
PENINGKATAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH MELALUI TERAPI *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)* DI PRM PASURUHAN KIDUL KUDUS

Yulisetyaningrum^{1*}, Noor Chandiq Kurniawan², Mohammad Khafid Rio³

^{1*}Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus

yulisetyaningrum@umkudus.ac.id

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolic ≥ 90 mmHg. Angka kejadian hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan umur seseorang. Hipertensi seringkali tidak memperlihatkan gejala, akan tetapi terus menerus tekanan darahnya meninggi dalam jangka waktu yang lama bisa mengakibatkan banyak komplikasi. Di Indonesia mengalami peningkatan prevalensi hipertensi dari tahun 2013 sampai 2018 yaitu 25,8% menjadi 34,1%. Satu diantara tindakan terapi komplementer di keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah yaitu terapi *progressive muscle relaxation* (PMR). Teknik PMR ini terpusat pada perhatian di aktivitas otot tubuh dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan untuk mendapatkan perasaan yang lebih nyaman dan rileks sehingga menurunkan tekanan darah. Adapun tujuan dari Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan warga cara pengendalian tekanan darah melalui terapi *progressive muscle relaxation*. PKM dilaksanakan di PRM Pasuruhan Kidul Kudus dengan sasaran sebanyak 50 warga. PKM dalam bentuk pendidikan kesehatan dan peragaan cara melakukan terapi PMR. Adapun metode melalui ceramah, peragaan/simulasi, diskusi dan tanya jawab. Tingkat pengetahuan warga tentang penyakit hipertensi dan cara pengendalian tekanan darah diukur terlebih dahulu sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan dengan pemberian kuesioner. Analisa data yang dipakai dalam pengukuran tingkatpengetahuan yaitu *deskriptif-kuantitatif dengan menentukan range untuk mengukur pengetahuan terdiri atas baik, cukup dan kurang*. Hasil pengabdian ini, pengetahuan warga meningkat yaitu kategori baik sebesar 27 orang (54%). Pada saat pelaksanaan, warga menunjukkan ketertarikan dan antusias serta bersemangat mempraktekkan cara terapi *progressive muscle relaxation*. Kesimpulannya terjadi peningkatan pengetahuan tentang pengendalian tekanan darah melalui terapi *progressive muscle relaxation* di PRM Pasuruhan Kidul Kudus.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi PMR

ABSTRACT

High blood pressure is a condition where there is an increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic ≥ 90 mmHg. The incidence of hypertension increases with a person's age. Hypertension often does not show symptoms, but continuously high blood pressure over a long period can lead to many complications. In Indonesia, the prevalence of hypertension increased from 25.8% in 2013 to 34.1% in 2018. One of the complementary therapy actions in nursing that can be performed to control bloodpressure is *progressive muscle relaxation* therapy. (PMR). This relaxation technique focused on muscle activity by identifying tense muscles and then releasing that tension to achieve a more relaxed feeling, thereby lowering

blood pressure. The purpose of the community services activity is to enhance residents' knowledges on how to control blood pressure through progresive muscle relaxation therapy. Community Service (PKM) was carried out at PRM Pasuruhan Kidul Kudus, targeting 50 residents. The PKM focused on health education and demonstrations on how to perform PMR therapy. The methods used included lectures, demonstrations/simulations, discussions, and question-and-answer sessions. The level of knowledge among residents about hypertension and blood pressure control is measured first before health education is conducted through the distribution of a questionnaire. The data used in measuring the level of knowledge is analyzed using quantitative descriptive methods by determining a range to assess knowledge, which consists of good, adequate, and poor. As a result of this service, the knowledge of the residents increased, with 27 people (54%) falling into the good category. During the event, the participants showed interest and enthusiasm, eagerly practicing the technique of progressive muscle relaxation. In conclusion, there hasbeen an increase in knowledge blood pressure control through progresive muscle relaxation therapy at PRM Pasuruhan Kidul Kudus.

Keywords: *Hypertension, Blood pressure, PMR therapy*

PENDAHULUAN

Penyakit Hipertensi merupakan kondisi medis yang sering dialami oleh kebanyakan individu. Kebanyakan orang menderita hipertensi, salah satu penyakit medis yang paling umum. WHO mengatakan bahwa ada peningkatan kasus hipertensi. Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan hingga tahun 2021 akan ada 1,28 miliar kasus hipertensi pada orang-orang berusia 30 hingga 79 tahun yang sebagian besar berasal dari negara dengan ekonomi menengah kebawah. Pada 2018, 34,11% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Angka kejadian pada kelompok usia 18–24 tahun sebesar 13,2%, kelompok usia 25–34 tahun sebesar 20,1%, kelompok usia 35–44 tahun sebesar 31,6%, kelompok usia 45–54 tahun sebesar 45,3%, kelompok usia 55–74 tahun sebesar 63,2%, dan kelompok usia di atas 75 tahun sebesar 69,53% (Kemenkes R1, 2019)

Berdasarkan hasil survey pendahuluan di Klinik Pratama Muhammadiyah Pasuruhan terdapat beberapa penyakit tidak menular di desa Pasuruhan Kidul dan yang paling mengkhawatirkan yaitu Hipertensi. Jamaah Pimpinan Ranting Muhammadiyah (PRM) yang Mengalami hipertensi sejumlah 20 orang. Rata-rata Usia Jamaah PRM Pasuruhan Kidul yang terkena hipertensi diatas 30 tahun. Profesi Jamaah PRM yang terbanyak adalah pekerja kantor dengan tingkat stress yang tinggi. Hasil wawancara dengan 3 orang pasien yang kontrol ke klinik pratama Muhammadiyah Pasuruhan yaitu rata-rata hanya mengkonsumsi obat hipertensi tanpa memperhatikan pola makan dan jarang olahraga karena kesibukan bekerja. PRM (Pimpinan Ranting Muhammadiyah) Pasuruhan Kidul terletak di Desa Pasuruhan, Kabupaten Kudus. Selama ini belum ada upaya pengendalian hipertensi yang dilakukan oleh PRM Pasuruhan Kidul Kudus. *Progresive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan satu diantara perawatan non-farmakologi yang dapat diberikan kepada orang yang menderita hipertensi. Metode pengobatan yang dikenal sebagai relaksasi otot progresif melibatkan gerakan yang direncanakan secara menyeluruh untuk membantu pikiran dan badan menjadi lebih rileks. Hal ini dikarenakan pengeluaran *Corticotropin*

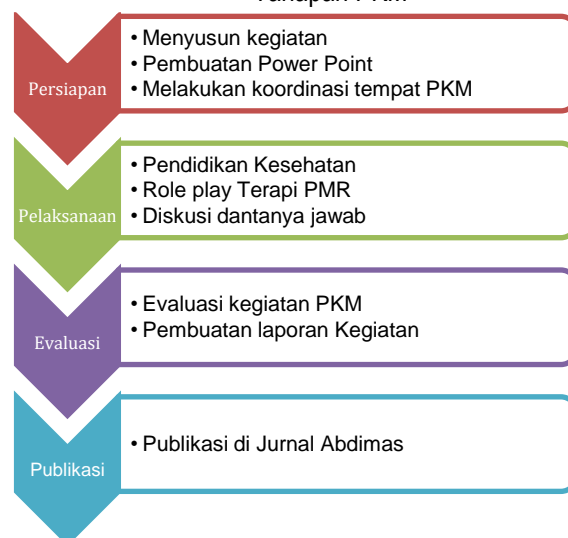
ReleasingHormone (CRH) dan Adreno cortico tropic Hormone (ACTH) berkurang di hipotalamus, PMR terapi berfungsi menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Ini disebabkan oleh denyut jantung menurun, tekanan arteri di jantung, pelebaran pembuluh darah, pompa jantung dan resistensi pembuluh darah (Yulisetyaningrum, Dkk, 2024)].

Tujuan dari pengabdian untuk peningkatan perilaku individu, keluarga dan Masyarakat dalam pengendalian hipertensi dengan mengajarkan terapi yang mudah dan bisa dilakukan satu kali dalam satu hari, serta tanpa efek samping yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif. Fokus pengabdian dalam kegiatan yaitu kemandirian kesehatan, dengan kemandirian masyarakat dalam mengelola penyakit kronis maka kesejahteraan hidup penderita penyakit kronis akan terwujud. Pendekatan yang digunakan dalam mencapai target luaran adalah transfer knowledge, difusi ipteks dan *asset based community development*. (Zainaro, 2021)

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui metode : Pemberian Edukasi kesehatan tentang terapi progressive muscle relaxation selama satu jam. Pelaksanaan kegiatan di PRM Pasuruhan Kidul pada tanggal 28 Juni 2024, yang diikuti oleh 50 warga. Kegiatan dilakukan melalui ceramah, role play, diskusi dengan warga dan pemberian leaflet materi sebagai pengingat diakhir sesi. Sebelum melaksanakan Pendidikan kesehatan terlebih dahulu diberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan warga mengenai apa itu hipertensi dan bagaimana cara pengendalian tekanan darah. Untuk evaluasi dari kegiatan di lakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan yaitu dengan memberikan pertanyaan pada warga dan setelahnya dilakukan evaluasi pengetahuan peserta tentang terapi *progressive muscle relaxation*. Alat yang digunakan yaitu kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai terapi *progressive muscle relaxation* dan hipertensi. Analisis data yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan yaitu *analisis deskriptif kuantitatif dengan* kategori pengukuran tingkat pengetahuan yaitu baik, cukup dan kurang.

Gambar 1.
Tahapan PKM



Tahap kegiatan Pengabdian Masyarakat sebagai berikut :

- a. Persiapan
 1. Pengurusan ijin pengabdian kepada masyarakat ke Pimpinan Ranting Muhammadiyah Pasuruhan Kidul Kudus
 2. Melakukan koordinasi ke PRM Paskid
 3. Penyusunan program dan materi pengabdian
- b. Pelaksanaan
 1. Perkenalan tim pengabdian dengan warga PRM Pasuruhan Kidul
 2. Menjelaskan tujuan PKM
 3. Apersepsi dan pre test
 4. Pendidikan kesehatan pengendalian tekanan darah
 5. *Role Play terapi Progressive Muscle Relaxation.*
 6. Melakukan Diskusi dan tanya jawab
- c. Evaluasi Kegiatan
 1. Melakukan post test kepada peserta kegiatan PKM
 2. Analisa kemampuan pengetahuan peserta
 3. Melakukan Publikasi PKM di Jurnal Abdimas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan tri darma perguruan tinggi salahsatunya yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dimana metode ini dilakukan untuk pendampingan dan peningkatan pengetahuan warga PRM Pasuruhan Kidul Kudus tentang cara pengendalian tekanan darah pada warga yang menderita hipertensi. Kegiatan dimulai dengan perkenalan terlebih dahulu, kemudian dilakukan pendidikan kesehatan, *role play terapi progressive muscle relaxation* dan dilanjutkan dengan sesi diskusi. Luaran kegiatan ini yaitu dengan pemberian penkes kepada warga PRM tentang *terapi progressive muscle relaxation* sebagai upaya pengendalian tekanan darah. Variabel yang diukur yaitu pengetahuan warga tentang cara pengendalian tekanan darah dengan *terapi progressive muscle relaxation*.

Tabel 1.

Tingkat Pengetahuan Warga sebelum dilakukan edukasi kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Baik	14	28 %
Cukup	20	40 %
Kurang	16	32 %
Jumlah	50	100%

Pada tabel 1, dihasilkan pengetahuan warga baik sejumlah 14 warga (28%) dan cukup sebesar 20 warga (40%).

Tabel 2.

Tingkat Pengetahuan Warga Setelah Pendidikan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Baik	27	54 %
Cukup	18	36 %
Kurang	5	10 %
Jumlah	50	100%

Setelah dilakukan edukasi Pendidikan kesehatan tentang peningkatan pengendalian tekanan darah melalui terapi *progresive muscle relaxation* di PRM Pasuruhan Kidul Kudus menunjukkan pengetahuan baik pada warga sebesar 27 warga (54%) sedangkan pengetahuan kurang sebesar 5 warga (10%). Kesimpulan terjadi peningkatan pengetahuan baik sebesar 26%. Pemberian Pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan baik individu maupun kelompok.

Hipertensi dapat ditangani dengan cara farmakologis atau non farmakologis. Tindakan non pengobatan (farmakologis) mempunyai efek merilekskan tubuh, kadar natrium dalam darah turun dan mengendalikan tekanan darah pasien. Tindakan nonfarmakologis tidak mempunyai tujuan untuk menggantikan fungsi pengobatan farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang disarankan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi, contohnya relaksasi otot progresif, terapi napas dalam yang lambat, genggam jari, terapi nafas dalam dan terapi musik (Purqoti, et al, 2021). Penelitian Puspitosari dan Nurhidayah (2022) menemukan bahwa relaksasi otot progresif (PMR) lebih efektif dalam penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Beberapa manfaat yang diperoleh dari relaksasi otot progresif meliputi menurunkan sakit kepala, keteganganotot, frekuensi jantung, kecemasan nyeri di leher, frekuensi laju pernafasan metabolic serta menurunkan kecemasan dan depresi, mengurangi stress pada lansia dengan peningkatan control diri (Akriansyah, 2018). Tindakan Relaksasi otot progresif (PMR) merupakan proses dari metode yang dapat membantu merilekskan, mengatur pikiran dan badan. Ketika penderita hipertensi dilakukan pendekatan model ini, penderita merasa sepenuhnya rileks, sehingga membantu tidur pasien lebih baik dan menurunkan hipertensi. Dengan metode terapi relaksasi otot progresif ini, pasien akan merasa lebih rileks dan tenang. Terapi ini relative sangat sederhana dan mudah, karena tidak butuh biaya dan dapat menenangkan pikiran dan kondisi tubuh sehingga pasien dapat nyaman dan tidur lebih mudah (Lestari & Yuswanti, 2018).

Gambar 2.
Tim PKM



Gambar 3.
Pelaksanaan PKM



Hasil dari pendidikan kesehatan menunjukkan ketertarikan dan antusias warga tentang pengendalian tekanan darah melalui terapi *progressive muscle relaxation*. Warga PRM Pasuruhan Kidul juga sangat bersemangat mempraktekkan cara *terapi progressive muscle relaxation*. Evaluasi pelaksanaan edukasi kesehatan yaitu adanya peningkatan pengetahuan warga tentang peningkatan pengendalian tekanan darah dengan terapi *progressive muscle relaxation*. Awalnya belum mengetahui pengendalian tekanan darah tanpa pengobatan dengan *progressive muscle relaxation*, sekarang sudah mempunyai wawasan yang lebih. Sebagian besar dari warga PRM Pasuruhan Kidul Kudus memiliki pemahaman yang baik tentang pengendalian tekanan darah dengan *progressive muscle relaxation* pada hipertensi. Hal ini mengindikasikan bahwa upaya pendidikan dan penyebaran informasi mengenai terapi *progressive muscle relaxation* telah berhasil mencapai sebagian besar warga PRM Pasuruhan kidul. Tekanan darah peserta Prolanis di

Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Soya turun karena manajemen terapi komplementer: Progressive Muscle Relaxation (Lilipory, et al, 2023). Ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Sabar dan Lestari 2020, yang melibatkan 18 orang yang memiliki hipertensi di wilayah kerja puskesmas Bangkal Makassar yang diberikan terapi PMR selama 5 hari berturut-turut. Hasil menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolic berbeda antara sebelum dan sesudah terapi PMR (Sabar & Lestari, 2020). Ketika seseorang telah mencapai kondisi relaksasi maka hipotalamus akan merespons dengan cara menurunkan sekresi CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*), kemudian akan merangsang kelenjar hipofisis anterior mengurangi sekresi ACTH (*Adreno cortico tropic Hormone*), yang pada gilirannya akan mengontrol korteks adrenal untuk mengurangi sekresi kortisol sebagai bentuk respon terhadap stress, dimana turut andil berkontribusi pada penurunan detak jantung dan tekanan darah (Nursasih, et al, 2022). Dengan demikian, terapi PMR diyakini memberikan manfaat signifikan. Proses alami yang terjadi selama sesi relaksasi tersebut, seperti respons tubuh terhadap ketenangan, penurunan sekresi hormon stres dan memberikan pondasi yang kuat bagi efikasi terapi ini sehingga menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat di Pimpinan Ranting Muhammadiyah (PRM) Pasuruhan Kidul Kudus diterima baik dan antusiasme warga. Pemberian penkes terapi PMR mampu meningkatkan pengetahuan twarga mengenai pengendalian tekanan darah dengan cara terapi progressive muscle relaxation dengan hasil tingkat pengetahuan dalam kategori baik meningkat 26%. Pada proses kegiatan pemberian penkes didapatkan pertanyaan-pertanyaan yang menarik dan variative terkait materi yang disampaikan.

Terapi Progressive Muscle Relaxation dapat diimplementasikan kepada warga dengan hipertensi sebagai salah satu upaya pengendalian tekanan darah. Dimana terapi ini sangat mudah dilakukan, tanpa efek samping, tanpa butuh biaya dan waktu lama serta bisa dilakukan setiap hari di sela-sela aktivitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada Pengurus Pimpinan Ranting Muhammadiyah Pasuruhan Kidul Kudus yang telah memberikan dukungan berupa pemberian ijin PKM dan penyediaan tempat dan LCD untuk presentasi. Untuk Universitas Muhammadiyah kudus juga disampaikan ucapan terima kasih karena telah memberikan kesempatan dan perijinan untuk tim PKM melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat berjalan dengan baik dan sukses.

REFERENSI

- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia. 2018 Kemenkes RI. In Health Statistics.
- Yulisetyaningrum, Kurniawan, N.Chandiq, Tiara, Novi (2024). Pengaruh Head Massage Therapy terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 15(1), 136-141. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/2200>
- Zainaro, M. Arifki. et al. (2021). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjarsari Serang Banten. *Jurnal Kreatifitas Pengabdian Kepada Masyarakat* Volume 4(4) <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/2843>
- Purqoti, D. N. S., Rusiana, H. P., Okteviana, E., Prihatin, K., & Rispawati, B. H. (2021). Pengenalan Terapi NonFarmakologi Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2), 11–16.
- Puspitosari, Aniek & Nurhidayah, Ninik. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adult hood DiDesa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar: TheEffect 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>
- Akhriansyah. M. (2018). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018*.
- Lestari & Yuswiyanti. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R. Soeprpto Cepu.
- Lilipory, Mevi & Tubalawony, Syulce Luselya. (2023). PKM Manajemen Terapi Komplementer : *Progressive MuscleRelaxation* (PMR) Menurunkan Tekanan Darah Peserta Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Soya. Maren : *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. Vol 4, No. 2. DOI: <https://doi.org/10.69765/mjppm.v4i2.1083>
- Sabar, S., & Lestari, A.(2020). Efektifitas Latihan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 2020; 09 (1), 1-9
- Nursasih, N., Jumaiyah, W., Fajarini, M., & Fatriani, F. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, vol 13.