JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA
e-ISSN : 2987- 0135
Volume 4, No. 9, Tahun 2026
https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index

Edukasi Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Sudimara

Alfinna Baetanajib[1], Madyo Maryoto[2], Suci Khasanah[3]
[1,2,3]*Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia*

Received : 16 Oktober 2026, Revised : 25 Oktober 2026, Published : 06 November 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Alfinna Baetanajib
E-mail: abaetanajib@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan gangguan kesehatan yang memerlukan pengendalian melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Keterbatasan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam melakukan relaksasi otot progresif dapat menghambat upaya pengelolaan tekanan darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta mendukung pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi melalui edukasi dan latihan relaksasi otot progresif di Desa Sudimara, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas. Kegiatan dilaksanakan dalam dua pertemuan yang melibatkan 15 peserta dengan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, pemanfaatan media audiovisual, dan praktik langsung. Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan pengetahuan, keterampilan, dan tekanan darah peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai relaksasi otot progresif setelah diberikan edukasi. Selain itu, terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah peserta mengikuti kegiatan. Perubahan tekanan darah tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Sebagian besar peserta mampu mengikuti tahapan latihan relaksasi otot progresif dengan baik. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan praktik relaksasi otot progresif berpotensi meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat serta mendukung pengendalian tekanan darah secara mandiri dan berkelanjutan.

Kata Kunci - *edukasi, hipertensi, pemberdayaan masyarakat, relaksasi otot progresif*

Abstract

Hypertension is a health condition that requires management through both pharmacological and non-pharmacological approaches. Limited public knowledge and skills in performing progressive muscle relaxation may hinder efforts to manage blood pressure. This community service activity aimed to improve knowledge and skills and support blood pressure control among patients with hypertension through education and progressive muscle relaxation exercises in Sudimara Village, Cilongok District, Banyumas Regency. The activity was conducted over two sessions involving 15 participants using lectures, discussions, demonstrations, audiovisual media, and hands-on practice. Evaluation was conducted to assess changes in participants' knowledge, skills, and blood pressure before and after the activity. The results showed an improvement in participants' knowledge of progressive muscle relaxation following the educational intervention. In addition, systolic and diastolic blood pressure decreased after participants completed the activity. These changes in blood pressure were statistically significant. Most participants were able to perform the progressive muscle relaxation exercises correctly. This activity demonstrated that education and progressive muscle relaxation practice have the potential to improve community knowledge and skills while supporting independent and sustainable blood pressure management.

Keywords - *education, hypertension, community empowerment, progressive muscle relaxation*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : *Baetanajib, A., Maryoto, M., & Khasanah, S. (2026). Edukasi Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Sudimara. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(9), 5394 - 5401. https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i9.5453*
Copyright *©2026 Alfinna Baetanajib, Madyo Maryoto, Suci Khasanah*

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat dan faktor risiko penting penyakit kardiovaskular. Minimnya gejala spesifik menyebabkan hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* (Riyada *et al*., 2024). Secara global, sekitar 1,28 miliar penduduk dewasa mengalami hipertensi, sehingga perlu dikendalikan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis, termasuk perubahan perilaku hidup dan manajemen stres. (*World Health Organization*, 2024). Pendekatan nonfarmakologis menjadi bagian penting dalam pengelolaan hipertensi karena perubahan perilaku dan gaya hidup dapat mendukung pencapaian kontrol tekanan darah secara berkelanjutan (Syamsuriah *et al*., 2025).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia ≥18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah tercatat 34,1%. Di Desa Sudimara, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, studi pendahuluan pada 15 Oktober 2024 menemukan 86 dari 140 warga yang diperiksa mengalami hipertensi. Hasil wawancara dengan kader Posbindu menunjukkan bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan pola konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya konsumsi sayur dan buah serta rendahnya aktivitas fisik masyarakat. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang tidak hanya meningkatkan pemahaman pasien hipertensi mengenai pengendalian tekanan darah, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan melakukan intervensi nonfarmakologis secara mandiri.

Relaksasi otot progresif merupakan intervensi nonfarmakologis yang dilakukan melalui penegangan dan pelemasan otot secara sistematis, serta mudah diterapkan secara mandiri tanpa memerlukan peralatan khusus. Penelitian Effendi *et al*., (2021) melaporkan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Penelitian Susanto (2023) menemukan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah dan memberikan penurunan lebih besar dibandingkan *guided imagery*. Hasil serupa ditunjukkan oleh Soamole & Rumaolat (2024) melaporkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tekanan darah penderita hipertensi dengan nilai p = 0,000 pada kelompok intervensi dan p = 1,000 pada kelompok kontrol. Hasil tersebut memperkuat penggunaan relaksasi otot progresif sebagai pendekatan nonfarmakologis. Peneltian Pathan *et al*., (2023) melalui uji acak terkontrol pada 64 pasien hipertensi juga mengevaluasi relaksasi otot progresif dan latihan pernapasan sebagai pendekatan nonfarmakologis pada pasien hipertensi. Temuan tersebut mendukung penerapan relaksasi otot progresif sebagai intervensi pendamping dalam pengelolaan hipertensi.

Penerapan relaksasi otot progresif di masyarakat perlu didukung oleh kader sebagai penggerak kesehatan. Kegiatan pembinaan kader Posbindu terbukti dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi (Rahmawaty *et al*., 2021). Pemberdayaan kader juga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan deteksi dan upaya reduksi faktor risiko penyakit tidak menular (Apryani *et al*., 2024). Meskipun kader Posbindu memiliki peran penting dalam mendukung upaya promotif dan preventif, kegiatan pengabdian ini menempatkan lansia atau pasien hipertensi sebagai sasaran langsung intervensi. Kader Posbindu berperan sebagai mitra dalam mendukung pelaksanaan kegiatan, bukan sebagai peserta utama yang menjadi sasaran evaluasi.

Peningkatan pengetahuan masyarakat dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan (Roza *et al*., 2025). Dalam pengendalian hipertensi, edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung diperlukan agar peserta mampu memahami serta menerapkan relaksasi otot progresif dengan benar. Kader Posbindu berperan dalam pemantauan faktor risiko penyakit tidak menular dan penyampaian edukasi kesehatan kepada masyarakat (Haris & Syamsiah, 2022). Dalam kegiatan ini, kader berperan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

sebagai mitra pendukung, sedangkan sasaran utama intervensi adalah lansia atau pasien hipertensi. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa edukasi, skrining tekanan darah, dan dukungan pengelolaan hipertensi berbasis masyarakat merupakan strategi yang relevan dalam pengendalian hipertensi (Erviana *et al*., 2025). Penelitian Jannati *et al*., (2024) melaporkan bahwa promosi kesehatan berbasis masyarakat berperan dalam mendukung pengendalian hipertensi melalui peningkatan pengetahuan dan keterlibatan masyarakat. Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, kontribusi kegiatan ini terletak pada integrasi edukasi hipertensi, demonstrasi, dan praktik langsung relaksasi otot progresif yang disertai evaluasi pengetahuan serta tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Pendekatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melatih peserta agar mampu menerapkan teknik relaksasi secara mandiri.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia atau pasien hipertensi di Desa Sudimara, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, dalam menerapkan relaksasi otot progresif untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Kegiatan dilakukan melalui edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung, dengan evaluasi berupa perbandingan tingkat pengetahuan dan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi serta pengamatan keterampilan peserta dalam melakukan teknik relaksasi. Kegiatan ini menekankan penerapan keterampilan secara mandiri sebagai upaya nonfarmakologis pendamping terapi hipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini berlangsung dalam dua pertemuan di Desa Sudimara, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas pada tanggal 16 dan 21 Juli 2025. Sasaran kegiatan adalah 15 orang lansia (usia ≥ 60 tahun) yang dipilih secara *purposive* dengan kriteria inklusi: terdaftar di Posbindu Desa Sudimara, memiliki riwayat hipertensi (sistolik usia ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 tahun tahun mmHg), kooperatif, serta bersedia menandatangani *informed consent*. Seluruh peserta memiliki kondisi fisik yang mampu mengikuti latihan fisik ringan serta mengalami keterbatasan pengetahuan mengenai hipertensi dan pengendalian tekanan darah secara nonfarmakologis.

Kegiatan menerapkan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, pemutaran video, demonstrasi, dan praktik langsung. Edukasi kesehatan disampaikan selama 35 menit menggunakan media PowerPoint dan leaflet, mencakup konsep hipertensi, faktor risiko, hingga penatalaksanaannya, dilanjutkan simulasi selama 15 menit. Alat dan instrumen yang digunakan meliputi tensimeter digital terstandar yang telah dikalibrasi, kuesioner pengetahuan (*pre-test* dan *post-test*), serta lembar observasi keterampilan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Rangkaian kegiatan PkM dilaksanakan dalam beberapa tahapan naratif secara berurutan. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang mencakup koordinasi perizinan bersama pemerintah desa dan bidan Posbindu, penetapan sasaran, serta penyiapan materi dan instrumen. Pada pertemuan pertama (16 Juli 2025), dilakukan tahap *pre-test* pengetahuan dan pengukuran tekanan darah awal sebagai data dasar (*baseline*). Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan mengistirahatkan peserta dalam posisi duduk atau berbaring tenang selama 5 menit, memposisikan lengan sejajar dengan jantung, dan memasang manset pada lengan atas sesuai standar operasional prosedur. Tahap berikutnya adalah edukasi kesehatan hipertensi yang dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik PMR oleh tim PkM serta pendampingan peserta. Pada pertemuan kedua (21 Juli 2025), dilakukan tahap latihan mandiri dan pendampingan untuk memantapkan keterampilan peserta. Latihan PMR mencakup 12 gerakan tegang-rileks (dari otot tangan hingga tungkai) dengan durasi penahanan tegang selama 10 detik pada setiap gerakan, diulang sebanyak 2 kali siklus, diawali dengan cuci tangan, memposisikan tubuh secara nyaman, serta melonggarkan pakaian/aksesoris yang ketat. Tahap akhir adalah monitoring dan evaluasi melalui *post-test* pengetahuan, pengukuran tekanan darah akhir (*post-test*), serta observasi keterampilan dan kesiapan penerapan PMR secara mandiri di rumah.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai sebelum dan sesudah intervensi. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan tercapainya target sasaran, peningkatan pengetahuan, serta kemampuan peserta mempraktikkan relaksasi otot progresif secara mandiri. Tim PkM berperan sebagai fasilitator dan evaluator, perangkat desa serta bidan Posbindu mendukung koordinasi, dan lansia bertindak sebagai peserta aktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM dilaksanakan dalam dua pertemuan pada 16 dan 21 Juli 2025 dengan melibatkan 15 peserta, sehingga target partisipasi tercapai. Pertemuan pertama mencakup pengukuran tekanan darah, *pre-test*, edukasi hipertensi dan PMR, serta demonstrasi dan praktik. Pertemuan kedua meliputi penguatan materi, demonstrasi ulang, praktik, dan *post-test*. Selama kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme melalui keaktifan dalam diskusi, menjawab pertanyaan, dan mengikuti praktik relaksasi otot progresif.

Tabel 1 memperlihatkan terjadi perubahan tingkat pengetahuan peserta dari kategori sedang sebesar 8 peserta (53,3%), mengalami pergeseran signifikan menjadi kategori baik sebanyak 13 peserta (86,7%).

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta

Kategori Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)
Baik	1 (6,7)	13 (86,7)
Cukup	6 (40,0)	2 (13,3)
Sedang	8 (53,3)	0 (0,0)
Total	**15 (100)**	**15 (100)**

Sumber: Data hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah mengalami penurunan setelah intervensi. Rerata sistolik berubah dari 148,93 menjadi 127,07 mmHg (selisih 21,86 mmHg), sedangkan diastolik dari 90,27 menjadi 82,27 mmHg (selisih 8,00 mmHg). Perubahan keduanya signifikan secara statistik ($p < 0,001$).

Tabel 2. Perubahan Tekanan Darah Peserta Sebelum dan Sesudah Intervensi

Parameter	Sebelum (mmHg)	Sesudah (mmHg)	Selisih (mmHg)	*p-value*
Sistolik	148,93	127,07	21,86	<0,001
Diastolik	90,27	82,27	8,00	<0,001

Sumber: Analisis data dan hasil pengukuran peserta, 2025

Tabel 3 menyajikan pergeseran kategori tekanan darah peserta berdasarkan klasifikasi Joint National Committee (JNC VII) yang dikelompokkan kedalam kategori normal (<120/80 mmHg), normal tinggi (120-139/80-89 mmHg), hipertensi derajat 1 (140-159/90-99 mmHg), dan hipertensi derajat 2 (≥160/100 mmHg) sesuai dengan distribusi data peserta.

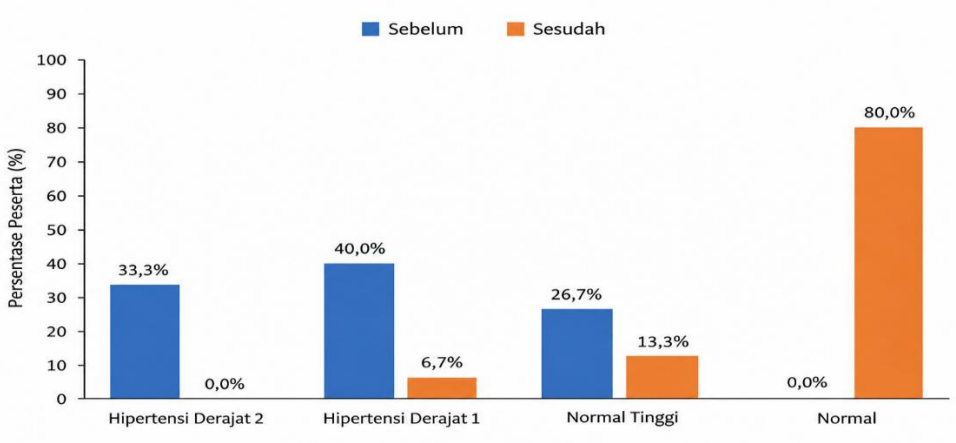
Tabel 3. Distribusi Kategori Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori Tekanan Darah	Sebelum n (%)	Sesudah n (%)
Hipertensi derajat 2	5 (33,3)	0 (0,0)
Hipertensi derajat 1	6 (40,0)	1 (6,7)
Normal tinggi	4 (26,7)	2 (13,3)
Normal	0 (0,0)	12 (80,0)
Total	**15 (100)**	**15 (100)**

Sumber: Data hasil pengukuran peserta, 2025

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Tabel 3, terjadi pergeseran kategori tekanan darah ke tingkat yang lebih rendah setelah intervensi. Pada kondisi awal, peserta didominasi oleh hipertensi derajat 1 (40,0%) dan derajat 2 (33,3%). Setelah intervensi, kategori normal menjadi yang paling banyak dengan proporsi 80,0%, sedangkan peserta dengan hipertensi derajat 2 sudah tidak ditemukan.



Gambar 1. Perubahan Status Tekanan Darah Peserta Setelah Intervensi

Gambar 1 menunjukkan adanya perbaikan kategori tekanan darah setelah intervensi. Mayoritas peserta yang semula berada pada kategori hipertensi derajat 1 dan 2 bergeser menjadi kategori normal setelah mendapatkan edukasi dan latihan relaksasi otot progresif.

Pembahasan

Kegiatan edukasi dan latihan relaksasi otot progresif di Desa Sudimara memberikan hasil positif terhadap pengetahuan dan tekanan darah peserta. Evaluasi meliputi *pre-test*, *post-test*, pengukuran tekanan darah, dan observasi praktik. Pengetahuan kategori baik meningkat dari 6,7% menjadi 86,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai teknik relaksasi otot progresif.

Metode edukasi yang partisipatif melalui ceramah, diskusi, demonstrasi, media audiovisual, dan praktik langsung memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mempraktikkan tahapan relaksasi otot progresif. Penelitian Gultom & Batubara (2023) melaporkan bahwa edukasi hipertensi disertai latihan relaksasi otot progresif meningkatkan pengetahuan sebesar 25%, menurunkan stres 48,5%, serta tekanan darah sistolik 7,44 mmHg dan diastolik 2,08 mmHg. Temuan tersebut mendukung penggunaan edukasi dan praktik relaksasi otot progresif sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam membantu pengelolaan hipertensi. Selain itu, Foroumandi *et al*., (2020) melaporkan melalui meta-analisis bahwa edukasi *self-management* dapat meningkatkan *self-efficacy* dan membantu mengendalikan tekanan darah.

Pendekatan edukasi berbasis masyarakat juga dapat diperkuat melalui keterlibatan kader kesehatan. Penelitian Mbuthia *et al*., (2022) menegaskan pentingnya dukungan berbasis komunitas dalam pengendalian hipertensi, terutama melalui edukasi kesehatan, pendampingan pasien, dan penerapan perilaku sehat. Temuan ini mendukung pentingnya pemberdayaan kader dalam keberlanjutan edukasi kesehatan di masyarakat.

Pada pengukuran tekanan darah, rerata sistolik menurun 21,86 mmHg dan diastolik 8,00 mmHg (p < 0,001). Penelitian Pradana & Apriany (2021) membuktikan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada kelompok lansia penderita hipertensi. Hasil tersebut sejalan dengan *systematic review* Webster *et al*., (2025) menemukan bahwa penerapan relaksasi otot progresif menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 7,46

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

mmHg sebagai efek jangka pendek. Penelitian Ekarini *et al*., (2019) memperlihatkan adanya perbedaan bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah penerapan relaksasi otot progresif (p < 0,001). Penelitian Bulan & Khotimah (2026) menunjukkan bahwapenurunan sistolik dan diastolik yang signifikan setelah latihan rutin selama empat minggu. Hasil tersebut memperkuat temuan kegiatan di Desa Sudimara terkait penerapan relaksasi otot progresif sebagai metode nonfarmakologis pendukung pengendalian tekanan darah. Namun demikian, mengingat desain kegiatan ini tidak menggunakan kelompok kontrol, interpretasi kausal harus dilakukan secara hati-hati, penurunan tekanan darah tidak dapat disimpulkan sepenuhnya disebabkan secara mutlak oleh intervensi semata, melainkan merupakan perbaikan klinis sejalan dengan pelaksanaan program yang turut didukung oleh berbagai faktor eksternal dan pengukuran berulang.

Relaksasi otot progresif dilakukan melalui kontraksi dan pelemasan otot secara berurutan untuk mencapai keadaan rileks. Dalam kegiatan ini, teknik disampaikan melalui demonstrasi dan praktik langsung agar peserta dapat mengikuti setiap tahapan latihan. Penelitian Rimadia & Khoiriyah (2023) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah penerapan latihan relaksasi otot progresif selama 20 menit/hari selama enam hari pada pasien pertama dari 178/105 menjadi 168/101 mmHg dan pasien kedua dari 158/98,3 menjadi 146/95,8 mmHg. Hasil ini menunjukkan manfaat latihan rutin dalam mendukung pengendalian tekanan darah.

Dari aspek keterampilan, sebagian besar peserta dapat mengikuti demonstrasi dan praktik dengan baik. Namun, beberapa peserta masih mengalami kesulitan pada gerakan ke-11 dan ke-12, terutama dalam mengingat urutan gerakan serta membedakan proses menegangkan dan melemaskan otot. Kondisi ini menunjukkan perlunya pengulangan demonstrasi, penggunaan video sebagai panduan, dan pendampingan berkala untuk memperkuat keterampilan peserta. Pendekatan edukasi yang disertai demonstrasi dan redemonstrasi juga dapat memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami dan mempraktikkan teknik yang diajarkan (Kurniawan & Rio, 2025).

Faktor pendukung kegiatan meliputi kehadiran peserta yang konsisten, penyampaian materi secara sederhana, demonstrasi langsung, penggunaan media audiovisual, serta kesempatan untuk melakukan praktik bersama. Seluruh 15 peserta mengikuti kedua pertemuan sehingga proses edukasi dan evaluasi dapat dilaksanakan secara lengkap. Antusiasme peserta selama diskusi dan praktik juga mendukung ketercapaian tujuan kegiatan. Sementara itu, keterbatasan kemampuan beberapa peserta dalam mengingat tahapan gerakan menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaan kegiatan berikutnya.

Kebaruan dan kontribusi kegiatan

Kegiatan ini mengintegrasikan edukasi hipertensi, demonstrasi, media audiovisual, praktik langsung, serta evaluasi pengetahuan dan tekanan darah dalam satu pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas. Selain menambah pengetahuan, kegiatan ini melatih peserta menerapkan teknik nonfarmakologis secara mandiri. Model kegiatan ini berpotensi diterapkan dalam kegiatan Posyandu Lansia atau kegiatan kesehatan masyarakat lainnya dengan dukungan kader dan tenaga kesehatan.

Dampak dan keberlanjutan program

Dampak jangka pendek kegiatan terlihat dari peningkatan tingkat pengetahuan peserta dan penurunan rerata tekanan darah setelah latihan relaksasi otot progresif. Untuk mempertahankan manfaat tersebut, diperlukan tindak lanjut berupa latihan secara rutin, pengulangan edukasi, pendampingan oleh kader, dan pemantauan tekanan darah secara berkala. Kegiatan mendatang perlu melibatkan lebih banyak peserta dan pemantauan jangka panjang untuk mengevaluasi keberlanjutan perubahan pengetahuan, keterampilan, serta tekanan darah.

KESIMPULAN

Kegiatan PkM di Desa Sudimara, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, terlaksana dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Edukasi dan praktik relaksasi otot progresif

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

meningkatkan pengetahuan serta kesiapan peserta untuk menerapkan teknik tersebut secara mandiri sebagai upaya pendukung pengendalian tekanan darah. Kegiatan ini menjadi salah satu pendekatan praktis untuk memperkuat kemampuan masyarakat dalam melakukan perawatan mandiri. Keberlanjutan program perlu dilakukan melalui pendampingan dan pemantauan praktik secara berkala, serta dapat dikembangkan dan direplikasi pada kelompok masyarakat dengan karakteristik dan permasalahan kesehatan yang serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengapresiasi dukungan Pemerintah Desa Sudimara, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, serta seluruh peserta yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan terapi relaksasi otot progresif sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Apryani, H., Taufiq, I., Sono, S., Metri, D., Primadilla, H., Kadarusman, H., Hasan, A., & Sutopo, A. (2024). Pemberdayaan kader Posbindu dalam pencegahan penyakit tidak menular di Desa Ciamis Kabupaten Lampung Utara. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 137–142. https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1528

Bulan, P. R., & Khotimah, S. (2026). Perbedaan progressive muscle relaxation dan slow deep breathing exercise terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, 20*(1), 1–9. https://doi.org/10.36760/jka.v20i1.729

Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap respon fisiologis pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan, 10*(1), 47–52. https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139

Effendi, F. D. H., Indrayani, A. W., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2021). Pemberian progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada prajurit TNI-AL dengan hipertensi derajat I di Lanal Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 9*(1), 13–17. https://doi.org/10.24843/MIFI.2021.v09.i01.p03

Erviana, E., Page, M. T., Rustimaya, R., Setiawati, S., & Tarbiati, P. (2025). Integrasi edukasi dan layanan kesehatan untuk pengendalian hipertensi di komunitas. *Jurnal Medika: Medika, 4*(4), 1857–1862. http://jmedika.com/index.php/medika/article/view/488

Foroumandi, E., Kheirouri, S., & Alizadeh, M. (2020). The potency of education programs for management of blood pressure through increasing self-efficacy of hypertensive patients: A systematic review and meta-analysis. *Patient Education and Counseling*, *103*(3), 451–461. https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.09.018

Gultom, A. B., & Batubara, A. (2023). Edukasi upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dan latihan relaksasi otot progresif menggunakan musik klasik. *Abdimas Galuh, 5*(1), 1000–1007. https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.9658

Haris, H., Pabanne, F. U., & Syamsiah, S. (2022). Pelatihan kader kesehatan dan aplikasi edukasi faktor risiko penyakit tidak menular. *Media Karya Kesehatan, 5*(2). https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.36654

Jannati, N. B., Djanna, S. N., & Solikhah, S. (2024). Literatur review: Promosi kesehatan berbasis masyarakat terhadap pengendalian hipertensi di Indonesia. *Jurnal Promotif Preventif, 7*(6), 1342–1350. https://doi.org/10.47650/jpp.v7i6.1578

Kurniawan, N. C., & Rio, M. K. (2025). Peningkatan pengendalian tekanan darah melalui terapi progressive muscle relaxation (PMR) di PRM Pasuruhan Kidul Kudus. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 7*(1), 127–134. https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v7i1.10208

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Mbuthia, G. W., Magutah, K., & Pellowski, J. (2022). Approaches and outcomes of community health worker's interventions for hypertension management and control in low-income and middle-income countries: Systematic review. *BMJ Open, 12*(4), e053455. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-053455

Pathan, F. K. M., Pandian, J. S., Shaikh, A. I., Ahsan, M., Nuhmani, S., Iqbal, A., & Alghadir, A. H. (2023). Effect of slow breathing exercise and progressive muscle relaxation technique in the individual with essential hypertension: A randomized controlled trial. *Medicine, 102*(47), e35792. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000035792

Pradana, A. A., & Apriany, D. (2021). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, *8*(1), 45–52. https://doi.org/10.33846/jik.v8i1.150

Rahmawaty, E., Noviyanti, N., & Kumala, W. (2021). Pembinaan kader, pencegahan dan perawatan hipertensi dan kolesterol di Posbindu PTM. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*(1), 41–45. https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i1.284

Rimadia, A., & Khoiriyah, K. (2023). Penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi yang menerapkan terapi relaksasi otot progresif. *Ners Muda, 4*(2), 133–143. https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.10450

Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang mempengaruhi terjadinya resiko hipertensi pada lansia. *Scientific Journal, 3*(1), 27–47. https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137

Soamole, I., & Rumaolat, W. (2024). Progressive muscle relaxation untuk menurunkan tekanan darah pada masyarakat pesisir penderita hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes"*, 15, 58–61. https://doi.org/10.33846/sf15nk114

Susanto, R. (2023). Perbandingan rerata pengaruh progressive muscle relaxation dengan guided imagery pada penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Bina Cipta Husada, 19*(2), 63–69. https://www.jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/111

Syamsuriah, S., Fachruddin, I. I., & Amir, S. (2025). Perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui intervensi berbasis komunitas sebagai strategi: Literatur review. *Nusantara Hasana Journal, 5*(6), 205–218. https://doi.org/10.59003/nhj.v5i6.1739

Webster, K. E., Halicka, M., Bowater, R. J., Parkhouse, T., Stanescu, D., Punniyakotty, A. V., Savović, J., Huntley, A., Dawson, S., Clark, C. E., Johnson, R., Higgins, J. P., & Caldwell, D. M. (2025). Effectiveness of stress management and relaxation interventions for management of hypertension and prehypertension: Systematic review and network meta-analysis. *BMJ Medicine, 4*(1), e001098. https://doi.org/10.1136/bmjmed-2024-001098

World Health Organization. (2024). *Priorities for research on hypertension care delivery*. World Health Organization. https://iris.who.int/handle/10665/375790

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license