

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUMBANG 1 KABUPATEN BANYUMAS

Febrian Gimnastiar¹, Madyo Maryoto², Wasis Eko Kurniawan³
Universitas Harapan Bangsa

Email : rianfarz53@gmail.com¹, madyomaryoto81@gmail.com², wasiseko1270@gmail.com³

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah di Indonesia. Hipertensi merupakan penyakit yang dialami seseorang secara terus-menerus pada tekanan darah di atas normal, yaitu ketika tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi. Metode ini penting diterapkan pada penderita hipertensi dengan menggunakan metode progresif dan latihan otot rangka secara bertahap dan berkesinambungan melalui ketegangan dan relaksasi, yang dapat mengembalikan sensasi otot dan mengendurkan otot, sehingga dapat membantu pengobatan hipertensi esensial pasien. Dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan terlihat adanya peningkatan pengetahuan tinggi yang awalnya 6 (13,65%) lansia menjadi 18 (40,90%) lansia. Dan penurunan tingkat hipertensi Berat sebanyak 19 (43,18%) lansia menurun menjadi 3 (6,81%) lansia. Hasil pengukuran dari keduanya diperoleh dengan cara membandingkan hasil pre test dan post test tingkat pengetahuan dan tingkat hipertensi. Adapun pelatihan terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan lancar oleh seluruh lansia. Setelah melalui semua tahapan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat memberikan manfaat baik bagi pihak yang terlibat dalam penelitian ini maupun bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa dimasa yang akan mendatang.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot Progresif.

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a non-communicable disease that is a problem in Indonesia. Hypertension is a disease that occurs continuously when a person has blood pressure above normal, namely when the systolic pressure is more than 140 mmHg and the diastolic pressure is more than 90 mmHg. Progressive muscle relaxation is a systematic technique for achieving a state of relaxation. This method is important to apply to hypertension sufferers by using a progressive method and gradual and continuous skeletal muscle training through tension and relaxation, which can restore muscle sensation and relax the muscles, so that it can help treat the patient's essential hypertension. From the service activities that have been carried out, it can be seen that there has been an increase in high level of knowledge from initially 6 (13.65%) elderly to 18 (40.90%) elderly. And the level of severe hypertension decreased from 19 (43.18%) elderly people, decreasing to 3 (6.81%) elderly people. The measurement results of both were obtained by comparing the results of the pre-test and post-test on the level of knowledge and the level of hypertension. Progressive muscle relaxation therapy training can be carried out smoothly by all elderly people. After going through all the research stages that have been carried out, there are several suggestions that can provide benefits both for those involved in this research and for researchers who want to conduct similar research in the future.

Keywords: Elderly, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation Therapy.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah di Indonesia. Hipertensi merupakan penyakit yang dialami seseorang secara terus-menerus pada tekanan darah di atas normal, yaitu ketika tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Fadli, 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization), 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi pada tahun 2015, dan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring berjalannya waktu dan seiring dengan pertambahan jumlah penduduk. Diperkirakan sekitar 29 persen penduduk dunia akan menderita hipertensi pada tahun 2025.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) diketahui prevalensi hipertensi 25,8%, sedangkan pada Riskesdas 2018 meningkat menjadi 34,1%. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 jiwa dan angka kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 jiwa. (Riskesdas 2018), menyatakan bahwa prevalensi hipertensi Provinsi Jawa Tengah sebesar 37,57%.

Pada tahun 2022, prevalensi penderita hipertensi di wilayah Banyumas adalah laki-laki sebanyak 74.838 orang, dan perempuan sebanyak 107.110 orang. Total penderita Hipertensi di Kabupaten Banyumas sebanyak 181.948 orang. Salah satu kecamatan di Kabupaten Banyumas, Kecamatan Sumbang, memiliki jumlah penderita hipertensi secara keseluruhan sebanyak 4.808 orang (Profil Kesehatan Banyumas, 2022).

Sebagaimana dikemukakan oleh Tumanduk dkk (2019), faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi seperti kebiasaan merokok dan makan serta faktor yang dapat dimodifikasi seperti keturunan, usia, dan jenis kelamin. Dampak hipertensi pada organ tubuh dapat menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut antara lain stroke, gagal ginjal, dan infark miokard (Setyawan dan Kusuma, 2014).

Dalam mengatasi hipertensi, terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer/non farmakologis. Terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi relaksasi otot progresif, terapi musik dan senam aerobik, terapi bekam dan yoga (Mukhlis, 2020). Brunner & Suddarth (2020). Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai gerakan tangan sampai gerakan kaki (Saleh dkk, 2019).

Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah yang dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Azizah, dkk (2015) bahwa latihan relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi primer dengan rata-rata nilai 20 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik tidak menunjukkan adanya pengaruh terhadap tekanan darah dengan nilai 100 mmHg.

Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi. Metode ini penting diterapkan pada penderita hipertensi dengan menggunakan metode progresif dan latihan otot rangka secara bertahap dan berkesinambungan melalui ketegangan dan relaksasi, yang dapat mengembalikan sensasi otot dan mengendurkan otot, sehingga dapat membantu pengobatan hipertensi esensial pasien (Norma, & Supriatna, A. 2018).

METODE

Metode yang digunakan dalam mengatasi permasalahan mitra yaitu dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi. Pengukuran tingkat pengetahuan peserta dilakukan dengan mengidentifikasi pengetahuan sebelum (pre

test) dan setelah (post test) kegiatan pengabdian. Kegiatan pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat terbagi menjadi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pertemuan ini dilakukan penyusunan program edukasi agar kegiatan yang akan dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Pada kegiatan ini pelaksana melakukan koordinasi dengan petugas prolanis tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi, menyusun penjadwalan kegiatan dan perencanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Dari puskesmas Sumbang 1, ada 44 orang yang menderita penyakit hipertensi. Kegiatan pertama yang dilaksanakan yaitu pengukuran tingkat pengetahuan peserta tentang hipertensi dan terapi relaksasi otot progresif dengan menggunakan kuesioner (pre test) sebelum dilakukan pendidikan kesehatan. Melakukan pendidikan kesehatan kepada penderita dengan menggunakan metode ceramah, video demonstrasi dan leaflet. Tahap ketiga melakukan evaluasi yang diberikan oleh pelaksana pada saat kegiatan kemudian melakukan post test dengan lembar kuisisioner. Evaluasi menjadi tolak ukur pencapaian tujuan yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Sumbang 1 pada tanggal 28 Mei 2024. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bekerja sama dengan kegiatan prolanis yang rutin dilaksanakan setiap bulan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui kegiatan ceramah pengetahuan tentang hipertensi meliputi pengertian, penyebab, dan tanda gejala, video demonstrasi, Lalu terapi relaksasi otot progresif meliputi pengertian, cara menerapkan, dan manfaat. Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 44 klien.

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara bersamaan dengan kegiatan prolanis dan mendapatkan respon yang baik dari petugas prolanis. Pada pertemuan ini dihadiri oleh 44 peserta. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat berangkat pukul 09.30 WIB dari kampus Universitas Harapan Bangsa menuju Puskesmas Sumbang 1. Kegiatan prolanis hipertensi ini dimulai pukul 10.00 - 11.00, setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pelaksanaan pre test sekaligus post test

Dari hasil pre test pengabdian kepada masyarakat ini menggambarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, tingkat pengetahuan. Rincian masing-masing karakteristik lansia dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Lansia Dengan Hipertensi (N=44)
Puskesmas Sumbang 1 2024.

No	Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	50-55	5	11,36
2	55-60	4	9,09
3	60-65	13	29,54
4	65-70	10	22,72
5	70-75	10	22,72
6	75-80	2	4,57
Total		44	100

Berdasarkan tabel 1. Diperoleh hasil oleh data mengenai karakteristik lansia menurut usia, jumlah lansia terbanyak berusia antara 60-65 tahun yaitu sebanyak 13 (29,54%) lansia. Sedangkan lansia paling sedikit berusia antara 75-80 tahun sebanyak 2 (4,57%) lansia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia Dengan Hipertensi (N=44)
Puskesmas Sumbang 1 2024

No	Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Laki-laki	8	18,18
2	Perempuan	36	81,82
Total		44	100

Berdasarkan tabel 2. Diperoleh hasil oleh data mengenai karakteristik lansia menurut jenis kelamin, jumlah lansia terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 (81,82%) lansia. Sedangkan jumlah lansia paling sedikit berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 8 (18,18%) lansia.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia Dengan Hipertensi (N=44)
Puskesmas Sumbang 1 2024.

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1	SD	28	63,63
2	SMP	14	31,81
3	SMA	2	4,56
Total		44	100

Berdasarkan tabel 3. Diperoleh hasil oleh data mengenai karakteristik lansia menurut pendidikan, jumlah lansia berpendidikan terbanyak adalah SD sebanyak 28 (63,63%) lansia. Jumlah lansia berpendidikan paling sedikit adalah SMA sebanyak 2 (4,56%) lansia. Dan jumlah lansia berpendidikan SMP sebanyak 14 (31,81%) lansia.

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi Pre Test (N=44)
Puskesmas Sumbang 1 2024.

No	Tingkat pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tinggi	6	13,65
2	Cukup	31	70,45
3	Rendah	7	15,90
Total		44	100

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil oleh data lansia dengan tingkat pengetahuan yang paling banyak adalah cukup sebanyak 31 (70,45%) lansia. Jumlah tingkat pengetahuan paling sedikit adalah tinggi sebanyak 6 (13,65%) lansia. Dan jumlah tingkat pengetahuan rendah sebanyak 7 (15,90%) lansia.

Tabel 5 Tingkat Hipertensi Lansia Dengan Hipertensi Pre Relaksasi Otot Progresif (N=44)
Puskesmas Sumbang 1 2024.

No	Tingkat Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Rendah	5	11,37
2	Sedang	20	45,45
3	Berat	19	43,18
Total		44	100

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil tingkat hipertensi pada lansia terbanyak adalah Sedang sebanyak 20 (45,45%) lansia. Lalu jumlah lansia dengan tingkat hipertensi paling sedikit adalah Rendah sebanyak 5 (11,37%) lansia. Dan yang terakhir tingkat hipertensi Berat sebanyak 19 (43,18%) lansia.

Tabel 6. Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi Post Test (N=44)
Puskesmas Sumbang 1 2024.

No	Tingkat pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tinggi	18	40,90
2	Cukup	23	52,29
3	Rendah	3	6,81
Total		44	100

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil oleh data lansia dengan tingkat pengetahuan yang paling banyak adalah cukup sebanyak 23 (52,29%) lansia. Jumlah tingkat pengetahuan paling sedikit adalah rendah sebanyak 3 (6,81%) lansia. Dan jumlah tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 18 (40,90%) lansia.

Tabel 7. Tingkat Hipertensi Lansia Dengan Hipertensi Post Relaksasi Otot Progresif (N=44) Puskesmas Sumbang 1 2024.

No	Tingkat Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Ringan	12	27,29
2	Sedang	29	65,90
3	Berat	3	6,81
Total		44	100

Berdasarkan tabel 7. Diperoleh hasil tingkat hipertensi pada lansia terbanyak adalah Sedang sebanyak 29 (65,90%) lansia. Lalu jumlah lansia dengan tingkat hipertensi paling sedikit adalah Berat sebanyak 3 (6,81%) lansia. Dan yang terakhir tingkat hipertensi Ringan sebanyak 12 (27,29%) lansia.

Pembahasan

Karakteristik Lansia Dengan Hipertensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Dan Pendidikan

Lansia yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan bersama dengan kegiatan prolanis di Puskesmas Sumbang 1, lansia yang paling banyak mengalami hipertensi dengan karakteristik berdasarkan jenis kelamin adalah wanita sebanyak 36 (81,82%) lansia, Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Sumartini, Zulkifli & Adhitya, 2019) dimana sebanyak 83,33% responden yang hipertensi berjenis kelamin perempuan. Lansia atau lanjut usia merupakan fase yang sudah diatur oleh Tuhan, yang ditandai dengan peningkatan kelemahan, meningkatnya kerentanan tubuh terhadap berbagai macam penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Kesehatan fisik pada lansia mengalami penurunan terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis. Hal ini membuat lansia menjadi kurang maksimal dalam melangsungkan kehidupannya. (Murwani, 2020). Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60. lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan maupun bersosial, jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimilikinya lagi (Azizah, 2017).

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa yang mengalami hipertensi paling banyak adalah orang yang lanjut usia dengan usia 60-65 sebanyak 13 (29,54%), Hal ini sesuai pada penelitian (Wulandari 2023), yang menyatakan bahwa seseorang yang berusia lebih dari 45 tahun mulai terjadi penebalan pada dinding arteri karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot. Pembuluh darah akan mengalami penyempitan dan menjadi kaku, sehingga tidak dapat mengembang saat jantung memompa darah. Darah di setiap denyut jantung di paksa melewati pembuluh

yang sempit dan menyebabkan tekanan darah meningkat. Dan usia merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi hipertensi, hal ini disebabkan karena perubahan alamiah dalam tubuh pada jantung, pembuluh darah, dan hormon. (Tindangen et al., 2020)

Hipertensi merupakan penyakit karena adanya pengaruh peningkatan tekanan darah di atas normal secara menetap. Pada saat hipertensi keadaan tekanan darah sistolik meningkat lebih dari sama dengan 140 mmHG dan pada tekanan darah diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg setelah dua kali pengukuran secara terpisah (Sudarsono et al., 2017). Penyebab dari penyakit hipertensi sebenarnya tidaklah spesifik. Namun ada beberapa penyebab yang mampu memengaruhi terjadinya hipertensi yaitu merokok, kurang berolahraga, jenis kelamin, asupan garam tinggi, obesitas, alkohol, kafein, usia, pola hidup, pola makan dan minum, dan faktor genetik.

Dalam pengabdian ini didapatkan juga dari data bahwa lansia yang paling banyak mengalami hipertensi adalah lansia dengan pendidikan SD sebanyak 28 (63,63%) lansia. Hal ini juga sesuai dengan penelitian (Edward et al., 2020), mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang ada dua, yaitu faktor internal (umur, pendidikan, pekerjaan) dan faktor eksternal (faktor lingkungan dan sosial budaya). Kemudian faktor yang terakhir berdasarkan penelitian dari (Nganou-Gnindjio et al., 2021), faktor pendidikan ternyata juga berpengaruh terhadap risiko hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga bertujuan untuk mengetahui karakteristik lansia seperti usia, jenis kelamin, dan pendidikan.

Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diberikan selama 20 menit. Menurut (Avisia, Nursalam and Ulfiana, 2019) Metode edukasi pendidikan kesehatan yang efektif adalah metode berupa ceramah, brainstorming dan demonstrasi. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa video demonstrasi, dan leaflet.

Metode demonstrasi merupakan metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Metode ini digunakan agar peserta menjadi lebih paham terhadap materi yang dijelaskan karena dengan menggunakan alat peraga dan menggunakan media visualisasi seperti video dapat membantu peserta dalam memahami materi yang telah disampaikan (Aenidan Yuhandini, 2018). Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembar yang dilipat. Kegunaan dan Keunggulan dari leaflet adalah sederhana dan sangat murah, klien dapat menyesuaikan dan belajar mandiri, pengguna dapat melihat isinya pada saat santai, informasi dapat dibagikan dengan keluarga dan teman. Leaflet juga dapat memberikan detail (misalnya statistik) yang tidak mungkin bila disampaikan lisan. Klien dan pengajar dapat mempelajari informasi yang rumit bersama-sama (Notoadmojo, 2020). Pada kegiatan penyuluhan ini peneliti menggunakan media leaflet untuk mempermudah menyampaikan informasi.

Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi Tentang Hipertensi

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan pada lansia ini didapatkan dari hasil pengukuran menggunakan kuisioner pengetahuan, yang telah dilakukan pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 28 Mei 2024 bahwa tingkat pengetahuan lansia menunjukkan sebagian besar responden terbanyak dengan tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 31 (70,45%) lansia. Tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 6 (13,65%) lansia dan tingkat pengetahuan rendah sebanyak 7 (15,90%) lansia. Data tersebut didapatkan sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan. Sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan selama 30 menit tingkat pengetahuan tinggi meningkat sebanyak 18

(40,90%) lansia. Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 23 (52,29%) lansia. Dan tingkat pengetahuan rendah sebanyak 3 (6,81%) lansia.

Pre test dan post test dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan benar dan salah untuk mengukur tingkat pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah penyuluhan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi & Sudaryanto, 2020). Kuesioner merupakan salah satu alat ukur yang dipergunakan sebagai pengukur kejadian dan kuesioner juga disebut sebagai sekumpulan pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari seseorang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan. Pada pelaksanaan pre test dan post test berjarak 30 menit setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya meningkatkan pengetahuan lansia dengan hipertensi tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif ini diharapkan akan membantu peserta dalam mengontrol tekanan darah tinggi. Peserta mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan antusias dan baik. Sebelum pemateri menjelaskan materi, peserta terlebih dahulu menjawab soal kuisisioner (pre-test) yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Lalu pemateri memberikan soal kuisisioner (post-test) yang bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak pengetahuan peserta setelah diberikan materi. Peserta melakukan pengisian kuisisioner ini dengan baik walaupun banyak peserta yang meminta bantuan.

Tingkat Hipertensi Lansia

Hasil pengukuran tingkat tekanan darah pada lansia ini didapatkan dari hasil pengukuran menggunakan tensimeter, yang telah dilakukan pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 28 Mei 2024 bahwa tingkat hipertensi menunjukkan sebagian besar lansia terbanyak dengan tingkat hipertensi Sedang yaitu sebanyak 20 (45,45%) lansia. Tingkat hipertensi Rendah sebanyak 5 (11,37%) lansia. Dan yang terakhir Tingkat hipertensi Berat sebanyak 19 (43,18%) lansia. Data tersebut didapatkan sebelum dilakukannya terapi relaksasi otot progresif. Dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif tingkat hipertensi Berat sebanyak 3 (6,81%) lansia. Tingkat hipertensi Sedang sebanyak 29 (65,90%) lansia. Dan tingkat hipertensi Ringan sebanyak 12 (27,29) lansia.

Salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan metode relaksasi otot progresif, Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik terapi yang berfokus pada otot kaku dan tidak rileks sehingga hipertensi yang dialami pasien mengalami penurunan (Pome et al., 2019). Terapi relaksasi otot progresif ini berjalan dengan sangat baik dan lancar, peserta sangat antusias dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif, karena terapi ini juga dapat membuat otot rileks.

Monitoring Dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai dengan rencana Sebelum materi dijelaskan, lansia mengisi kuesioner pre test pengetahuan dan hipertensi. Para lansia menyimak penjelasan yang dilakukan oleh pelaksana, kegiatan prolanis juga berjalan sesuai dengan jadwalnya, Begitu juga saat melatih terapi relaksasi otot progresif dan mengisi kuesioner post test sebagai bahan perbandingan hasil tingkat pengetahuan dan tingkat tekanan darah. Dari hasil evaluasi terdapat perbandingan tingkat pengetahuan dan tingkat tekanan darah, hal ini sesuai dengan tujuan yang tercantum dalam proposal ini.

KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa yang mengalami hipertensi paling banyak adalah orang yang lanjut usia dengan usia 60-65 sebanyak 13 (29,54%), Lalu lansia yang paling banyak mengalami hipertensi dengan karakteristik berdasarkan jenis kelamin adalah wanita sebanyak 36 (81,82%) lansia. Didapatkan juga dari data bahwa lansia yang paling banyak mengalami hipertensi adalah lansia dengan pendidikan SD sebanyak 28 (63,63%) lansia. Dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan terlihat adanya peningkatan pengetahuan tinggi yang awalnya 6 (13,65%) lansia menjadi 18 (40,90%) lansia. Dan penurunan tingkat hipertensi Berat sebanyak 19 (43,18%) lansia menurun menjadi 3 (6,81%) lansia. Hasil pengukuran dari keduanya diperoleh dengan cara membandingkan hasil pre test dan post test tingkat pengetahuan dan tingkat hipertensi. Adapun pelatihan terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan lancar oleh seluruh lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI. 1.
- Fitria Dhirisma & Idhen Aura Moerdhanti. (2022). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENDIDIKAN TERHADAP PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI DI POSBINDU DESA SRIGADING, SANDEN, BANTUL, YOGYAKARTA. *Jurnal Kefarmasian Akfarindo*, 40–44. <https://doi.org/10.37089/jofar.vi0.116>
- Haekal, M., Daffa Alifio, M., Syahrul Zain, M., Ahmad, N., & Perdana Susanto, R. (2021). Upaya pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi pada keluarga. *KOLABORASI JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 1(1), 60–66. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v1i1.14>
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>
- Indrajaya, D. P. (n.d.). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA KERTOBANYON KECAMATAN GEGER KABUPATEN MADIUN.
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- Kadri, H., & Fitrianti, S. (2019). PENATALAKSANAAN HIPERTENSI DENGAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR KOTA JAMBI. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), 138. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i2.40>
- Nekada, C. D. Y., Mahendra, I. G. B., Rahil, N. R., & Amigo, T. A. E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Non Farmakoterapi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Di Desa Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 200–209. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.62>
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. 1.
- Putri, D. R. R., Susanti, I. H., & Yanti, L. (2022). Pengaruh Karakteristik Lansia Terhadap Tingkat Literasi Kesehatan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sumbang 1 Kabupaten Banyumas. 8(2).
- Page, M. T., Erviana, E., & Sikin, A. G. (2023). Media Leaflet dan Poster Pada Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(1), 36–45. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i1.568>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KUESIONER PERILAKU PROSOSIAL. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(4), 279. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>

- Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review: Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 112–117. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.11>
- Tata Dewanti Mehhta, A., & Nurrohmah, A. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Karanglo. *INDOGENIUS*, 1(3), 125–132. <https://doi.org/10.56359/igj.v1i3.90>
- Utomo, S., & Winarti, R. (n.d.). PENERAPAN TERAPI RELAKASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI.
- Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>
- Yuniati, I., & Sari, I. M. (2022). PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. 2.
- Yuniartika, W., & Bima Murti, T. (2020). Hubungan Jenis Kelamin dan Lama Sakit dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 99–105. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3076>