil Riskesdas 2013 mencapai 29,0% dan pada Riskesdas tahun 2018 menjadi 31,0% dan menempati peringkat ke-20 dari 34 Provinsi (Kemenkes RI 2018). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, hipertensi merupakan penyakit tidak menular terbanyak pertama di Provinsi Gorontalo selama empat tahun berturut-turut dengan jumlah kasus sebanyak 29.391 kasus pada tahun 2020. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Ayula Selatan Kecamatan Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango. Berdasarkan data yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo menunjukkan bahwa Bone Bolango masuk dalam 5 besar penyakit hipertensi tertinggi se-Provinsi Gorontalo. Dimana data pada tahun 2018 menunjukkan jumlah penderita hipertensi berjumlah 1.174 kasus (4,96%), pada tahun 2019 mengalamikenaikan menjadi 5.663 kasus (9,91%) dan pada tahun 2020 (Pakaya, Amalia, and Mokodompis 2021). Berdasarkan pendataan awal dan wawancara dengan penanggung jawab program Penyakit Tidak Menular, diketahui jumlah penderita hipertensi sebanyak 120 orang. Dari hasil wawancara diketahui bahwa sekitar 60% masyarakat di daerah tersebut masih belum rutin mengikuti program PROLANIS dan enggan untuk memeriksakan tekanan darahnya secara rutin ke Puskesmas.

Beberapa data di atas menunjukkan

bahwa angka kejadian hipertensi di daerah sasaran cukup tinggi. Penanganan hipertensi dan manajemen perawatan diri yang tidak tepat akan beresiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi yang diderita seperti *Cerebral Vascular Accident (CVA)*, gagal jantung dan lain-lain. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan tindakan pengendalian guna mencegah terjadinya komplikasi peningkatan tekanan darah yang berlebihan yang dapat merugikan pasien. Pengendalian hipertensi dilakukan melalui terapi farmakologi dengan medikamentosan dan terapi non farmakologi. Selain terapi farmakologi melalui obat-obatan, masyarakat perlu diajari terapi non farmakologi sebagai terapi mandiri yang dapat dipraktekkan oleh penderita hipertensi di rumah sebagai upaya pengendalian tekanan darah.

Terapi alternatif yang dapat diberikan berupa terapi relaksasi progresif. Relaksasi otot progresif adalah terapi fisik dengan cara meregangkan otot di seluruh tubuh untuk mengurangi ketegangan otot, stress, menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh (Damanik and Ziraluo 2018) menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian oleh (Karang 2018) juga menemukan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien yang diberikan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian oleh (Rahayu, Hayati, and Asih 2020) menemukan adanya penurunan tekanan darah sebesar 21, 8 mmHg pada lansia yang menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara kontinu. Berdasarkan hasil pengambilan data awal dengan tenaga Kesehatan daerah setempat didapatkan data bahwa sosialisasi terkait terapi relaksasi progresif belum pernah dilakukan di masyarakat. Hal inilah yang melatarbelakangi dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait pendampingan keterampilan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Ayula Selatan Kecamatan Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam 2 tahap, terdiri dari, tahap pertama melibatkan pendidikan kader tentang hipertensi dan pelatihan terapi relaksasi otot progresif. Tahap kedua adalah pendampingan

kader dalam melakukan skrining tekanan darah pada pasien hipertensi dan mendemonstrasikan terapi relaksasi progresif melalui *home visit* ke pasien. Dalam kegiatan ini, setiap kader terlatih ditugaskan untuk mendampingi 2 orang penderita hipertensi dan keluarganya, sehingga jumlah penderita hipertensi yang ditargetkan sebanyak 50 orang. Pendampingan dilakukan selama satu bulan dengan frekuensi 4 kali kunjungan. Sebelum dan sesudah intervensi, kader dievaluasi melalui kuesioner untuk melihat sejauh mana pemahaman terkait hipertensi, sedangkan pasien hipertensi dievaluasi melalui pengukuran tekanan darah. Alat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kuesioner, leaflet, set alat pengukur tekanan darah, dan lembar observasi tekanan darah. Populasi dan sampel dalam kegiatan ini adalah kader kesehatan dan penderita hipertensi yang berdomisili di Desa Ayula Selatan. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner, berdiskusi, dan mengecek tekanan darah pasien.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel di bawah ini;

**Tabel 1.** Penurunan Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif

<i>Pretest</i>	<i>Post test</i>	<i>Mean</i>
159 mmHg	130 mmHg	29 mmHg

**Tabel 2.** Penurunan tekanan Darah Sebelum dan Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif

<i>Pretest</i>	<i>Post test</i>	<i>Mean</i>
91 mmHg	79 mmHg	12 mmHg

Tabel 1 dan 2 menunjukkan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan pendampingan penerapan terapi relaksasi progresif oleh kader dengan rerata penurunan sebesar 29 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 12 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Hasil penelitian oleh (Deno, Bratajaya, and Hidayah 2022) menemukan hasil yang hampir sama dengan besar penurunan 20 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan besar

penurunan 13 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Penelitian lain oleh (Rahayu, Hayati, and Asih 2020) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiyani, Utomo, and Hasneli 2015) membuktikan adanya penurunan tekanan darah diastolik sebesar 10 mmHg pada pasien yang menerapkan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif berguna untuk mengurangi resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam menyerap dan mengedarkan oksigen. Relaksasi otot progresif dapat menjadi vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi otot progresif merupakan metode relaksasi yang tidak memerlukan imajinasi, tidak memiliki efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks. Penelitian yang dilakukan oleh (Budiarto et al. 2021) menemukan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress sehingga tekanan darah pasien jauh lebih terkontrol. Senam ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stress, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat (Karang 2018).

Untuk menjaga kontrol tekanan darah, selain diberikan pendampingan dalam pelaksanaan terapi relaksasi progresif, pasien hipertensi juga diberikan edukasi tentang penanganan dan pengobatan hipertensi oleh kader. Pasien hipertensi yang diberikan edukasi akan memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipertensi sehingga dapat termotivasi untuk melakukan perubahan gaya hidup sehingga tekanan darahnya lebih terkontrol. Penelitian yang dilakukan oleh (Pratama et al. 2021a) menunjukkan bahwa penyuluhan kepada kader kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi di masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh (Amalia 2021) menemukan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah pada pasien dapat disebabkan oleh meningkatnya kepatuhan pasien dalam mengatur pola makan setelah diberikan edukasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Fachrudin 2016) menemukan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kader terhadap

peningkatan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Diet rendah garam merupakan salah satu pilar utama dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada pasien dapat dikarenakan peningkatan kepatuhan minum obat pada pasien setelah diberikan edukasi tentang pentingnya terapi farmakologis pada pasien hipertensi.



**Gambar 1:** Dokumentasi Kegiatan PKM berupa Demonstrasi Relaksasi Otot Progresif

Peranan kader sangat penting dalam melakukan pendampingan pada pasien hipertensi agar kontinuitas kegiatan dapat terjaga dan tekanan darah pasien dapat dikontrol secara langsung. Penelitian yang dilakukan oleh (Murniati, Sundari, and Dewi 2020) menemukan pelatihan terapi relaksasi progresif pada kader efektif dalam pelaksanaan kegiatan posyandu lansia sehingga kejadian hipertensi dapat dikontrol. Penelitian yang dilakukan oleh (Natasya 2016) menemukan bahwa ada pengaruh pendidikan kader dalam meningkatkan kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh (Pratama et al. 2021b) menemukan bahwa terdapat pengaruh

pendidikan kader terhadap peningkatan pengetahuan kader kesehatan dalam pengendalian hipertensi. Sebelum kader mengunjungi masyarakat penderita hipertensi, kader diberikan penyuluhan tentang hipertensi dan terapi relaksasi otot progresif. Selain itu, kader juga dibekali video tentang edukasi hipertensi dan terapi relaksasi progresif. Setelah diberikan penyuluhan terjadi perubahan persepsi kader kesehatan tentang penanganan dan pengobatan hipertensi yang meliputi pengaturan pola makan, latihan fisik, Pengaturan stress dan perubahan gaya hidup. Selain diberikan edukasi tentang penatalaksanaan hipertensi, kader juga diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang teknik melakukan terapi relaksasi progresif dan teknik pengukuran tekanan darah agar kader dapat terlibat dalam memberikan edukasi kepada penderita hipertensi. Hasil observasi saat melakukan pendampingan di masyarakat, kader mampu memberikan edukasi dan skrining tekanan darah pada pasien hipertensi. Dengan adanya pendampingan kader, control terhadap tekanan darah pasien hipertensi dapat berjalan dengan baik dan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil kegiatan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Haiya and Ardian 2019) yang menemukan pemberdayaan kader Kesehatan efektif dalam kegiatan pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi di masyarakat

### SIMPULAN DAN SARAN

Dari penurunan tekanan darah pada kelompok sasaran dapat disimpulkan bahwa kegiatan penerapan terapi relaksasi progresif melalui pendampingan kader dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Terapi ini dapat di terapkan bukan hanya untuk pasien hipertensi, tetapi juga dapat dikembangkan sebagai bentuk terapi non farmakologi untuk penyakit kronis lainnya.

### DAFTAR RUJUKAN

Amalia, Ana. 2021. "Pengaruh Peningkatan Pengetahuan Penyakit Hipertensi Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Pakisrejo Tulungagung." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(6): 1349–57.

- Budiarto, Sulistyoy, Jatu Anggraeni, Haniek Farida, and Fianisa Filmada. 2021. "Terapi Progressive Muscle Relaxation Mandiri Bagi Perempuan Dalam Menghadapi Stress Pandemi COVID-19." *Berdikari: Jurnal Inovasi dan Penerapan Ipteks* 9(2): 170–80.
- Damanik, Hamonangan, and Alfonsus A W Ziraluo. 2018. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda." *jurnal Keperawatan Priority* 1(2): 96–104. <http://garuda.ristekdikti.go.id/documents/detail/1069285>.
- Deno, Maria Karolina, Cicilia Nony Ayuningsih Bratajaya, and Ainum Jhariah Hidayah. 2022. "Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Paupire, Ende." *Jurnal Kedokteran Meditek* 28(2): 169–76.
- Fachrudin, Hanna Mardhotillah. 2016. "Pengaruh Pemberian Edukasi Kesehatan Bagi Kader Posyandu Lansia Terhadap Peran Kader Dan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Yang Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia." Brawijaya.
- Haiya, Nutrisia Nu'im, and Iwan Ardian. 2019. "Pendampingan Kader Kesehatan Dalam Implementasi Keperawatan Keluarga Sehat." *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*: 100–106.
- Karang, Maria Theodorin Agnes J. 2018. "Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Karang, M. T. A. J. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339–345. <https://doi.org/10.33221/jii>." *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 7(04): 339–45.
- Kemendes RI. 2018. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." *Kemendrian Kesehatan RI* 53(9): 1689–99.
- Murniati, Isma Sundari, and Feti Dewi. 2020. "Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia Di Posyandu Lansia RW05 Desa Kalibagor." *Journal of Community Engagement in Health* 3(1).
- Natasya, Dennis. 2016. "Pengaruh Pemberian Edukasi Kesehatan Pada Kader Posyandu Lansia Terhadap Peran Kader Dan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi." Brawijaya University.
- Nuraini, Bianti. 2015. "Risk Factors of Hypertension." *J Majority* 4(5): 10–19.
- Pakaya, Fidyawansyah, Lia Amalia, and Yasir Mokodompis. 2021. "Karakteristik Demografi Dan Perilaku Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila." *Madu: Jurnal Kesehatan* 10(2): 34.
- Pratama, Mohammad Vandi, Titin Andri Wihastuti, and Ahmad Hasyim Wibisono. 2021a. "Pengaruh Edukasi Oleh Kader Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kepuharjo Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang." Brawijaya University.
- . 2021b. "Pengaruh Edukasi Oleh Kader Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kepuharjo Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang." Brawijaya University.
- Rahayu, Sri Mulyati, Nur Intan Hayati, and Sanra Lantika Asih. 2020. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi." *Media Karya Kesehatan* 3(1): 91–98.
- Rindang Azhari Rezki, Yesi Hasneli, Oswati Hasanah. 2018. "Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Nursing News* 3(1): 584–94.
- Riskesdas. 2018. "Laporan Provinsi Gorontalo RISKESDAS 2018." : 65–108.
- Sulistiyani, Endar, Wasisto Utomo, and Yesni Hasneli. 2015. "Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial." *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau* 34(2): 115–19.