

Edukasi Dan Sosialisasi Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengontrol Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Grade 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Dataran Tinggi Binjai 2026

Nurleli^{1*}, Ninda Tsasqiya Nst²

1Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

2Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

*Email Korespondensi: nurlelinuridin0@gmail.com, nindatsasqiyant20@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada kelompok pralansia dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi grade 1 di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Dataran Tinggi Binjai tahun 2026. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 45 orang dan diperoleh sampel sebanyak 11 responden dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif selama satu minggu dengan frekuensi tiga kali. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian intervensi relaksasi otot progresif, sehingga teknik ini efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi grade 1. Teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan mandiri yang aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping.

Kata kunci: Hipertensi grade 1, relaksasi otot progresif, tekanan darah, terapi nonfarmakologis.

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among pre-elderly individuals and may lead to various complications if not properly controlled. One of the non-pharmacological interventions used to manage blood pressure is progressive muscle relaxation. This study aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation on controlling blood pressure in patients with grade 1 hypertension at the Dataran Tinggi Auxiliary Public Health Center, Binjai, in 2026. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 45 patients, and 11 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected by measuring blood pressure before and after the implementation of progressive muscle relaxation for one week with a frequency of three sessions. The results showed a decrease in blood pressure after the intervention, indicating that progressive muscle relaxation is effective as a non-pharmacological therapy for controlling blood pressure in patients with grade 1 hypertension. Progressive muscle relaxation can be used as an independent nursing intervention because it is safe, easy to perform, and has minimal side effects.

Keywords: *Grade 1 hypertension, progressive muscle relaxation, blood pressure, non-pharmacological therapy.*

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Organisasi Kesehatan dunia WHO (World Health Organization) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, Sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah menengah. WHO (World Health Organization) juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosa dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Di Indonesia, hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 8,0%, yang setara dengan sekitar 22,2 juta jiwa. Distribusi kasus berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa penderita usia 15–24 tahun berjumlah 66.600 jiwa, usia 25–34 tahun sebanyak 399.600 jiwa, usia 35–44 tahun mencapai 1.154.400 jiwa, usia 45–54 tahun sebanyak 2.619.600 jiwa, dan kelompok usia 55 tahun ke atas mencatatkan angka tertinggi yaitu 9.435.000 jiwa. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin, di mana jumlah penderita hipertensi perempuan mencapai 14.568.750 jiwa, jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang berjumlah 7.631.250 jiwa. Di tingkat provinsi, Prevalensi hipertensi di Sumatra Utara secara keseluruhan sebesar 29,19 % dengan hanya 4,47 % yang terdiagnosis oleh tenaga Kesehatan (Kemenkes RI 2023).

Kota Medan mencatat kasus tertinggi (478.092), dengan cakupan layanan hanya 9,43%. Di Kelurahan Bagan Deli, Medan, tercatat 457 kasus pada 2024. Berdasarkan data terbaru Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Utara, hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan pada pasien rawat jalan di Puskesmas Kabupaten Langkat sebesar 20.835 (19,92 %) (Dinkes Sumut ,2023). Data tahun 2024 menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu penyakit dengan angka kejadian tinggi di kota Binjai. Mengacu pada laporan Badan Pusat Statistik Kota Binjai yang bersumber dari Dinas Kesehatan Kota Binjai ,hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh penyakit terbanyak dengan jumlah kasus sekitar 15.528 kasus.

Peningkatan tekanan darah perlu dikontrol supaya tidak menyebabkan komplikasi seperti gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan mata. Upaya untuk menghindari munculnya komplikasi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Banyak masyarakat yang menggunakan pengobatan farmakologi seperti obat antihipertensi untuk mengatasi peningkatan tekanan darah. Penggunaan obat farmakologi dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan efek samping, seperti pusing, sakit kepala, lemas, mual dan muntah, merasa gugup, mengantuk dan edema pada kaki (Rahayu *et al.*, 2021). Terapi nonfarmakologi dapat menjadi pilihan bagi masyarakat untuk mengatasi peningkatan tekanan darah. Terapi nonfarmakologi tidak menimbulkan efek samping dan sangat praktis untuk dilakukan. Beberapa

intervensi nonfarmakologis yang terbukti bermanfaat antara lain terapi musik, yoga, senam aerobik, bekam, dan relaksasi otot progresif (Azizah *et al.*, 2021).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan intervensi non-farmaka yang dilakukan melalui latihan kontraksi dan relaksasi kelompok otot secara sistematis untuk menurunkan ketegangan fisik dan psikologis. Teknik ini bekerja dengan menekan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga dapat menurunkan denyut jantung dan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Penelitian oleh Hasanuddin *et al.* (2025) dalam Jurnal Ilmiah Keperawatan menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah dilakukan secara rutin. Selain itu, studi literatur oleh Nurani dan Maliya (2025) dalam Jurnal Ners menyimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif sebagai terapi komplementer dalam membantu mengontrol tekanan darah karena mampu menurunkan stres dan meningkatkan keseimbangan sistem saraf otonom. Oleh karena itu, penerapan teknik relaksasi otot progresif berpotensi menjadi intervensi mandiri keperawatan dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi, termasuk pada kelompok pralansia.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Dataran Tinggi Binjai diketahui penderita Hipertensi berjumlah 45 orang dengan pemberian terapi farmakologi dan rata-rata mengalami berbagai efek samping. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada yang berjudul “ Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengontrol Tekanan Darah Pasien Hipertensi Grade 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Dataran Tinggi Binjai “

1.2 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Mengontrol Tekanan Darah Pasien Hipertensi Grade 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Dataran Tinggi Binjai

Commented [H1]: spasi

1.3 Luaran yang Diharapkan

Dengan adanya program pengabdian masyarakat oleh Akper Kesdam I/BB Binjai pemberian Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Mengontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi Grade 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Dataran Tinggi Binjai

Kegiatan ini diharapkan dapat membantu masyarakat yang mengalami hipertensi dalam mengontrol tekanan darah dengan cara terapi nonfarmakologi.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah masyarakat pralansia yang berada pada Kelurahan Dataran Tinggi memiliki program yang sangat aktif dalam membidangi masalah pada masyarakat yang telah lanjut usia. Di Kelurahan Dataran Tinggi ini memiliki program “Kegiatan Lansia Maju Tak Gentar” yang berada di bawah naungan pemerintah Lurah setempat dan dukungan oleh Puskesmas Pembantu Dataran Tinggi.

2.2 Alat dan Bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- *Laptop*
- *Video*
- *Kamera*
- *Tensimeter*
- *SOP Terapi Relaksasi otot progresif*
- *Lembar Observasi Tekanan Darah*

2.3 Cara Pengumpulan Data

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari responden. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh melalui pengukuran tekanan darah pasien hipertensi pralansia sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif.

2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan masyarakat di kelurahan dataran tinggi yang meliputi : Usia, Jenis kelamin, tekanan darah.

3. Laporan Kegiatan

Laporan kegiatan ini terdiri dari ; a. Persiapan, b. Pelaksanaan, c. Penyuntingan laporan hasil pemberian terapi : umur, jenis kelamin, d. Pembahasan dan Pengolahan data hasil pemeriksaan, e. Tindak lanjut kegiatan berkala dan f. Luarandari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3.1. Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

3.1.1 Koordinasi dengan kepala puskesmas pembantu Dataran Tinggi Binjai .

Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas untuk menyampaikan rencana kegiatan pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya nonfarmakologis dalam membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Kegiatan koordinasi ini bertujuan untuk memperoleh izin pelaksanaan, menyepakati waktu dan tempat kegiatan, serta menentukan sasaran peserta yang akan mengikuti kegiatan.

Dalam koordinasi tersebut, tim pelaksana menjelaskan tujuan, rangkaian kegiatan, metode pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, serta kebutuhan sarana dan prasarana yang diperlukan. Kepala Puskesmas memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan dan membantu mengoordinasikan petugas kesehatan dalam menginformasikan kegiatan kepada peserta sasaran serta memfasilitasi tempat pelaksanaan.

Hasil koordinasi menghasilkan kesepakatan mengenai jadwal pelaksanaan, lokasi

kegiatan, jumlah peserta, serta mekanisme pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif. Dengan adanya koordinasi yang baik antara tim pelaksana dan pihak puskesmas, diharapkan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan dengan lancar.

3.1.2 Koordinasi dengan pengurus

Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pengurus setempat untuk menyampaikan tujuan dan rencana pelaksanaan kegiatan pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam mengontrol tekanan darah. Melalui koordinasi tersebut disepakati waktu, tempat, dan sasaran peserta sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar dan mendapat dukungan dari pengurus.

3.1.3. Persiapan tim

Tim pelaksana melakukan persiapan dengan membagi tugas, menyiapkan alat dan perlengkapan yang diperlukan, serta memastikan prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif telah dipahami agar kegiatan dapat berlangsung dengan baik dan lancar..

3.2 Pelaksanaan

3.2.1 Penyuluhan

Kegiatan diawali dengan sosialisasi mengenai hipertensi dan manfaat terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu mengontrol tekanan darah. Selanjutnya, tim pelaksana memandu peserta melakukan terapi relaksasi otot progresif secara bertahap sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Peserta mengikuti setiap tahapan terapi dengan baik hingga kegiatan selesai.

3.2.2 Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan Tekanan Darah

Tim pelaksana melakukan pengumpulan data sekunder tekanan darah peserta berdasarkan data yang tersedia di puskesmas atau hasil pencatatan petugas kesehatan. Data tersebut digunakan sebagai dasar dalam menentukan sasaran kegiatan serta mendukung pelaksanaan pemberian terapi relaksasi otot progresif

3.3 Tindak Lanjut Kegiatan

Tim pelaksana memandu peserta melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan memberikan instruksi pada setiap tahapan gerakan. Selama kegiatan berlangsung, tim mendampingi peserta, mengoreksi gerakan yang kurang tepat, memastikan peserta mengikuti setiap tahap dengan benar, serta menciptakan suasana yang tenang dan nyaman agar terapi dapat dilakukan secara optimal.



Gambar 1: Pemberian Edukasi Dan Sosialisasi Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Kelurahan Dataran Tinggi Binjai 2026



Gambar 2: pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat Kelurahan Dataran Tinggi Binjai 2026



Gambar 2 **Gambar 2:**(a) dan (b) melakukan praktek kesehatan tentang pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif dalam mengontrol tekanan darah

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Binjai berjalan dengan baik sesuai dengan rencana. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari sosialisasi, pemberian terapi relaksasi otot progresif, hingga evaluasi, dapat diikuti oleh peserta dengan antusias.

Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman mengenai manfaat terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu mengontrol tekanan darah. Selain itu, peserta mampu mengikuti dan mempraktikkan setiap tahapan terapi dengan benar sehingga diharapkan dapat menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga mendapat dukungan yang baik dari pihak puskesmas dan pengurus setempat, sehingga pelaksanaannya berlangsung dengan lancar dan memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya penderita hipertensi.

4.2 PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian terapi relaksasi otot progresif terlaksana dengan baik berkat kerja sama antara tim dosen dan mahasiswa Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Binjai, pihak puskesmas, serta pengurus setempat. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias dan mampu mempraktikkan setiap tahapan terapi sesuai arahan yang diberikan.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mengontrol tekanan darah melalui mekanisme relaksasi otot dan penurunan respons stres. Ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, aktivitas sistem saraf simpatis menurun, pembuluh darah menjadi lebih relaks, denyut jantung lebih teratur, sehingga tekanan darah dapat lebih terkontrol.

Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pengalaman melakukan terapi secara langsung, tetapi juga memahami pentingnya melakukan terapi secara rutin sebagai pendamping pengobatan dan penerapan pola hidup sehat. Dengan demikian, diharapkan terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu upaya yang dapat diterapkan secara mandiri untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam mengontrol tekanan darah telah terlaksana dengan baik berkat kerja sama tim dosen dan mahasiswa Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Binjai, pihak puskesmas, serta pengurus setempat. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan mampu mempraktikkan terapi relaksasi otot progresif sesuai dengan tahapan yang telah diajarkan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peserta dalam menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengontrol

tekanan darah.

5.2 Saran

Peserta diharapkan melakukan terapi relaksasi otot progresif secara rutin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu mengontrol tekanan darah. Pihak puskesmas diharapkan dapat terus memberikan pendampingan dan memotivasi masyarakat untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara berkelanjutan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan lebih banyak peserta sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh masyarakat yang lebih luas.

DAFTARPUSTAKA

- Rahmawati, N., & Putra, D. (2022). Pengelolaan hipertensi jangka panjang pada pasien dewasa. *Jurnal Keperawatan Modern*.
- Rahmawati, N., & Yusuf, M. (2023). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Klinik*.
- Rahmawati, N., et al. (2024). Teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi mandiri pada hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*.
- Rahmiwati, A. & Prasetyo, B. (2025) 'Progressive muscle relaxation as complementary therapy in pre-elderly hypertensive patients: A quasi-experimental study', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), pp. 1–10.
- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 345–353.
- Sari, D. P., Lestari, Y., & Wulandari, A. (2023). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 120–126.
- Sari, D., & Yusuf, M. (2025). Risiko komplikasi hipertensi tidak terkontrol. *Jurnal Kardiovaskular Indonesia*.
- Setiawan, A., & Saryono. (2021). Konsep variabel dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*.
- Siregar, T., & Putri, M. (2022). Tujuan relaksasi otot progresif dalam kesehatan fisik dan mental. *Jurnal Keperawatan Holistik*.
- Siregar, T., & Yusuf, M. (2023). Relaksasi otot progresif pada hipertensi grade 1. *Jurnal Keperawatan Medikal*.