

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI DESA PETUNGSEWU WAGIR

Progressive Muscle Relaxation Therapy in an Effort to Lower Blood Pressure in Petungsewu Village Wagir

Yanti Rosdiana^{1*}
Novita Dewi¹
Rona Sari Mahaji Putri¹
Neni Maemunah¹

¹Universitas Tribhuwana Tunggaladewi,
Malang, Jawa Timur

*email: yanti.rosdiana@unitri.ac.id

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi disebut sebagai the silent killer dikarenakan penderita tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Diperkirakan seperempat kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis dan data menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil data yang mengalami hipertensi. Pengobatan terapi pada hipertensi bukan hanya diberikan dengan terapi farmakologis, namun juga dapat dilakukan dengan pengobatan non farmakologis seperti relaksasi otot progresif. Pengabdian ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada ibu-ibu di desa petungsewu Wagir dengan relaksasi otot progresif. Pelaksanaan pengabdian masyarakat inidiberikan pada 30 orang ibu di desa petungsewu wagir. Dari Hasil pelaksanaan abdimas didapatkan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah. Diharapkan kedepannya relaksasi otot progresif terjadwal.

Kata Kunci:

Relaksasi otot progresif
Tekanan darah
Ibu

Keywords:

Progressive muscle relaxation
Blood Pressure
Mother

Abstract

Hypertension or high blood pressure is called the silent killer because sufferers do not know that they have hypertension and are only found out after complications occur. It is estimated that a quarter of hypertension cases in Indonesia are diagnosed and data shows that only a small portion of the data experience hypertension. Hypertension therapy treatment is not only given with pharmacological therapy, but can also be done with non-pharmacological treatments such as progressive muscle relaxation. This community service aims to lower blood pressure in mothers in Petungsewu Wagir village with progressive muscle relaxation. The implementation of this community service was given to 30 mothers in Petungsewu Wagir village. From the results of the implementation of community service, differences in blood pressure were obtained before and after. It is hoped that in the future progressive muscle relaxation will be scheduled.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 08-10-2024

Accepted: 19-10-2024

Published: 23-10-2024

PENDAHULUAN

Tekanan darah atau biasa disebut hipertensi masih menjadi masalah kesehatan bagi penduduk di Indonesia. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* dikarenakan penderita tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (Habibi, 2020). WHO (World Health Organization) pada tahun 2013 menyampaikan bahwa secara keseluruhan prevalensi hipertensi sekitar 30-45% pada

orang dewasa dan meningkat progresif prevalensinya seiring dengan bertambahnya usia dimana prevalensinya >60% pada usia >60 tahun. Hipertensi di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 24.1% dibandingkan 25,8% pada Risekesmas tahun 2013. Diperkirakan seperempat kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis dan data menunjukkan bahwa hanya

0,7% pasien hipertensi terdiagnosis yang minum obat antihipertensi (Kemenkes, 2021).

Hipertensi paling sering terjadi pada usia 33-44 tahun, usia 45-54 tahun dan usia 55-64 tahun dan kebanyakan penderita hipertensi tersebut tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi (Muzaenah & Nurhikmah, 2021). Klasifikasi tekanan darah terdiri dari 4 kategori yaitu, normal (<120/<80), Prehipertensi (120-139/80-89), Hipertensi Tahap 1 (140-159/90-99), Hipertensi Tahap 2 (>160/>100) (Margiyati Margiyati & Setiawan, 2023). Pengobatan terapi pada hipertensi bukan hanya diberikan dengan terapi farmakologis, namun juga dapat dilakukan dengan pengobatan non farmakologis seperti menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, penurunan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Tyani et al., 2015). Terapi non farmakologis yang mudah dan dapat diterapkan pada pasien hipertensi yaitu dengan melakukan Relaksasi Otot Progresif, dimana menjadikan otot-otot rileks dan menciptakan kesadaran akan ketegangan dan relaksasi. Latihan relaksasi otot melibatkan ketegangan relaksasi secara teratur serta konsisten sampai relaksasi secara teratur serta konsisten sampai relaksasi terjadi diseluruh tubuh. Tujuan dari latihan relaksasi otot progresif ini untuk merasakan perbedaan seseorang agar bisa melakukan relaksasi secara mandiri (Mohebi et al., 2018). Relaksi otot progresif termasuk teknik manajemen diri berdasarkan kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis, dimana terapi ini mudah, murah, tidak memiliki efek samping, membuat tubuh menjadi lebih relaks dan pikiran menjadi tenang (Adnan Faris Naufal, 2020).

Relaksasi otot dikatakan progresif karena untuk mengendurkan otot-otot relaksasi secara total dengan harapan efek rileks yang didapatkan setelah pelaksanaan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada seseorang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu

penderita hipertensi di Desa Ptungsewu Wilayah Puskesmas Wagir.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelaksanaan abdimas ini dilaksanakan di desa perungsewu wilayah puskesmas wagir. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2024. Sasaran pengabdian ini adalah seluruh ibu-bu yang mengalami hipertensi di desa petungsewu. Kegiatan diawali dengan koordinasi dengan puskesmas wagir dan dengan ibu kader yang ada di sana. Kegiatan dilakukan dengan 3 tahapan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan pengabdian ini yaitu membuat pre planing atau rencan dengan melakukan persiapan kegiatan: persiapan tepat sesuai dengan jenis kegiatan, persiapan media (musik, speaker) dan menyiapkan alat untuk mengukur tekanan darah.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 21 September 2024 dimulai dari jam 07.00. Pelaksanaan pengabdian ini dihadiri oleh 30 orang ibu-bu yang mengalami hipertensi. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengukuran tekanan darah dilanjutkan dengan penjelasan pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif: menjelaskan pengertian relaksasi otot progresif, manfaat, tujuan dan cara pelaksanaan otot progresif. Selutuh tim terlibat dan berperan aktif dalam pelaksanaan pengabdian ini.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan darah



Gambar 2. Relaksasi Otot Progresif di Desa Petungsewu Wagir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat di desa petungsewu-wagir

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Post Test	
	F	%
Usia		
45-59 tahun	26	86.7
60-67 tahun	4	13.3
Total	30	100%
Pendidikan		
SD	20	66.6
SMP	5	16.7
SMA	5	16.7
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik responden usia yang paling dominan berusia 45-59 tahun yaitu sebanyak 26 orang (86.7%). Usia tersebut adalah usia dewasa dimana usia tersebut merupakan usia dimana seseorang risiko mengalami hipertensi. Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan fisiologis dalam tubuh seperti penebalan dinding uteri akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah mengalami penyempitan dan menjadi kaku dimulai saat usia 45 tahun (Widjaya et al., 2019).

Pendidikan yang paling banyak pada pengabdian ini adalah SD yaitu sebanyak 20 responden atau 66,6%. Tingkat pendidikan yang rendah dapat menjadi faktor lain dari resiko hipertensi. Pada Desa Petungsewu kebanyakan memiliki pendidikan rendah karena mereka lebih mengutamakan tingkat ekonomi. Seseorang yang rutin mengunjungi fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan berkala kadang lebih banyak yang berpendidikan rendah, dikarenakan kurangnya pengetahuan mereka tentang kesehatan terutama tentang penyakit hipertensi atau darah tinggi (Nugroho & Sari, 2019).

Tabel 2. Hasil Tekanan Darah sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif di Desa Petungsewu Wagir

Tekanan Darah	Prehipertensi		Hipertensi Tahap I		Hipertensi Tahap 2	
	F	%	F	%	F	%
Sebelum	5	16.7	15	50	10	33.3
Sesudah	5	16.7	17	56.7	8	26.6

Dari Tabel 2. Didapatkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan relaksasi otot progresif di Desa Petungsewu Wagir, Pada hipertensi tahap I dengan 140-159/90-99 terdapat sedikit perubahan yang sebelumnya terdapat 15 orang (50%) mengalami hipertensi tahap I menjadi 17 orang (56.7%). Sedangkan pada hipertensi tahap 2 yang sebelumnya 10 (33.3) menjadi 8 orang (26.6). Terjadinya penurunan hipertensi tahap I antara sebelum dan

sesudah mengalami perubahan hal ini disebabkan manfaat terapi relaksasi otot progresif adalah meningkatkan relaksasi dengan cara mengurangi simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang akan menyebabkan vasodilatasi pada arteriol, dimana sistem saraf parasimpatis melepas asetilkolin untuk menghambat aktifitas saraf simpatis. Asetilkolin dilepas ke dinding pembuluh darah dan menstimulus sel endotelium dalam pembuluh darah kemudian merangsang pelepasan molekul nitrat oksida (NO). Molekul No ini dapat mengurangi tekanan darah dalam tonus pembuluh darah. Aktivasi saraf simpatis akan menurun ketika muncul respon relaksasi yang menyebabkan berkurangnya katekolamin dan hal inilah yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Alimansur & Anwar, 2017).

RENCANA TINDAK LANJUT

Rencana tindak lanjut dalam pengabdian masyarakat ini menjadwalkan secara rutin dengan ibu-ibu yang mengalami hipertensi dengan melakukan relaksasi otot progresif di desa Petungsewu Wagir dalam satu minggu dua kali dan memantau tekanan darah ibu0ibu secara berkala setelah pelaksanaan relaksasi otot progresif.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah meskipun tidak terlalu tinggi yaitu dari hipertensi tahap 2 yang sebelum pelaksanaan relaksasi otot progresif 10 (33.3%) menjadi 8 (26.6%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih Desa Petungsewu karena dapat memberikan informasi tentang relaksasi otot progresif dan tekanan darah. Terimakasih pada LPPM Untri yang

telah membantu dalam proses pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dan terimakasih pada semua pihak yang telah membantu.

REFERENSI

- Adnan Faris Naufal, D. A. K. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 136–143.
<https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
[Ahttps://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002](https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002)
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049>
<http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
[http:](http://)
- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2017). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74.
<https://doi.org/10.32831/jik.v2i1.31>
- Habibi, H. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi : Literature Review. *Serambi Saintia : Jurnal Sains Dan Aplikasi*, 8(2), 86–93.
<https://doi.org/10.32672/jss.v8i2.2421>
- Kemenkes. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.
- Margiyati Margiyati, & Setiawan, A. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 5(1), 27–33.
<https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.182>

Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2018). *Social Support and Self - Care Behavior Study*. January, 1–6.
<https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>

Muzaenah, T., & Nurhikmah, O. (2021). Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Journal Of Community Empowerment*, 3(2), 53–64.

Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 219–255.

Tyani, E. S., Utomo, W., & N, Y. H. (2015). EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI ESENSIAL. *JOM*, 2(34), 1068–1075.
<https://doi.org/10.12816/0027279>

Widjaya, N., Anwar, F., Laura Sabrina, R., Rizki Puspawati, R., & Wijayanti, E. (2019). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kedokteran YARSI*, 26(3), 131–138.
<https://doi.org/10.33476/jky.v26i3.756>