


Open Access

PROGRESSIF MUSCLE RELAXATION (PMR) UNTUK PASIEN HIPERTENSI

Eva Arna Abrar^{*1}, Liza Fauzia², Fitri A. Sabil³, Nurul Reski Anisa⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, Indonesia

Corresponding Author: eva_arnaabrar@yahoo.com

<p>Info Article</p> <p>Received : 02 Mei 2024</p> <p>Revised : 01 Juni 2024</p> <p>Accepted : 02 Juli 2024</p> <p>Publication : 31 Juli 2024</p> <p>Keywords: Hypertention, Progressif. Muscle Relaxation</p> <p>Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Otot, Progresif</p> <p><i>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</i></p> 	<p>Abstract: <i>This study is entitled Progressive Muscle Relaxation (PMR) for Hypertension Patients. Hypertension is a “silent killer” causing an iceberg phenomenon. The prevalence of hypertension increases with age. Hypertension is a non-communicable disease whose incidence rate is quite high. One of the therapies that can handle complaints due to hypertension is Progressive Muscle Relaxation (PMR). The purpose of the implementation of this service activity is to help relieve the muscle tension of people with hypertension. This activity was held at the tamalate health center in Makassar city involving 20 participants suffering from hypertension. The majority of respondents were female (85%), the average age was 56-65 years (60%), the majority had a high school education (85%), and the average respondent's occupation was housewife (50%). Participants participated in this activity with enthusiasm and were able to follow the relaxation movements demonstrated by the facilitator.</i></p> <p>Abstrak: Penelitian ini berjudul Progressif Muscle Relaxation (PMR) Untuk Pasien Hipertensi. Hipertensi merupakan “silent killer” sehingga menyebabkan fenomena gunung es. Prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang angka kejadiannya cukup tinggi. Salah satu terapi yang dapat menangani keluhan akibat hipertensi adalah Progressif Muscle Relaxation (PMR). Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk membantu meredakan ketegangan oto penderita hipertensi. Kegiatan ini diadakan dipuskesmas tamalate kota Makassar dengan melibatkan 20 peserta yang menderita Hipertensi. Responden mayoritas perempuan (85%), rata-rata berumur 56-65 tahun (60%), berpendidikan mayoritas SMA dengan nilai (85%), dan pekerjaan responden rata-rata IRT (50%). Peserta mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan mampu mengikuti Gerakan-gerakan relaksasi yang di peragakan oleh fasilitator</p>
---	---

INTRODUCTION

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga akan mengalami ledakan jumlah penduduk lansia, kelompok umur 0-14 tahun dan 15-49 tahun berdasarkan proyeksi 2010-2035 menurun. Sedangkan kelompok umur lansia berdasarkan proyeksi 2010-2035 terus meningkat (Buletin Lansia, Kemenkes, 2012 dalam Akhriansyah, 2019). Dengan meningkatnya jumlah lansia pada saat ini berdampak terjadi perubahan hidup sehat atau gaya hidup seseorang, sehingga berdampak pada pergeseran pola penyakit di mana beban penyakit tidak lagi didominasi oleh penyakit menular, tetapi juga penyakit tidak menular seperti hipertensi (Depkes, 2013).

Hipertensi merupakan “silent killer” sehingga menyebabkan fenomena gunung es. Prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Kondisi patologis ini jika tidak mendapatkan penanganan secara cepat dan dini maka akan memperberat risiko (Wahyuningsih, 2013 dalam Akhriansyah, 2019). Hipertensi identik dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Seseorang dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan diastoliknya >90 mmHg (Sunardi, 2012) Berdasarkan data WHO dalam Noncommunicable Disease Country Profiles prevalensi didunia pada usia >25 tahun mencapai 38,4%. Prevalensi Indonesia lebih besar jika dibandingkan dengan Bangladesh, Korea, Nepal, dan Thailand. Gejala hipertensi biasanya samar, nyeri kepala dan leher bagian kepala, atau gejala lain sesuai kerusakan organ seperti nokturia, gelisah, mual dan muntah serta gangguan penglihatan, juga masih banyak pasien hipertensi yang belum mendapatkan pengobatan maupun yang sudah diobati tetapi tekanan darah belum mencapai target serta adanya penyakit penyerta dan komplikasi (Sudoyo, 2006).

Perawat memiliki peran yang penting dalam pemberian layanan kesehatan yang mendukung pasien dalam proses adaptasi dan membantu pasien dan keluarga dalam mengontrol stress fisik dan psikologis yang dialami lansia akibat proses pengobatan penyakit kroniknya melalui intervensi keperawatan mandiri (Haryati & Sitorus, 2015). Intervensi mandiri yang dapat dilakukan oleh perawat pada pasien adalah pemberian terapi komplementer untuk membantu relaksasi. Teknik *progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan intervensi keperawatan non-invasif yang efektif dalam menurunkan kelelahan (Charalambous, Giannakopoulou, Bozas, & Paikousis, 2015; Tsitsi, Charalambous, Papastavrou, & Raftopoulos, 2017). PMR merupakan Teknik peregangan dan relaksasi yang sistematis dan berkelanjutan pada otot hingga seluruh

tubuh sampai pada tahap relaks (Shahriari et al., 2017). PMR adalah stimulasi fisik dan ketenangan mental dengan penekanan pada peregangan dan pelepasan otot (contraction-release).

Beberapa kelebihan dan keistimewaan dari teknik relaksasi otot progresif ini yaitu menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, sakit kepala, sakit punggung, frekuensi jantung, frekuensi pernapasan laju metabolic, menurunkan denyut nadi, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta mengurangi stress pada lansia, menurunkan kecemasan dan depresi dengan meningkatkan control diri (Sucipto, 2014). Efek dari teknik relaksasi pada tekanan darah tinggi telah dikonfirmasi positif, lebih kurang 60-90% klien konsultasi ke dokter keluarga yang terkait dengan stress, sejumlah besar memiliki tekanan darah tinggi.

Indikasi terapi ini adalah lansia yang mengalami insomnia, stres, ansietas, depresi dan ketegangan fisik/otot-otot (Setyoadi, 2011). Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa PMR adalah salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi ansietas dan insomnia pada lansia. Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang diciptakan oleh Dr. Edmund Jacobson lima puluh tahun lalu di Amerika Serikat, adalah salah satu teknik kusus yang di desain untuk membantu meredakan ketegangan otot yang terjadi ketika sadar pertama ada harus mengetahui derajat ketegangan tersebut melalui teknik pelepas ketegangan, akhir-akhir ini, Relaksasi otot progresif di gunakan sebagai terapi untuk membantu meredakan beberapa gejala yang berkaitan dengan stress, seperti insomnia, hipertensi, sakit kepala dan nyeri (Anisa, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2014), mengungkapkan bahwa terapi PMR berpengaruh dalam penurunan vital sign (tekanan darah sistol, diastole dan denyut nadi).

Berdasarkan uraian di atas, maka tim dosen dari STIKES Nani Hasanuddin mengadakan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk pelaksanaan tridarma perguruan tinggi

METHOD

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari bulan Desember 2023 mulai pukul 09.30 WITA di wilayah kerja Kelurahan Balang baru puskesmas tamalate kota makassar. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa membantu selama proses kegiatan seperti, pendataan, mendampingi saat pasien melakukan Gerakan relaksasi otot progresif sampai dengan melaporkan jalannya kegiatan. Kegiatan dilakukan Bersama-sama dengan memberikan contoh gerakan-gerakan yang dilakukan oleh instruktur. Kegiatan

berjalan dengan efektif dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Jumlah peserta yang mengikuti sebanyak 20 orang.

RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023 dengan melibatkan mahasiswa yang sementara melakukan profesi ners di Puskesmas Tamalate. Mahasiswa membantu dalam proses pelaksanaan kegiatan seperti melakukan pengukuran Tekanan Darah, mengarahkan peserta serta pendokumentasian. 2 orang Instruktur memeperagakan Gerakan relaksasi otot progresif serta 2 orang lainnya mendampingi peserta.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik peserta pengabdian masyarakat

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki Laki	3	15
	Perempuan	17	85
2	Umur		
	Lansia Akhir (56-65)	12	60
	Manula (>65)	8	40
3	Tingkat Pendidikan		
	SMA S1	17	85
		3	15
4	Pekerjaan		
	Wirasuwasta	6	30
	IRT	10	50
	PNS	4	20

Tabe 1 menunjukkan bahwa distribusi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di ikuti oleh responden mayoritas perempuan (85%), rata-rata berumur 56-65 tahun (60%), berpendidikan mayoritas SMA dengan nilai (85%), dan pekerjaan responden rata- rata IRT (50%). Peserta dalam kegiatan ini sangat antusias memperhatikan penjelasan yang diberikan, dapat dilihat dari antusiasnya responden bertanya apa yang belum di pahami dan tampak juga peserta mengikuti arahan pemateri untuk mengikuti gerakan- gerakan yang dicontohkan dalam penanganan dan pencegahan hipertensi.

Secara fisiologis, situasi stres mengaktifkan hipotalamus yang kemudian mengontrol dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis merespon impuls saraf dari hipotalamus dengan mengaktifkan berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah kendalinya. Misalnya, meningkatkan

kecepatan detak jantung, meningkatkan tekanan darah, meningkatkan aliran darah ke otot dan melebarkan pupil. Tujuan dari relaksasi adalah untuk menghasilkan respons yang dapat melawan stres. Dengan demikian bila melakukan PMR dengan tenang, rileks dan penuh konsentrasi (relaksasi mendalam) terhadap ketegangan otot dan relaksasi yang dilatih selama 30 menit maka sekresi CRH (*corticotrophin-releasing hormone*) dan ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) di hipotalamus menurun.



CONCLUSION

Progressif muscle relaxation (PMR) dapat menjadi salah satu pilihan terapi dalam mengatasi keluhan akibat hipertensi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik dan diikuti oleh beberapa peserta yang menderita hipertensi.

REFERENCES

Akhriansyah, M. (2019). PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

- HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WHERDA PALEMBANG PROVINSI SUMATERA SELATAN TAHUN 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* Volume 19, Nomor 1, Februari 2019, (Halaman 11-16) DOI 10.33087/jiubj.v19i1.544
- Amalia, H.N. (2014). PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL HIPERTENSI DI PUSKESMAS KENDIT KECAMATAN KENDIT SITUBONDO. Laporan Penelitian. Situbondo
- Anisa, N R, Sjattar, E. L, Sangkala, M. S, Kamar, N., Febrianti, N., Sahmar, W., Nurwahidah. (2018). EFEKTIVITAS PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DAN *GUIDED IMAGERY* TERHADAP KELELAHAN PADA PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI RS REGIONAL WILAYAH INDONESIA TIMUR. Vol. 2 No. 02 (2018): *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Holistic Care (JIKKHC)*.
- Charalambous, A., Giannakopoulou, M., Bozas,E., & Paikousis, L. (2015). A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL FOR THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND GUIDED IMAGERY AS ANXIETY REDUCING INTERVENTIONSIN BREAST AND PROSTATE CANCER PATIENTS UNDERGOING CHEMOTHERAPY. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*,1 10.https://doi.org/10.1155/2015/270876
- Depkes RI. (2012). BULETIN JENDELA DATA DAN INFORMASI KESEHATAN : GAMBARAN KESEHATAN LANJUT USIA DI INDONESIA. Jakarta. (online), ([http://www.depkes.go.id/download/Buletin %20Lansia.pdf](http://www.depkes.go.id/download/Buletin%20Lansia.pdf), diakses pada tanggal 25 Mei 2018)
- Diana Lady Yunita Handoyo, Sri Nur Atiqah, & Siti Zamilatul Adzkiyah. (2023). PENINGKATAN PENGETAHUAN ASI BAGI IBU MENYUSUI DI KECAMATAN ARJASA SITUBONDO MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN JAMU SERBUK. *INCIDENTAL : Journal Of Community Service and Empowerment*, 2(01), 129–134. <https://doi.org/10.62668/incidental.v2i01.740>
- Haryati, & Sitorus, R. (2015). PENGARUH LATIHANPROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP STATUS FUNGSIONAL DALAM KONTEKS

- ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN KANKER DENGAN KEMOTERPIDIR
SDR.WAHIDIN SUDIROHUSODO MAKASSAR. *Medula*,2(2),167–177
- Prasetyaningrum Y. (2014) HIPERTENSI BUKAN UNTUK DITAKUTI. Jakarta:
Fmedia; 2014
- Setyoadi.(2011). TERAPI MODALITAS KEPERAWATAN PADA KLIEN
PSIKOGERIATRIK. Salemba Medika: Jakarta
- Shahriari, M., Dehghan, M., Pahlavanzadeh, S.,& Hazini, A. (2017). EFFECTS OF
PROGRESSIVEMUSCLE RELAXATION , GUIDED IMAGERY
ANDDEEP DIAPHRAGMATIC BREATHING ON QUALITY OFLIFE IN
ELDERLY WITH BREAST OR PROSTATE CANCER. *Journal of Education
and Health Promotion*,1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Sucipto, A., (2014). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI DESA KARANG BENDO BANGUN TAPAN BANTUL YOGYAKARTA.
Laporan Penelitian UGM.
- Sudoyo A, et al. (2006). BUKU AJAR ILMU PENYAKIT DALAM. Jakarta : FKUI;
2006
- Sunardi, (2012). HIDANGAN SEHAT UNTUK PENDERITA HIPERTENSI. Jakarta :
Gramedia
- Tsitsi, T., Charalambous, A., Papastavrou, E., &Raftopoulos, V. (2017).
EFFECTIVENESS OF ARELAXATION INTERVENTION
(PROGRESSIVE MUSCLERELAXATION AND GUIDED IMAGERY
TECHNIQUES) TO REDUCE ANXIETY AND IMPROVE MOOD OF
PARENTS OF HOSPITALIZED CHILDREN WITH MALIGNANCIES: A
RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL IN REPUBLIC OF CYPRUS AND
GRE. *European Journal of Oncology Nursing*, 26, 9– 18.
<https://doi.org/10.1016/j.ejon.2016.10.007>
- Tri Widiyanto, Yosephine Angelina, Yofhi Septian Panglipurningrum, & Andri Octaviani.
(2022). PELATIHAN PENINGKATAN EKONOMI KREATIF BUCKET
SNACK DAN PEMASARAN DIGITAL MARKETING PADA IBU-IBU PKK
DI DESA NGADIREJO KARANGANYAR. *INCIDENTAL : Journal Of
Community Service and Empowerment*, 1(02), 29–35.
<https://doi.org/10.62668/incidental.v1i02.377>