



## Optimalisasi *Self Care* pada Penderita Hipertensi melalui Edukasi Latihan Relaksasi Otot Progresif

Wa Ode Sri Asnaniar<sup>1\*</sup>, Nur Wahyuni Munir<sup>2</sup>, Akbar Asfar<sup>3</sup>, Safruddin<sup>4</sup>, Wan Sulastri Emin<sup>5</sup>  
Samsualam<sup>6</sup>, Yutia Ferianti Yunus Padu<sup>7</sup>, Nur Intan Ana Sofyan<sup>8</sup>, Jabal Nur Djafar<sup>9</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia  
<sup>9</sup>Rumah Sehat Baznas Kota Makassar  
Email: [waode.sriansaniar@umi.ac.id](mailto:waode.sriansaniar@umi.ac.id)

---

### ABSTRACT

---

Editor: WK

Diterima: 11/11/2022

Direview: 12/12/2022

Publish: 24/01/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

**Background:** Hypertension is one of the causes of premature death because it is associated with the risk of cardiovascular disease. Management of hypertensive patients can be in the form of self care management carried out by hypertensive patients. One of the non-pharmacological therapies that can be done independently by people with hypertension is progressive muscle relaxation.

**Objectives:** This community service activity aims to improve self-care for people with hypertension through progressive muscle relaxation training education.

**Methods:** The methods of devotion are lectures, demonstrations, and using Leaflet.

**Result:** From carrying out community service activities in the form of education to increase self-care management of hypertension by doing progressive muscle relaxation exercises, the knowledge and skills of the community are obtained after the provision of education increases.

**Conclusion:** People become relaxed and comfortable after doing progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation can be done independently anywhere and anytime by people with hypertension.

**Keywords:** hypertension, self care, progressive muscle relaxation



## Pendahuluan

Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian dini karena berkaitan dengan resiko penyakit kardiovaskuler (1). Di Indonesia sendiri, prevalensi hipertensi cukup tinggi mencapai 34,11% pada penduduk dengan usia lebih dari 18 tahun karena berkaitan dengan pola hidup masyarakat Indonesia yang kurang baik seperti makan makanan berlemak, jarang mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya akan zat gizi, jarang berolahraga (2)(3), merokok sejak usia dini, sering minum minuman beralkohol, sering mengalami stres berat, ataupun penderita hipertensi yang tidak rutin meminum obat (4).

Data hipertensi di Sulawesi Selatan menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia  $\geq 18$  tahun sebesar 31,68%. Angka kematian mencapai 18,6%. Meskipun terbukti efektif dalam pengobatan hipertensi, kepatuhan minum obat di antara pasien hipertensi masih rendah. Seperti penyakit kronis lainnya, hipertensi memerlukan manajemen penyakit jangka panjang selama hidup pasien. Penatalaksanaan penyakit ini memerlukan keterlibatan keluarga dan tenaga kesehatan selain pasien.

Penatalaksanaan perawatan hipertensi pada dasarnya erat kaitannya dengan perilaku pasien. Komponen penting dari manajemen perawatan ini meliputi: kepatuhan pengobatan, pemantauan tekanan darah sendiri, dan perubahan gaya hidup (seperti diet, olahraga, dan pengurangan tembakau) yang telah terbukti secara signifikan meningkatkan pengendalian hipertensi dan berkorelasi dengan kualitas hidup. Selain itu, penggunaan terapi komplementer juga cocok untuk pasien hipertensi dan memiliki efek positif dalam menurunkan tekanan darah. (5)

Pengelolaan pasien hipertensi dapat berupa *self care management* yang dilakukan oleh penderita Hipertensi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi yaitu relaksasi otot progresif (6). Relaksasi otot progresif merupakan suatu latihan yang prinsipnya menegangkan otot dan merilekskan otot (7)(8). Relaksasi otot progresif memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan diantaranya menurunkan kecemasan, depresi, dan tekanan darah (9)(10). Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan self efficacy pada penderita Hipertensi dengan efek positif yang ditimbulkan (11). Hipertensi ini sering tidak menunjukkan gejala sehingga baru diketahui setelah menyebabkan gangguan fungsi jantung atau stroke. Untuk itu perlu adanya pencegahan dan penanganan yang cepat dan tepat untuk menurunkan angka hipertensi tersebut.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada masyarakat Dusun Pakatto Caddi Kabupaten Gowa didapatkan 18.6% masyarakat menderita hipertensi. Sebagian masyarakat lansia mengatakan memiliki kebiasaan merokok, dan minum kopi. Dari hasil pengkajian tersebut, maka dapat diketahui *selfcare* pada penderita hipertensi masih kurang. Oleh karena itu, pengabdian melakukan *Health Education* (pendidikan kesehatan) untuk meningkatkan *selfcare* pasien Hipertensi melalui edukasi Latihan relaksasi otot progresif.

## Metode

Kegiatan ini diawali dengan pengkajian yang dilakukan kepada masyarakat Dusun Pakatto Caddi Kabupaten Gowa yang bertujuan untuk mendapatkan data kesehatan komunitas. Pada pengkajian ini dilakukan pengumpulan data kesehatan komunitas dengan menggunakan format pengkajian komunitas. Setelah itu, menentukan diagnosis keperawatan komunitas dan selanjutnya



menentukan intervensi yang akan dilakukan, implementasi, dan evaluasi serta dokumentasi. Diagnosis keperawatan yang ditemukan yaitu manajemen kesehatan tidak efektif pada penderita hipertensi. Intervensi yang dilakukan yaitu Edukasi Latihan Relaksasi Otot Progresif yang dilakukan dengan metode ceramah dan menggunakan Demonstrasi serta media *Leaflet*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi yang dilakukan yaitu Edukasi Latihan Relaksasi Otot Progresif pada penderita hipertensi. Kegiatan edukasi ini dilakukan pada acara Festival Sehat Pakatto Caddi tanggal 20 November 2022. Kegiatan dibagi menjadi tiga bagian yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, semua perangkat kegiatan yang menunjang kegiatan telah disiapkan dengan baik begitupun peserta yang mengikuti kegiatan.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Usia di Dusun Pakatto Caddi Desa Pakatto Kec. Bontomarannu**

Usia	N	Persentase
26-44 tahun	3	10
45-59 tahun	21	70
>60 tahun	6	20
Total	30	100

Pada tahap pelaksanaan, diawali dengan *pre test* dengan membagikan kuesioner kepada peserta untuk mengukur pengetahuannya tentang *self care management* pada pasien hipertensi. Selain itu, dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada peserta. Setelah itu, dilakukan edukasi dan demonstrasi tentang relaksasi otot progresif.



**Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Demonstrasi Relaksasi Otot Progresif**



Edukasi berisi tentang *self care* pada penderita hipertensi, pengertian relaksasi otot progresif, tujuan, dan cara melakukan latihan relaksasi otot progresif. Terdapat penyaji sekaligus instruktur yang dibantu oleh para fasilitator yang membantu peserta memahami gerakan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan suatu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot yang sangat mudah dan praktis dikarenakan gerakannya mudah dan dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun

Setelah edukasi dilakukan, maka Kembali dibagikan kuesioner sebagai *post test* untuk mengevaluasi pemahaman peserta. Perbandingan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Peserta sebelum dan sesudah pemberian Edukasi Relaksasi Otot Progresif

Pengetahuan	Baik		Kurang		Total	
	n	%	n	%	N	%
Pre Test	2	6.6	28	93.3	30	100
Post Test	25	83.3	5	16.6	30	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan latihan relaksasi otot progresif dari 6.6 % pengetahuan baik menjadi 83.3 %. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut maka penderita hipertensi dapat melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah masing-masing sebagai upaya dalam pengendalian tekanan darah.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan diperoleh, peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan kooperatif dibuktikan dengan peserta yang aktif bertanya dan juga menunjukkan penguasaan gerakan latihan otot progresif. Peserta juga mengatakan merasa rileks dan nyaman setelah melakukan relaksasi otot progresif dan akan menerapkannya secara mandiri. Secara teknis, kegiatan berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan perencanaan..

### Simpulan

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi untuk peningkatan *self care management* hipertensi dengan melakukan Latihan relaksasi otot progresif di dapatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat setelah pemberian edukasi meningkat. Dalam pelaksanaan kegiatan juga berjalan dengan lancar

**Daftar Pustaka**

1. Black JM& H. KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH BLACK VOL 3.pdf. 3. 2014. p. 1124.
2. Asnaniar WOS, Munir NW. Abdominal Circumference, Blood Pressure, and Blood Sugar Rate in Adult Men. *Str J Ilm Kesehatan* [Internet]. 2021;10(1):749–55. Available from: <https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/545>
3. Pertiwi, Ria, Maulina & DM. Perilaku Self-Care Pada Usia Dewasa Dengan Masalah Hipertensi. *J Keperawatan*. 2021;8(1):1–15.
4. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. 2018;1–100. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
5. Agus AI, Asnaniar WOS, Alam RI, Amir H. Effect Of Complementary Therapy On Hypertension Patients: Systematic Review. *Str J Ilm Kesehat*. 2021;10(2):1499–508.
6. Sari IA, Ode W, Asnaniar S, Keperawatan I, Masyarakat FK, Indonesia UM. Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Self Care Menurunkan Stres Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muslim Indonesia Article history : Address : Phone : Penerbit : Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal Fakultas Keseha. 2022;03(01):28–36.
7. Lumban Tobing D, Anna Keliat B, Yulia Wardhani I. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Logoterapi terhadap Kecemasan, Depresi, dan Kemampuan Relaksasi. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2014;v2(n2):65–73.
8. Basri M, Rahmatia S, K B, Oktaviani Akbar NA. Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2022;11:455–64.
9. Asnaniar WOS, Agustini T. Progressive Muscle Relaxation Reduces Depression in Elderly. *Wind Heal J Kesehat*. 2018;1(1):1–5.
10. Astuti NF, Rekawati E, Wati DNK. Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK). *BMC Nurs*. 2019;18(Suppl 1):1–5.
11. Asnaniar WOS, Tuanany R, Samsualam S, Munir NW. Self-Efficacy In Patients With Hypertension. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2021;6:109–13.