

## EDUKASI TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Ria Desnita<sup>1</sup>, Defrima Oka Surya<sup>2</sup>, Gusti Prisda Yeni<sup>3</sup>, Vonnica Amardya<sup>4</sup>, Elsa Maiga<sup>4</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Prodi S1 Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

<sup>2</sup>Prodi D3 Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

E-mail korespondensi: [ria.desnita18@gmail.com](mailto:ria.desnita18@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 29 Oktober 2022

Revised: 6 November 2022

Accepted: 14 Juni 2023

---

### Abstrak:

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Prevalensi hipertensi meningkat seiring dengan penambahan umur. Masalah yang umum terjadi pada lansia dengan hipertensi adalah tidak terkontrolnya tekanan darah dimana nilai tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Salah satu terapi yang bisa diajarkan kepada lansia untuk mengontrol tekanan darah adalah terapi *Progressive muscle relaxation* (PMR). Terapi PMR menimbulkan perasaan rileks sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia tentang terapi PMR untuk mengontrol tekanan darah.

**Metode:** Metode dilakukan dengan *home visit* dan memberikan edukasi dan pelatihan tentang terapi *Progressive muscle relaxation*. Kegiatan dilaksanakan di RW 09 Kelurahan Gunung Sarik pada tanggal 25-30 Juli 2022. Jumlah lansia yang diberikan edukasi adalah 8 orang.

**Hasil:** Hasil yang diperoleh adalah lansia mengetahui dan mampu melakukan terapi PMR untuk mengontrol tekanan darah. Setelah kegiatan pengabdian ini dilakukan, lansia diharapkan dapat menerapkan terapi PMR untuk mengontrol tekanan darah disamping menggunakan terapi farmakologis.

**Kata Kunci:** *Progressive Muscle Relaxation*, Hipertensi, Tekanan Darah

---

### Abstract:

**Background:** Hypertension is a common health problem in the elderly. The prevalence of hypertension increases with age. A common problem in the elderly with hypertension is uncontrolled blood pressure where the blood pressure value is more than 140/90 mmHg. One of the therapies that can be taught to the elderly to control blood pressure is *Progressive muscle relaxation* (PMR) therapy. PMR therapy creates a feeling of relaxation so that it can lower blood pressure. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of the elderly regarding PMR therapy to control blood pressure.

**Method:** The method is carried out with home visits and provides education and training on *Progressive muscle*

**Keywords:** Progressive Muscle Relaxation, Hypertension, Blood Pressure

relaxation therapy. The activity was carried out at RW 09, Gunung Sarik Village on 25-30 July 2022. The number of elderly people who were given education was 8 people.

**Results:** The results obtained are that the elderly know and are able to do PMR therapy to control blood pressure. After this service activity is carried out, the elderly are expected to be able to apply PMR therapy to control blood pressure in addition to using pharmacological therapy.

---

## Pendahuluan

Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan populasi rentan di komunitas yang berisiko mengalami masalah kesehatan. Dengan bertambahnya usia serta pola hidup menyebabkan lansia rentan untuk menderita penyakit degeneratif salah satunya adalah hipertensi (Efendi et al., 2021). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskuler dimana nilai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. WHO atau *World Health Organization* (2019) mengestimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari penduduk dunia. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,11%. Semakin bertambah umur, semakin berisiko seseorang terkena hipertensi. Kejadian hipertensi berdasarkan Riskesdas tahun 2018 paling tinggi terjadi pada kelompok usia lansia, dimana prevalensi hipertensi pada usia lebih 75 tahun adalah sebesar 69,5%, pada kelompok usia 65 – 74 tahun sebesar 63,2% dan pada kelompok usia 55 – 64 tahun sebesar 55,2% (Kemenkes RI, 2018a).

Berdasarkan data catatan kunjungan Posyandu Lansia di RW 09, angka kunjungan lansia dengan hipertensi cukup tinggi. Dari data didapatkan terdapat 20 orang lansia hipertensi di RW 09 Kelurahan Gunung Sarik, Kecamatan Kuranji, Kota Padang. Dari wawancara dengan kader Kesehatan didapatkan informasi keluhan yang berkaitan dengan hipertensi seperti nyeri tengkuk, sakit kepala sering menjadi keluhan yang dirasakan oleh lansia saat datang ke Posyandu. Dari catatan data tekanan darah pada buku kunjungan Posyandu terlihat nilai tekanan darah lansia sebagian besar berada di angka 160/100 mmHg. Penatalaksanaan yang diberikan saat Posyandu hanya berupa rujukan ke Puskesmas dan nanti di Puskesmas lansia akan mendapatkan obat. Hasil wawancara dengan lansia didapatkan informasi bahwa masih sulit untuk mengontrol tekanan darahnya dan cenderung mengalami tekanan darah tinggi walaupun sudah rutin minum obat. Ada lansia yang juga mengatakan hanya meminum obat hipertensi kalau terasa nyeri kepala dan tengkuk terasa berat terkadang lansia juga memilih meminum obat herbal seperti rebusan daun seledri untuk mengatasi keluhannya.

Pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi tidak hanya melalui terapi farmakologis tetapi juga terapi non farmakologis. Penatalaksanaan hipertensi seharusnya juga dilakukan sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan berupa program CERDIK dan PATUH. Program CERDIK terdiri dari cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres. Program PATUH berupa pemeriksaan kesehatan secara rutin, atasi penyakit

dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogen lainnya (Kemenkes RI, 2018b)

Salah satu terapi non farmakologis yang juga dapat diajarkan kepada lansia untuk mengontrol tekanan darahnya adalah terapi *progressive muscle relaxation* (PMR). merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak menggunakan imajinasi, ataupun sugesti. Teknik relaksasi otot progressive dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang lebih rileks (Kemenkes RI, 2018b). Hasil penelitian Aniek Puspitosari & Ninik Nurhidayah (2022) menunjukkan terapi *progressive muscle relaxation* efektif untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang ada maka dirancanglah kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi dan pelatihan bagi lansia tentang hipertensi dan terapi PMR untuk mengontrol tekanan darah.

## Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RW 09 Kelurahan Gunung Sarik, Kota Padang. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah lansia hipertensi. Metode pelaksanaan dilakukan dengan home visit dimana tim pengabdi mengunjungi rumah lansia hipertensi dan memberikan edukasi dan pelatihan di rumah. Jumlah lansia yang dikunjungi adalah 8 orang. Persiapan kegiatan dilakukan pada tanggal 23 – 24 Juli 2022. Persiapan yang dilakukan meliputi koordinasi dan pembagian tugas tim, membuat media edukasi (lembar balik dan leaflet). Kegiatan dilakukan pada 25 – 30 Juli 2022. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan		Partisipasi Mitra/Sasaran	
1	Sosialisasi rencana kegiatan dan mengontrak lansia untuk kunjungan rumah	a.	Membantu persiapan dengan meluangkan waktu dan tempat
		b.	Membuat komitmen bersama untuk bekerja sama dalam kegiatan
2	Edukasi dan pelatihan pada lansia hipertensi tentang hipertensi dan terapi PMR. Edukasi dilakukan dengan tatap muka langsung di rumah lansia. Edukasi menggunakan lembar balik dan mendemonstrasikan terapi PMR.	a.	Hadir pada saat edukasi
		b.	Berperan aktif pada saat edukasi dan pelatihan

3	Evaluasi pelaksanaan kegiatan	a. Berperan aktif pada saat evaluasi dengan menjawab pertanyaan tentang materi yang diberikan b. Mencobakan Kembali terapi PMR secara mandiri
---	-------------------------------	--

## Hasil

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia hipertensi di RW 09, Kelurahan Gunung Sarik, Kota Padang dapat dilihat pada tabel berikut :

*Tabel 1.* Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program PKM (n=8)

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Baik	2	25	7	87,5
2	Kurang baik	6	75	1	12,5
Total		8	100	8	100

Berdasarkan tabel diatas, 87,5% Lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi setelah diberikan edukasi, dimana sebelum diberikan edukasi hanya 25% lansia yang memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi. Pada saat kegiatan, juga dilakukan demonstrasi terapi PMR dan lansia diminta untuk memperagakan kembali. Semua lansia bisa memperagakan kembali dengan baik terapi PMR yang sudah diajarkan. Hasil dokumentasi kegiatan yang sudah dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut :



*Gambar 1.* Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## Diskusi

Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan individu dan kelompok (Desnita et al., 2020). Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan 87,5% lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi setelah diberikan edukasi dan 100% lansia dapat mendemonstrasikan kembali terapi PMR. Pemberian edukasi dilakukan dengan mengajarkan pada lansia tentang hipertensi menggunakan lembar balik. Dalam pemberian edukasi juga dilakukan sesi diskusi jika ada hal yang ingin ditanyakan atau yang belum dimengerti oleh lansia.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan dengan farmakologi berarti pengobatan yang dilakukan secara medis, yang mana biasanya yakni, pemberian obat antihipertensi seperti, diuretik, penyekat beta-adregenik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE) (Ainurrafiq et al., 2019).

Pengobatan non farmakologi tidak bertujuan untuk menggantikan fungsi pengobatan farmakologi. Pengobatan hipertensi juga dibutuhkan kepatuhan untuk meningkatkan derajat kesehatan, seperti diet rendah garam, tidak merokok, serta mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Pengobatan pada hipertensi dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah dengan cara pemberian terapi. Terapi non farmakologi memiliki efek rileks pada tubuh, sehingga dapat menurunkan kadar natrium dalam darah, serta mampu mengendalikan tekanan darah. Terapi non farmakologi yang direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah ialah pemberian terapi relaksasi, seperti genggam jari, terapi nafas dalam, terapi slow deep breathing, relaksasi otot progressive serta terapi musik (Purqoti et al., 2021).

Menurut Potter & Patricia (2006), terapi *progressive muscle relaxation* ini merupakan terapi relaksasi progresif yang mempunyai kombinasi latihan yang kompleks mulai dari pernafasan yang terkontrol serta rangkaian kontraksi dan relaksasi kelompok otot. Klien menarik nafas dengan perlahan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Saat klien melakukan pola pernafasan yang teratur, perawat mengarahkan klien untuk melokalisasi setiap daerah yang mengalami ketegangan otot sepenuhnya dan kemudian merelaksasikan otot-otot yang mengalami ketegangan tersebut. Kegiatan ini menciptakan sensasi melepaskan ketidaknyamanan seperti kecemasan berlebih, stress, maupun nyeri yang dirasakan (Nuwa, 2018).

Respon dari rileksasi adalah bagian dari penurunan kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah. PMR juga memberikan efek vasodilator yaitu memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Terapi ini merupakan metode rileksasi yang mudah, tidak ada efek samping, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Sridhar, 2016). Pemberian edukasi terapi PMR pada lansia hipertensi ini juga didukung berdasarkan hasil penelitian Aniek Puspitosari & Ninik Nurhidayah (2022) yang menunjukkan terapi *progressive muscle relaxation* efektif untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

Disamping melatih lansia melakukan terapi PMR, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi secara umum dan penatalaksanaannya. Edukasi yang diberikan juga mencakup program CERDIK dan PATUH. Program CERDIK terdiri dari cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres. Program PATUH berupa pemeriksaan kesehatan secara rutin, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogen lainnya (Kemenkes RI, 2018b).



## Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil 80% lansia hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan lansia dapat mempragakan kembali terapi PMR yang telah diajarkan. Setelah kegiatan selesai, diharapkan lansia dapat melakukan terapi PMR secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah disamping juga mengkonsumsi obat hipertensi.

## Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada LPPM STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Yayasan Mercubaktijaya, kader dan lansia hipertensi di RW 09 Kelurahan Gunung Sarik yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat.

## Daftar Referensi

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>
- Aniek Puspitosari & Ninik Nurhidayah. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar: The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Hypertension Level In Middle Adulthood In Kemiri Village, Kebakkramat District, Karanganyar Regency. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.274>
- Desnita, Ria, Andika, Mira, Sugiharto, & Efendi, Zulham. (2020). Pemberdayaan Pasien dan Keluarga dalam Manajemen Diet Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Padang. *Jurnal Implementasi Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 52–57.
- Efendi, Z., Afrizal, Musharyadi, F., Syahid, A., Surya, D. O., Guci, A., Adha, D., & Anjeli. (2021). Pelatihan dan Pendamping Akupresur Awam pada Keluarga Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 01(02), 52–58.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Kemenkes RI. (2018a). *Riset kesehatan dasar*. Balitbang Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018b). *Riset Kesehatan Dasar*. Balitbang Kemenkes RI.
- Nuwa, M. S. (2018). Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation dengan Spiritual Guided Imagery and Music. *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, January*, 1–49.
- Potter, Patricia P. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (4 ed.). EGC.
- Purqoti, D. N. S., Rusiana, H. P., Oktevia, E., Prihatin, K., & Rispawati, B. H. (2021). Pengenalan Terapi Non Farmakologi Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2), 11–16.
- Sridhar, S. (t.t.). Whole health: Change the coversation advancing skills in the progressive muscle relaxation clinical tool. *VHA Office of Patients Centered Care and Culture Transformation*, 2–4.