

## **Pelatihan Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Mengontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pujorahayu Pesawaran**

Yulia Indah Permata Sari  
Program Studi Keperawatan Universitas Jambi  
e-mail: [yuliaindahp@unja.ac.id](mailto:yuliaindahp@unja.ac.id)

### **Abstract**

Hypertension is a condition where there is an increase in systolic blood pressure of around 140 mmHg or diastolic blood pressure of around 90 mmHg. Hypertension that is not treated properly has a high risk of complications including stroke, pulmonary edema, heart attack, and kidney failure. One of the efforts to prevent complications of hypertension is to control blood pressure regularly. Non-pharmacological treatment to reduce hypertension can also be done with complementary therapies such as progressive muscle relaxation which can give a sense of relaxation to the body so that it can help control blood pressure. Progressive muscle relaxation therapy training aims to increase public knowledge about hypertension management in the Pujorahayu village community. This training activity was carried out by presenting material on the concept of hypertension and followed by demonstrations of progressive muscle relaxation therapy movements. The results of the activity showed that there was an increase in knowledge and skills in performing progressive muscle relaxation therapy movements as an effort to control and reduce high blood pressure.

**Keywords :** Hypertension, Progressive Muscle Relaxation

### **Abstrak**

Hipertensi merupakan kondisi terjadi peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan darah diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik beresiko tinggi untuk terjadi komplikasi antara lain stroke, edema paru, serangan jantung, dan gagal ginjal. Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan kontrol tekanan darah secara berkala. Penanganan non farmakologis untuk menurunkan hipertensi juga dapat dilakukan dengan terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif yang dapat memberikan rasa rileks pada tubuh sehingga mampu membantu mengontrol tekanan darah. Pelatihan terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manajemen hipertensi pada masyarakat desa Pujorahayu. Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan menyampaikan materi tentang konsep hipertensi dan dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan terapi relaksasi otot progresif. Hasil kegiatan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan melakukan gerakan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu upaya mengontrol dan menurunkan tekanan darah tinggi.

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

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Menurut Muttaqin (2014), hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan darah diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai *silent killer* (KEMENKES RI, 2015).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa sekitar 2,8 persen penduduk Indonesia mengidap hipertensi. Di tahun 2016, Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) menyebut adanya kenaikan persentase penduduk yang mengidap hipertensi menjadi 32,4 persen. Hipertensi menjadi berbahaya karena memiliki banyak komplikasi. Stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal merupakan penyakit-penyakit katastropik yang tak hanya memiliki angka kematian tinggi, namun juga membebani ekonomi keluarga.

Berdasarkan data Riskesdas 2018, provinsi Lampung memiliki prevelensi hipertensi yang masih cukup tinggi yaitu sebanyak 29,94% dari total penduduk (Riskesdas, 2018). Dari data tersebut didapatkan jumlah penderita hipertensi di atas 18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% (2013) menjadi 34,1% (2018). Berdasarkan data observasi pada 734 KK masyarakat desa Pujorahayu, didapatkan data 53 penduduk mengalami hipertensi, 38 penduduk mengalami rematik, 19 penduduk mengalami anemia, 15 penduduk mengalami stroke dan 2 penduduk mengalami diabetes mellitus.

Prevalensi hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti sering makan makanan *fast food* yang mengandung banyak lemak dan makanan yang asin (Wahdah, 2011). Selain itu, kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengkonsumsi alkohol juga dapat memicu terjadinya hipertensi (WHO, 2019). Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik beresiko tinggi untuk terjadi komplikasi antara lain stroke, edema paru, serangan jantung, dan gagal ginjal. Selain itu, komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kematian jika tidak di tangani dengan segera (Price & Wilson, 2012).

Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan kontrol tekanan darah secara berkala (American Heart Association/AHA (2014). Pengontrolan tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan tentang hipertensi dan pola makan dari pasien tersebut (Beigi et al., 2014).

Pengaturan diet hipertensi sangat membantu dalam manajemen hipertensi. Perilaku diet hipertensi yang direkomendasikan oleh DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) untuk penderita hipertensi adalah diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak jenuh, diet rendah kalori, meningkatkan makanan yang mengandung serat dan tinggi kalium, mengurangi berat badan jika obesitas, tidak merokok, mengurangi minuman yang mengandung alkohol, dan melakukan aktifitas fisik.

Selain itu, dari segi pengetahuan sangat mempengaruhi pasien dalam manajemen hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori Pender yang mempromosikan gaya hidup sehat melalui *Health Promotion Model* (HPM) atau model promosi kesehatan (Pender et al., 2011). Promosi kesehatan merupakan upaya yang dilakukan terhadap masyarakat sehingga masyarakat mau dan mampu untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan diri sendiri (Notoatmodjo, 2012).

Penanganan non farmakologis untuk menurunkan hipertensi juga dapat dilakukan dengan terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, atau terapi nutrisi. Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang serta menurunkan ketegangan dengan teknik relaksasi agar mendapatkan perasaan rileks (Purwanto, 2013).

## **METODOLOGI**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlokasi di desa Pujorahayu, Kecamatan Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran, Lampung. Sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat di desa Pujorahayu, Kecamatan Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran, Lampung. Masyarakat yang diundang dalam kegiatan pelatihan ini adalah masyarakat yang mengalami hipertensi dengan jumlah 30 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan kesehatan dan pelatihan terapi nonfarmakologis relaksasi otot progresif sehingga masyarakat desa Pujorahayu yang mengalami hipertensi mampu untuk mengontrol dan menurunkan hipertensi yang dialami.

Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah laptop, proyektor, tensi meter, stetoskop dan leaflet

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tahap persiapan diawali dengan mengadakan rapat koordinasi umum rencana kegiatan pengabdian masyarakat dan pembentukan panitia. Tahap berikutnya dilanjutkan dengan rapat penentuan tema dan topik sesuai dengan kondisi saat ini di lapangan dan melakukan rapat koordinasi teknis. Panitia membuat perencanaan dari persiapan sampai dengan hari pelaksanaan. Pada tahap awal, sekretaris telah memulai koordinasi serta perizinan ke instansi terkait dengan persiapan surat-menyurat dan pengajuan proposal. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Pelatihan Terapi Relaksasi Otot Progresif sebagai Upaya Mengontrol Tekanan Darah Klien Hipertensi” yaitu pemberian asuhan keperawatan dengan terapi relaksasi otot progresif sehingga dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah klien hipertensi.

Kegiatan pengabdian sebagai upaya untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah klien hipertensi terdiri dari beberapa rangkaian yaitu kegiatan pemberian pendidikan kesehatan dan latihan terapi yang dilaksanakan pada hari Rabu, 17 November 2021. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai bertempat di Balai Desa Pujorahayu. Kegiatan terdiri dari pembukaan oleh ketua pelaksana dan penyampaian sambutan dari perangkat desa Pujorahayu. Kegiatan pertama dilakukan dengan memberikan evaluasi terkait kondisi kesehatan masing-masing klien. Setelah dilakukan evaluasi, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai manajemen hipertensi. Acara dilanjutkan dengan kegiatan terapi relaksasi otot progresif yang dipandu oleh ketua pengusul pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan lanjutan yaitu latihan mandiri yang dilakukan oleh masing-masing klien dengan pengawasan oleh fasilitator. Kegiatan latihan mandiri terdiri dari terapi relaksasi otot progresif selama satu jam setiap hari selama 2 minggu, tepatnya tanggal 25 November – 9 Desember 2021. Rangkaian kegiatan akhir yaitu evaluasi akhir yang diadakan pada tanggal 17 Desember 2021. Kegiatan evaluasi merupakan evaluasi dari seluruh rangkaian kegiatan pelatihan relaksasi otot progresif sebagai upaya untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Pelatihan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi di Desa Pujorahayu, Pesawaran

<b>Tanggal</b>	<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan</b>
17 November 2021	08.30 – 14.00 WIB	Kegiatan pendidikan kesehatan dan latihan relaksasi otot progresif
25 November – 09 Desember 2021	08.00 – 14.00 WIB	Kegiatan latihan mandiri
17 Desember 2021	08.00 – 14.00 WIB	Kegiatan evaluasi akhir

Evaluasi dari kegiatan ini peserta yang hadir berjumlah 30 orang dengan setting tempat acara berlangsung di Balai Desa Pujorahayu yang telah disepakati sebelum kegiatan. Perlengkapan alat dan media yang digunakan sudah lengkap sesuai dengan yang telah direncanakan, yaitu microphone, banner, copian materi bagi peserta, LCD dan proyektor. Penggunaan bahasa dan cara penyampaian materi telah disesuaikan sehingga mudah dipahami oleh peserta. Kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana dan kontrak yang telah disepakati di awal pembukaan. Peran mahasiswa dan dosen telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan. Peserta bersikap proaktif selama kegiatan dengan banyak mengajukan pertanyaan dan mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Evaluasi dilakukan secara langsung dalam bentuk tanya jawab, narasumber memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya, kemudian dijawab oleh narasumber. Setelah proses diskusi tanya jawab diberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan redemonstrasi yang sudah didemonstrasikan dan diberikan evaluasi oleh narasumber.

Pengetahuan masyarakat desa Pujorahayu mengenai manajemen hipertensi meningkat, dimulai dari definisi, pencegahan, penatalaksanaan dan latihan relaksasi otot progresif, sehingga diharapkan masyarakat desa yang mengalami hipertensi memiliki kemampuan untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah tinggi yang dimiliki.



Gambar 1. Dokumentasi peserta yang mengikuti pelatihan terapi relaksasi otot progresif di desa Pujorahayu



Gambar 2. Narasumber memperagakan gerakan relaksasi otot progresif

## KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan terapi relaksasi otot progresif ini dilakukan dalam upaya untuk membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di desa Pujorahayu. Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang serta menurunkan ketegangan dengan teknik relaksasi agar mendapatkan perasaan rileks. Sebelum dilakukan kegiatan pelatihan ini terlebih dahulu mengadakan rapat koordinasi umum rencana kegiatan pengabdian masyarakat dan pembentukan panitia. Metode kegiatan dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Narasumber memberikan edukasi tentang faktor risiko hipertensi, cara mencegah dan mengontrol hipertensi serta dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan relaksasi otot progresif. Selanjutnya dilakukan evaluasi tentang kemampuan dan keterampilan dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif sebagai upaya untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beigi, M. A. B., Zibaeenezhad, M. J., Aghasadeghi, K., Jokar, A., Shekarforoush, S., & Khazraei, H. (2014). The effect of educational programs on hypertension management. *International Cardiovascular Research Journal*, 8(3), 94–98.
- KEMENKES RI. (2015, June). Buletin kanker. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Situasi Penyakit Kanker*.
- Muttaqin, A. (2014). *Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. salemba medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pender, N. ., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2011). *Health Promotion in Nursing Practice. 6th Edition*. Pearson.
- Price, A. S., & Wilson, L. M. (2012). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. EGC.
- Purwanto. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. nuha medika.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.24063/risetkesehatan.kemkes.go.id/1> Desember 2013
- Wahdah. (2011). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Multi Press.
- WHO. (2019). *WHO*.