



Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Hipertensi Di Prolanis Rejoso Nganjuk

Ellice Mellyana Yahriningsih¹, Muhammad Mudzakkir², Revanita Aryani³,
Chaya Surga Wanti⁴, Haviva Inas Pratiwi⁵, Al Muhim Nuril Isna⁶

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³⁴⁵⁶

ellicemellyana@gmail.com¹, mudzakkir@unpkediri.ac.id²,
revanitaariyani@gmail.com³, chysrgwanti@gmail.com⁴,
havinashavinas@gmail.com⁵, allishanuril@gmail.com⁶

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases with high prevalence in Indonesia and is the leading cause of premature death in the world. Housewives are included in the vulnerable group to hypertension due to stress, domestic workload, unhealthy diet, and lack of physical activity. Progressive muscle relaxation therapy (ROP) is an effective non-pharmacological method to lower blood pressure by reducing sympathetic nerve activity and increasing body relaxation. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of mothers in implementing ROP to control hypertension. The activity was carried out at Prolanis Kharisma Keluarga, Rejoso District, Nganjuk Regency through lectures, demonstrations, independent practice, and pre and post evaluations of blood pressure. The results showed that participants were able to understand and practice the ROP technique well, and showed high enthusiasm during the activity. This activity was considered successful in increasing the awareness and skills of mothers in managing hypertension independently, and has the potential to be further developed as a preventive approach at the community level. The output of this program is a scientific article published in national proceedings.

Keywords: Hypertension, Housewives, Progressive muscle relaxation, Community service

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi di Indonesia dan menjadi penyebab utama kematian dini di dunia. Ibu rumah tangga termasuk kelompok rentan terhadap hipertensi karena stres, beban pekerjaan domestik, pola makan tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik. Terapi relaksasi otot progresif (ROP) merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan relaksasi tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam menerapkan ROP guna mengontrol hipertensi. Kegiatan dilakukan di Prolanis Kharisma Keluarga, Kecamatan Rejoso, Kabupaten Nganjuk melalui ceramah, demonstrasi, praktik mandiri, serta evaluasi pre dan post terhadap tekanan darah. Hasil menunjukkan bahwa peserta mampu memahami dan mempraktikkan teknik ROP dengan baik, serta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan. Kegiatan ini dinilai berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu-ibu dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri, serta berpotensi dikembangkan lebih lanjut sebagai pendekatan preventif di tingkat masyarakat. Luaran dari program ini adalah artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam prosiding nasional.



Kata Kunci: : Hipertensi, Ibu rumah tangga, Relaksasi otot progresif, Pengabdian masyarakat

ANALISIS SITUASI

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh masyarakat di Indonesia. Hipertensi terus menjadi perhatian didunia kesehatan, karena penyakit ini memiliki karakteristik yang tergolong unik (Nurmalisyah, F. F., 2022). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya.

Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) memperkirakan sebanya 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO (World Health Organization) juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hal inilah yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Menurut data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% pada populasi usia 18 tahun ke atas dengan prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar (44,13%) dan terendah Provinsi papua sebesar (22,22%). Ini berarti sekitar 1 dari 3 orang dewasa di Indonesia memiliki tekanan darah tinggi. Fenomena ini tidak terlepas dari perubahan gaya hidup, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan pola makan yang tidak sehat.

Dalam konteks ini, ibu-ibu rumah tangga termasuk kelompok yang rentan mengalami hipertensi karena berbagai faktor, seperti stres harian, beban pekerjaan domestik, kurangnya waktu berolahraga, serta kebiasaan makan yang kurang sehat.



Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam membantu mengatasi hipertensi dan menurunkan kadar gula darah adalah terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR). Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan (Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S., 2019).

Terapi relaksasi otot progresif memiliki efek fisiologis pada tubuh, seperti merelaksasi tubuh dan pikiran serta mengurangi pelepasan hormon. Aktivitas saraf simpatik dan adrenalin berkurang, yang berarti pembuluh darah lebih besar dan tekanan darah lebih rendah. (Angelina et al., 2018). Ketika pembuluh darah melebar, ventrikel dapat dengan mudah mendorong darah ke seluruh tubuh dan ke jantung. Ini mengurangi tekanan darah sistolik, yang pada gilirannya mengurangi tekanan diastolik (Putri et al., 2023).

Dengan analisis tersebut, program pengabdian ini bertujuan untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif kepada ibu-ibu yang telah di diagnosis hipertensi, dengan harapan dapat membantu menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

SOLUSI DAN TARGET

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan sebagai bentuk upaya promotif dan preventif dalam menangani permasalahan hipertensi yang dialami oleh ibu-ibu di wilayah Kecamatan Rejoso, Kabupaten Nganjuk. Permasalahan tekanan darah tinggi menjadi salah satu isu kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama di kalangan ibu-ibu yang memiliki risiko tinggi terhadap komplikasi hipertensi. Oleh karena itu, melalui kegiatan ini peserta diberikan edukasi sekaligus pelatihan penerapan teknik relaksasi otot progresif, yakni salah satu metode yang terbukti dapat membantu menurunkan dan mengendalikan tekanan darah secara alami serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Minggu, tanggal 22 Juni 2025, dengan lokasi kegiatan yang bertempat di area belakang gedung Klinik Keluarga Kita, yang berlokasi di Kecamatan Rejoso, Kabupaten Nganjuk.



Kegiatan ini dirancang agar berjalan dengan interaktif dan aplikatif, sehingga peserta tidak hanya mendapatkan pemahaman teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkan langsung teknik relaksasi yang diajarkan. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah sebanyak 27 orang ibu-ibu dan 5 orang kepala rumah tangga yang sebagian besar memiliki riwayat tekanan darah tinggi dan tergabung sebagai anggota aktif dalam program Prolanis Kharisma Keluarga Kecamatan Rejoso. Diharapkan, setelah mengikuti kegiatan ini, para peserta memiliki keterampilan baru dalam mengelola tekanan darah mereka secara mandiri dan berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara bertahap dengan pendekatan yang sistematis dan terarah, guna memastikan pemahaman serta keterlibatan aktif para peserta yang merupakan penderita hipertensi. Pada tahap awal, kegiatan diawali dengan pemberian edukasi melalui metode ceramah. Dalam sesi ini, peserta mendapatkan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya pengelolaan tekanan darah, khususnya melalui latihan relaksasi otot progresif. Materi disampaikan dengan bantuan media leaflet yang dirancang secara informatif, agar dapat dijadikan panduan praktis oleh peserta saat melakukan latihan secara mandiri di rumah.

Selanjutnya, pada tahap kedua, dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum peserta menjalani latihan relaksasi otot progresif. Pengukuran awal ini berfungsi sebagai data dasar untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi dilakukan. Memasuki tahap ketiga, para peserta diperkenalkan secara langsung pada teknik relaksasi otot progresif melalui metode demonstrasi. Petugas memberikan contoh praktik gerakan relaksasi secara perlahan dan runtut, sehingga mudah diikuti oleh peserta.

Pada tahap keempat, peserta diajak untuk melakukan latihan relaksasi secara mandiri dengan bimbingan, guna melatih kemandirian dalam menerapkan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari. Terakhir, tahap kelima berupa pengukuran ulang tekanan darah setelah peserta menyelesaikan latihan relaksasi otot progresif. Proses ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas latihan terhadap penurunan tekanan darah. Evaluasi keseluruhan



dari kegiatan ini difokuskan pada perubahan nilai tekanan darah sebagai indikator keberhasilan pelatihan yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN LUARAN

Program pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Hipertensi Di Prolanis Rejoso Nganjuk". Adapun kegiatan tersebut dilaksanakan dengan berbagai tahap yaitu : penjelasan dan pemaparan materi mengenai terapi relaksasi otot progresif, dilanjutkan demonstrasi, serta melakukan gerakan terapi secara mandiri. Sebelum pemaparan materi dan sesudah melakukan gerakan terapi secara mandiri dilakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensi meter.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2025 yang bertempat di belakang gedung Klinik Keluarga Kita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 32 peserta yang terdiri dari 27 ibu-ibu dan 5 kepala rumah tangga.

Adapun tahap-tahap kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penerapan terapi relaksasi otot progresif pada anggota prolanis kharisma keluarga kita, yaitu :

| No | Tahap | Kegiatan |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Pendahuluan | Pembukaan Sambutan |
| 2. | Pelaksanaan | Materi: <ol style="list-style-type: none">1. Pengertian terapi relaksasi otot progresif2. Manfaat terapi relaksasi otot progresif3. Gerakan terapi relaksasi otot progresif Demonstrasi: Penerapan terapi relaksasi otot progresif |
| 3. | Evaluasi | Tanya jawab dengan peserta |
| 4. | Penutup | Pembacaan do'a |

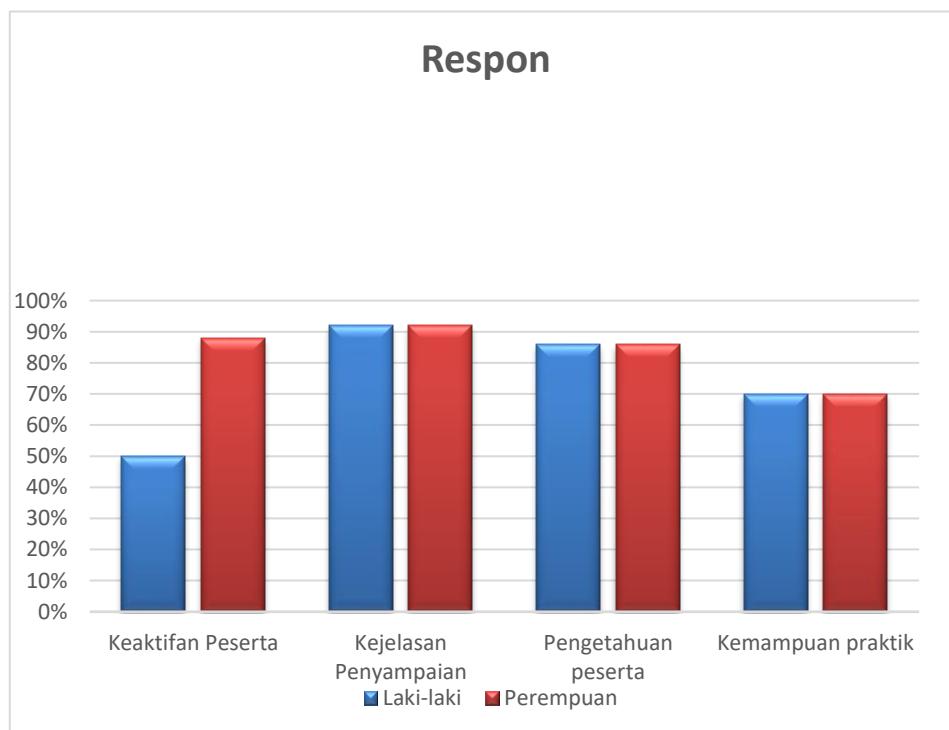
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penerapan terapi relaksasi otot progresif pada anggota prolanis kharisma keluarga kita untuk memberikan edukasi mengenai teknik ROP sebagai salah satu metode non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah, mengurangi stress, dan menjaga kebugaran fisik lansia.

Kegiatan pendampingan dilaksanakan dengan dipandu oleh pemateri langsung dan dosen pembimbing dari awal pelaksanaan hingga akhir kegiatan.



Gambar 1. Demonstrasi Praktik ROP

Adapun hasil kegiatan pengabdian dapat dilihat dari gambar di bawah ini:



Gambar 2. Respon Peserta

Gambar 2 menunjukkan bahwa 50% partisipan laki-laki dan 88% partisipan perempuan aktif dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini. Pada mahasiswa, 92% partisipan laki-laki maupun perempuan mengatakan bahwa materi yang disampaikan sangat jelas. Tingkat pengetahuan peserta meningkat sebesar 85%, Adapun setelah diberikan materi dan demonstrasi praktik ROP maka kemampuan praktik peserta baik laki-laki maupun perempuan sebesar 70%.

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian dengan tema "penerapan terapi relaksasi otot progresif pada



anggota prolans kharisma keluarga kita" berhasil. Kegiatan dilaksanakan dengan antusias yang baik dimana peserta banyak yang bertanya jawab terkait materi dan bersikap kondusif.

Pelaksanaan pengabdian yang telah dilaksanakan telah menjawab tujuan dari kegiatan pengabdian yaitu memberikan edukasi mengenai teknik ROP sebagai salah satu metode non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah, mengurangi stress, dan menjaga kebugaran fisik lansia sudah tercapai.

Relaksasi otot progresif bisa memberikan penurunan tekanan darah dan denyut nadi, serta memberikan pengurangan pada frekuensi pernafasan dan keringat seseorang. Tekanan darah sistolik mendapatkan pengaruh dari psikologis sehingga melalui relaksasi ini bisa memperoleh ketenangan dan penurunan tekanan sistolik. Kemudian, tekanan darah sistolik mendapatkan pengaruh dari sirkulasi pulmonal dan sistemik sehingga dari penerapan terapi yang dibantu dari pengaturan nafas bisa menurunkan tekanan darah sistoliknya. Untuk tekanan darah diastolik berhubungan pada sirkulasi koroner, apabila arteri koroner tidak terjadi aterosklerosis, maka tidak bisa memberikan pengaruh pada meningkatnya tekanan darah distolik, sehingga dari terapi relaksasi ini dapat terjadi penurunan tekanan darah diastolic (Karang, 2017)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian dapat disimpulkan bahwa kegiatan penerapan terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk memberikan edukasi mengenai teknik ROP sebagai salah satu metode non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah, mengurangi stress, dan menjaga kebugaran fisik lansia berhasil. Hasil ini berdasarkan tingkat keaktifan dan pemahaman peserta dalam melakukan gerakan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

DAFTAR RUJUKAN

- Angelina, R., Nurmainah, N., & Robiyanto, R. (2018). Profil Mean Arterial Pressure Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Krisis Dengan Kombinasi Amlodipin. *Indonesian Journal Of Clinical Pharmacy*, 7(3), 172.



https://scholar.archive.org/work/drxns3fir5hfnhb2hhy3zpgpzi/access/w_ayback/http://jurnal.unpad.ac.id/ijcp/article/download/16644/pdf.

Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47-52.
<https://www.academia.edu/download/79300872/898.pdf>

Karang, M. T. A. J., & Rizal, A. (2017). Efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339-345.
<https://journals.uima.ac.id/index.php/jiki/article/view/332>

Nurmalisyah, F. F. (2022). Pelatihan Pengendalian Faktor Risiko Hipertensi Pada Kader Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Abdimasnu: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=hEhGPZoAAAAJ&citation_for_view=hEhGPZoAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC

Putri, R. M., Tasalim, R., Basit, M., & Mahmudah, R. (2023). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Mean Arterial Pressure (MAP) Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 975–984.
<http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/988>

WHO. (2023). Hypertension. Diakses Pada Tanggal 21 Mei 2025 Pukul 17.20 WIB Dalam Website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>