

## PENINGKATAN DUKUNGAN KELUARGA HIPERTENSI MELALUI PELATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Rusdianingseh<sup>1</sup>, Muhamad Khafid<sup>2</sup>, Rita Vivera Pane<sup>3</sup>, Raden Khairiyatul Afiah<sup>4</sup>,  
Nety Mawarda Hatmanti<sup>5</sup>, Siti Maimunah<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi S1 Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,  
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
*email: rusdia@unusa.ac.id*

### Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan perawatan jangka panjang baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Dukungan keluarga sangat diperlukan untuk meminimalkan dampak perawatan jangka panjang tersebut. Salah satu dampaknya adalah kecemasan baik pada penderita maupun pada keluarga yang merawat. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi untuk menurunkan kecemasan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam memberikan dukungan kepada penderita hipertensi serta menurunkan tingkat kecemasan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian pendidikan kesehatan melalui ceramah dan demonstrasi relaksasi otot progresif. Media yang digunakan adalah lembar balik. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan penurunan tingkat kecemasan yang dikaji dengan kuesioner HARS. Edukasi melalui ceramah dan demonstrasi relaksasi otot progresif dapat dijadikan terapi tambahan nonfarmakologi untuk menurunkan kecemasan keluarga dengan hipertensi.

**Kata kunci:** Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif

### Abstract

Hypertension is a chronic disease with long-term treatment both pharmacologically and non-pharmacologically. Family support is needed to minimize the impact of long-term care. One of the effects is anxiety for both the sufferer and the caring family. Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological treatment to reduce anxiety. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge and skills of participants in providing support to people with hypertension and reducing anxiety levels. The method used in this community service activity is the provision of health education through lectures and demonstrations of progressive muscle relaxation. The result of this community service activity is an increase in knowledge and a decrease in the level of anxiety which is studied with the HARS questionnaire. Education through lectures and demonstrations of progressive muscle relaxation can be used as a non-pharmacological adjunctive therapy to reduce anxiety in families with hypertension.

**Keywords:** Hypertension, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan manajemen perawatan dalam jangka panjang. Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Perawatan jangka panjang dan risiko komplikasi dapat mempengaruhi keluarga yang merawat, salah satunya adalah kecemasan keluarga dapat mengakibatkan tidak optimalnya perawatan pada penderita hipertensi sehingga akan berpengaruh pada tekanan darahnya.

World Health Organization (WHO) tahun 2019, memperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Berdasarkan hasil utama Riskesdas 2018 persentase hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 yaitu 25.8% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 34.1% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Dinkes Provinsi Jatim, bahwa di tahun 2013-2018, telah terjadi peningkatan kasus hipertensi sebesar 8,3%. Sedangkan jumlah penderita hipertensi di Jatim tahun 2021 sebesar 5.271.569 orang, dan mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya, yakni sebesar 27% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021). Di Kelurahan Banyu Urip khususnya di RW 03 RT 05 didapatkan data keluarga dengan hipertensi sebanyak 101 keluarga dari populasi 219 KK (Data Sekunder, 2023).

Keluarga sebagai pemberi perawatan dan dukungan akan ikut merasakan kecemasan dan kekhawatiran karena proses penyembuhan hipertensi yang lama, yang akhirnya dapat menyebabkan terjadinya komplikasi kesehatan pada penderita hipertensi. Oleh karena itu keluarga perlu menghindari kecemasan agar dapat merawat dan memberi dukungan anggota keluarga yang menderita hipertensi. Upaya untuk mengatasi kecemasan keluarga yang merawat penderita hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi ini hanya membantu untuk menimbulkan rasa nyaman atau relaks. Kondisi rileks akhirnya dapat menurunkan rasa cemas dan meningkatkan andiri bahagia.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan edukasi dan ketrampilan terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan pada keluarga dengan penderita hipertensi. Terapi tersebut adalah relaksasi otot progresif yang dapat membuat rileks dan mempengaruhi produksi hormone bahagia yang pada akhirnya dapat mengurangi kecemasan. Kegiatan ini hanya difokuskan pada demonstrasi atau pelatihan relaksasi otot progresif pada keluarga untuk lebih meningkatkan dukungan keluarga untuk penderita hipertensi.

## METODE

Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan dan demonstrasi teknik relaksasi otot progresif pada keluarga hipertensi dengan penjabaran sebagai berikut:

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan di Banyu Urip Surabaya.

Sasaran Peserta

Sasaran peserta adalah keluarga dengan hipertensi yang berusia dewasa yang bertempat tinggal di wilayah Banyu Urip Surabaya.

Tahapan Pelaksanaan

### 1. Pra Kegiatan

#### a. Rapat strategi pelaksanaan

Rapat ini dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi perencanaan dan pelaksanaan program pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan 2 minggu sebelumnya untuk membahas pembuatan proposal, perencanaan kegiatan dan pembagian tugas untuk masing-masing anggota tim.

#### b. Survey Lokasi

Survey kegiatan dan koordinasi dengan tempat pengabdian masyarakat dilakukan 3 hari sebelumnya untuk membahas dan menetapkan kegiatan.

#### c. Persiapan sarana dan prasarana

1. Persiapan media pendidikan kesehatan
2. Persiapan tempat pelaksanaan kegiatan

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap utama dari program kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Peserta kegiatan ini adalah keluarga hipertensi yang berada di wilayah Banyu Urip Surabaya. Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

#### a. Ceramah/ penyuluhan dan demonstrasi

Pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan dilanjutkan demonstrasi teknik relaksasi otot progresif.

#### b. Diskusi

Kesempatan tanya jawab bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta agar lebih dapat memahami hal-hal yang terlewatkan selama pendidikan kesehatan.

#### c. Bimbingan

Membimbing peserta untuk selalu memberikan dukungan yang maksimal pada keluarga dengan anggota keluarga menderita hipertensi serta rutin melakukan relaksasi otot progresif sebagai terapi tambahan untuk menurunkan kecemasan dan tekanan darah tinggi.

#### d. Komitmen

Adanya komitmen peserta untuk selalu memberikan melakukan relaksasi otot progresif.

#### e. *Pre dan Post test*

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta tentang hipertensi dan teknik reaksi otot

progresif dari pre dan post test yang diberikan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan.

### 3. Pasca Kegiatan

Pasca kegiatan merupakan tahap akhir dari program pengabdian masyarakat dengan melakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Evaluasi dilakukan dengan memberikan *pre* dan *post test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah Banyu Urip Surabaya yang dihadiri oleh 25 peserta dengan hipertensi. Peserta yang hadir 85% adalah ibu rumah tangga dengan kategori usia dewasa. Hasil pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan dan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Berikut adalah gambar kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dan penurunan tingkat kecemasan peserta, seperti dalam table berikut ini:

Tabel 1. Hasil pre post test pengetahuan tentang hipertensi

Kategori	Pre test	Post test
Baik	71%	89%
Cukup	17%	30%
Kurang	12%	5%

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan. Edukasi atau Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan penting sebagai sarana memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Berdasarkan pernyataan Jumilah bahwa pengetahuan merupakan domain kognitif yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan (Jumilah et al., 2017). Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada peserta secara langsung memberikan informasi dan pengetahuan secara khusus tentang teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan keluarga dengan hipertensi. Pemberian pendidikan kesehatan kepada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan secara efektif (Fauziah et al., 2017). Pengetahuan dan ketrampilan dapat meningkat dengan adanya pendidikan kesehatan melalui metode ceramah dan demonstrasi dengan media yang sesuai. Berbagai macam media cetak yaitu poster, leaflet, brosur, majalah, surat kabar, stiker dan pamflet, sedangkan media elektronik misalnya : televisi, radio dan tape recorder, vcd , video (Fauziah et al., 2017). Metode ceramah/ penyuluhan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis dkk bahwa peningkatan pengetahuan

dengan metode ceramah disebabkan karena intervensi yang diberikan sehingga dapat membantu peserta meningkatkan pengetahuan dan sikapnya (Lubis et al., 2019).

Penyuluhan menjadi salah satu upaya efektif untuk menambah pengetahuan dan informasi untuk mencegah terjadinya komplikasi. Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu cara efektif untuk mendapatkan informasi pengetahuan kesehatan dari sebelum diberikannya penyuluhan dan sesudah dilakukannya penyuluhan (Marbun & Hutapea, 2022). pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi perilaku manusia yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik secara individu, kelompok maupun masyarakat, serta merupakan komponen dari program kesehatan. Untuk mencapai sehat, maka orang harus mengikuti berbagai latihan atau mengetahui apa saja yang harus dilakukan agar orang benar-benar menjadi sehat (Nirnasari et al., 2022).

Tabel 2. Hasil pre post test tingkat kecemasan dengan kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) setelah diberikan relaksasi otot progresif

Kategori	Pre test	Post test
Berat	0	0
Sedang	77%	15%
Ringan	13%	3%

Berdasarkan tabel 2 di atas, terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif dari kategori sedang menjadi rendah. Kecemasan atau ansietas yaitu perasaan takut, waswas, khawatir yang tidak jelas seakan – akan terjadi sesuatu yang mengancam. Kecemasan adalah salah satu kondisi psikiatri yang paling umum di mana mengacu adanya ketakutan yang tidak profesional, penyebab dari kecemasan itu sendiri diantaranya adalah karena perubahan status kesehatan (Aminah, 2022). Orang yang mengalami kecemasan dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah. Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami kecemasan perlu penanganan khusus untuk menurunkan tingkat kecemasan dan menurunkan tingkat hipertensinya (Raziansyah & Sayuti, 2022).

Salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan adalah dengan relaksasi. Penerapan terapi cara mengontrol kecemasan salah satunya dengan teknik relaksasi otot progresif, dimana ini memusatkan pikiran pada nafas dalam dan peregangan otot. Prosedur ini berfokus untuk meregangkan ketegangan otot dengan memusatkan pada pernapasan yang dikombinasikan dengan gerakan-gerakan yang mengencangkan dan melemaskan otot pada satu bagian tubuh untuk memberikan perasaan relaksasi. Pada saat tubuh berespon rileks karena terapi relaksasi progresif secara otomatis akan terjadi perubahan rentang stres (Raziansyah & Sayuti, 2022). Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi relaks dan mengurangi tingkat stres serta pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Margiyati & Setiawan, 2023).

Berdasarkan penelitian Ema dkk, menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan lansia menjadi menurun dari kecemasan sedang (skor 24) menjadi kecemasan ringan (skor 16). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan pada lansia dalam waktu 7 hari pemberian intervensi (Berliyanti & Wardaningsih, 2023). Proses relaksasi akan memanjangkan serat otot, mengurangi impuls neural yang dikirim ke otak, yang akan mengurangi aktivitas otak dan sistem tubuh lainnya. Penurunan tingkat jantung dan pernapasan, tekanan darah, konsumsi oksigen, peningkatan aktivitas otak alfa, dan suhu kulit perifer menjadi ciri respon relaksasi, terjadi melalui berbagai teknik yang menggabungkan fokus mental yang berulang dan adopsi sikap tenang dan damai (Halimah et al., 2023).

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Metode ceramah dengan media lembar balik dapat meningkatkan pengetahuan dan metode demonstrasi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan peserta. Peserta yang merupakan anggota keluarga dengan hipertensi diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan pada penderita hipertensi dengan menerapkan secara rutin teknik relaksasi otot progresif yang bermanfaat menurunkan kecemasan.

**SARAN**

Penelitian lebih lanjut terkait pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas hidup penderita hipertensi sangat diharapkan untuk menambah mengetahui sejauh mana manfaatnya.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan support dan memberikan dukungan financial. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada Puskesmas Banyu Urip yang memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerjanya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aminah, S. (2022). Relaksasi Otot Progresif Dengan Metode Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tegal Rejo Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Universitas Widy Husada Semarang.
- Berliyanti, E. A., & Wardaningsih, S. (2023). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Diagnosa: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 122–130.
- Fauziah, A. N., Maesaroh, S., & Sulistyorini, E. (2017). Penggunaan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri. *Gaster*, 15(2), 204. <https://doi.org/10.30787/Gaster.V15i2.207>
- Halimah, S., Inayati, A., & Dewi, N. R. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 300–306.
- Jumilah, J., Jauhari, A. H., & Ridha, A. (2017). Efektifitas Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi (Studi Pada Siswa-Siswi Kelas V Sd Negeri Di Kelurahan Saigon). *Jumantik (Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan)*, 1(02), 1–11.
- Lubis, Z. S., Lubis, N. L., & Syahrial, E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Dan Diskusi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang Phbs. 3(2252), 58–66.
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Dewasa Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99.
- Margiyati, M., & 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 Sisthana*, 5(1), 27–33.
- Nirnasari, M., Sari, K., Faddila, U., & Putri, M. E. (2022). Upaya Pencegahan Hipertensi Dengan Pendidikan Kesehatan Self Management Behaviour” Cerdik” Di Wilayah Pesisir Tanjung Duku Rw 1 Rt 4 Kelurahan Dompok Kepulauan Riau. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 645–650.
- Raziansyah, R., & Sayuti, M. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Puskesmas Martapura 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 93–99.