



PELATIHAN RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENANGANI STRES PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BANJARANGKAN I KLUNGKUNG

I Wayan Candra*, I Nengah Sumirta, I Gusti Ayu Harini, Ni Luh Gede Ari Kresna Dewi
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jl. Pulau Moyo No.33 A, Pedungan, Denpasar Selatan,
Denpasar, Bali 80222, Indonesia
*suryabhrihaspathi@gmail.com

ABSTRAK

Pasien Hipertensi terus bertambah jumlahnya seiring dengan pertambahan jumlah penduduk dan perubahan gaya hidup masyarakat. Data terakhir tahun 2022 tercatat jumlah pasien hipertensi mencapai 756 di Puskesmas Banjarangkan I Klungkung. Pada umumnya pasien hipertensi mengalami stres. Satu diantara upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pelatihan relaksasi progresif. Kegiatan pelatihan relaksasi progresif bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang stres dan relaksasi progresif, memiliki kemampuan dalam melakukan relaksasi progresif sehingga dapat mengurangi ketegangan serta merilekskan otot-otot secara sistemik pada pasien hipertensi yang mengalami stres. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 50 orang pasien hipertensi yang mengalami stres. Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan pelatihan ketrampilan dalam melakukan relaksasi progresif. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan instrument PSS untuk tingkat stres, tes tertulis untuk pengetahuan, dan tes penampilan untuk kemampuan melakukan relaksasi progresif. Hasil akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan terjadi penurunan tingkat stres pasien hipertensi setelah diberikan relaksasi progresif sejumlah 38 orang (76%). Terjadi peningkatan pengetahuan 43 orang (86%) dan peningkatan kemampuan melakukan relaksasi progresif sebesar 38 orang (76%).

Kata kunci: hipertensi; relaksasi progresif; stres

PROGRESSIVE RELAXATION TRAINING TO MANAGE THE STRESS OF HYPERTENSION PATIENTS AT THE BANJARANGKAN I KLUNGKUNG HEALTH CENTER

ABSTRACT

Hypertension patients continue to increase in number along with population growth and changes in people's lifestyles. The latest data for 2022 recorded the number of hypertension patients reaching 756 at the Banjarangkan I Klungkung Community Health Center. In general, hypertensive patients experience stress. One effort that can be done is to provide progressive relaxation training. Progressive relaxation training activities aim to increase knowledge about stress and progressive relaxation, have the ability to carry out progressive relaxation so that it can reduce tension and relax muscles systemically in hypertensive patients who experience stress. The target of this community service activity is 50 hypertension patients who are experiencing stress. The activity carried out is to provide skills training in carrying out progressive relaxation. The aim of the activity is: to reduce the stress level of hypertensive patients, increase the target's knowledge about stress and progressive relaxation, and increase the target's ability to carry out progressive relaxation. Evaluation of activities is carried out using the PSS instrument for stress levels, written tests for knowledge, and performance tests for the ability to perform progressive relaxation. The results of the community service activities that had been carried out were a decrease in the stress level of hypertensive

patients after being given progressive relaxation for 38 people (76%). There was an increase in knowledge for 43 people (86%) and an increase in the ability to carry out progressive relaxation by 38 people (76%).

Keywords: *hypertension; progressive relaxation; stress*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang terjadi pada seseorang dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik di atas normal. Faktor risiko primer hipertensi yang dialami oleh seseorang dapat menimbulkan penyakit jantung dan stroke. Pada saat ini hipertensi adalah faktor risiko ke tiga terbesar yang menyebabkan kematian dini. Besarnya angka kejadian hipertensi diseluruh dunia yang dilaporkan dari data *Join Nasional Commite On Prevention Detection Evaluasi, And Treatment On High Blood Pressure 7*, penderita hipertensi di seluruh dunia mendekati angka 1 miliar, hal ini bisa dikatakan 1 dari 4 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi. Sekitar 600 juta tersebar di beberapa negara berkembang (Apriyanti, 2018). Di Amerika, sekitar 1 dari 5 orang berusia kurang dari 35 tahun menderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan *Nasional Institute of Health* Amerika terhadap 14.000 orang berusia 24-32 menemukan responden menderita tekanan darah tinggi (Apriyanti, 2018). Sebuah study epidemiologi oleh *Framingham Heart Prevention* berhasil mendata dewasa yang berada dibawah 60 tahun 27 % mengalami tekanan darah tinggi dan usia lebih dari 80 tahun, hanya 7 % yang memiliki tekanan darah normal (Lingga, 2017).

Data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 30% dengan insiden komplikasi penyakit kardiovaskular lebih banyak pada perempuan (52 %) dan pada laki-laki (48%). Sedikitnya 30% penduduk Indonesia mempunyai tekanan darah tinggi. Hal ini terjadi di daerah perkotaan maupun pedesaan dengan kondisi yang semakin parah apabila disertai faktor risiko seperti merokok, kurang olahraga, kegemukan dan diabetes (Depkes RI, 2017). Data di Indonesia penderita hipertensi mencapai 31,7 % dari total penduduk dewasa. Dari jumlah itu, hanya 7,2% yang menyadari kondisinya, bahkan hanya 0,2% yang mengonsumsi obat antihipertensi. Angka kejadian di Indonesia berkisaran 2-18% di berbagai daerah. Jadi di Indonesia saat ini terdapat 20 juta orang penderita Hipertensi (Apriyanti, 2018).

Data Kabupaten Klungkung, data kunjungan pasien hipertensi di UPT Puskesmas Banjarangkan I pada tahun 2019 sebanyak 502 orang. Pada tahun 2020 tercatat sebanyak 603 orang yang terdiri dari laki-laki 351 orang dan perempuan 252 orang. Pada tahun 2021 tercatat jumlah pasien hipertensi 756 orang laki-laki berjumlah 340 orang dan perempuan berjumlah 416 orang. (UPT Puskesmas Banjarangkan I, 2021). Dampak dari hipertensi itu adalah dapat mengakibatkan gagal jantung, karena jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung membesar. Selain itu dampak dari hipertensi adalah atherosclerosis dan arteriosclerosis menyebabkan sumbatan aliran darah, sehingga meningkatkan potensi kebocoran pembuluh darah. Sumbatan di pembuluh nadi leher dapat menyebabkan berkurangnya suplai oksigen ke sel-sel otak. Apabila otak mengalami kekurangan oksigen dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan matinya sel-sel saraf otak. Pecahnya pembuluh darah kapiler di otak menyebabkan pendarahan, sehingga sel-sel saraf dapat mati.

Dampak psikologis adalah menimbulkan stres akibat adanya perubahan di dalam dirinya. Hasil penelitian Candra, Ruspawan, dan Sudiantara (2017) menemukan pasien hipertensi mengalami stres. Kejadian stres yang dialami oleh pasien Hipertensi dapat menimbulkan gangguan pencarian

pertolongan dan dapat mengganggu perawatannya. Stres merupakan satu diantaranya faktor ikut berpengaruh dalam menimbulkan terjadinya hipertensi. Data yang ditemukan di Puskesmas Banjarangkan I dari 100 orang pasien hipertensi 70 orang mengalami stres. Pasien hipertensi mengalami stres akibat adanya perubahan gaya hidup tentang diet, aktivitas kegiatan sehari-hari, minum obat, dan kontrol penyakitnya. Pasien hipertensi yang mengalami stres juga perlu melakukan upaya-upaya relaksasi fisik dan psikis secara sungguh-sungguh dan kontinu.

Ada empat peran perawat dalam mengontrol tekanan darah yaitu perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan, perawat sebagai pendidik, advokat serta peneliti. Sehingga perawat sangat perlu mempunyai kedudukan strategis dalam meningkatkan status kesehatan masyarakat, meningkatkan pengetahuan, serta memandirikan klien hipertensi sehingga produktifitas hidupnya tetap terjaga secara optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan mengurangi stres adalah dengan teknik relaksasi diantaranya relaksasi progresif (Brunner & Suddath, 2017). Davis dkk (2015) menemukan relaksasi progresif efektif untuk menurunkan stres pada pasien hipertensi. Relaksasi Progresif merupakan suatu cara yang cepat untuk rileks (santai) dengan menegangkan dan mengendurkan anggota/bagian tubuh, seluruh tubuh dalam waktu tertentu. Dengan merilekskan bagian tubuh-seluruh tubuh maka pikiran kita juga ikut bisa rileks. Pertimbangan waktu, akses, dan transportasi untuk masyarakat berkumpul memungkinkan dan memperoleh tanggapan positif dari masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan di Balai Desa dengan dukungan partisipasi aktif masyarakat[Reviewer1]. Tujuan kegiatan adalah: untuk menurunkan tingkat stres pasien hipertensi, meningkatkan pengetahuan sasaran tentang stres dan relaksasi progresif, dan meningkatkan kemampuan sasaran dalam melakukan relaksasi progresif.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan relaksasi progresif dilaksanakan dari tanggal 4-7 Oktober 2023. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pasien hipertensi yang mengalami stres yang berjumlah 50 orang yang ada di wilayah kerja Puskesmas Banjarangkan I Klungkung. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi dan pelatihan yang diberikan kepada sasaran. Pen pencapaian tujuan diukur melalui pre dan post tes pengetahuan tentang stres dan kemampuan melakukan relaksasi progresif. Perangkat yang dipakai dalam kegiatan ini adalah seperangkat alat untuk sosialisasi secara verbal yaitu sound system dan laptop. Bahan penunjang untuk mencegah terjadinya *droplet infection* akibat adanya latihan penafasan digunakan *hand sanitizer* dan masker. Spanduk digunakan untuk menunjang keberadaan latihan relaksasi progresif.

Tahap Persiapan

Tim pengabdian kepada masyarakat dari Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan melakukan persiapan dengan mengadakan koordinasi dengan pihak Puskesmas Banjarangkan I Klungkung untuk mengetahui kondisi serta lokasi tempat kegiatan. Bekerja sama dengan pemegang pokja di puskesmas untuk mendata dan mengumpulkan pasien hipertensi yang mengalami stres.

Tahap Pelaksanaan

Hari pertama, Tim pengabdian masyarakat dibantu oleh mahasiswa jurusan keperawatan memberikan Pre test dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang stres, relaksasi progresif dan prosedur latihan relaksasi progresif. Hari ke dua dengan memberi keterampilan relaksasi progresif dan mempraktikkannya dan hari ke tiga melakukan monitoring dan evaluasi.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dengan melakukan post test meliputi tingkat stres pasien hipertensi, tingkat pengetahuan terkait stres dan relaksasi progresif serta kemampuan partisipan melakukan latihan relaksasi progresif.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan dan Praktik Latihan Relaksasi Progresif



Gambar 2. Kegiatan Monitoring dan Evaluasi Latihan Relaksasi Progresif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan relaksasi progresif dilaksanakan dari tanggal 4-7 Oktober 2023. Sasaran adalah pasien hipertensi yang mengalami stres. Sebelum pelatihan dimulai dilakukan pre tes pengetahuan dan kemampuan melakukan relaksasi progresif. Dengan memberikan 10 soal jawaban pilihan Benar-Salah. Setelah menyelesaikan pre tes, pelatihan relaksasi progresif dimulai dengan menjelaskan pengetahuan tentang stres dan relaksasi progresif selanjutnya dilakukan demonstrasi melakukan relaksasi progresif dan latihan melakukan relaksasi progresif. Berlanjut pada kegiatan post test pengetahuan stres dan relaksasi progresif serta kemampuan dalam melakukan relaksasi progresif. Dilanjutkan dengan post tes terhadap tingkat stress pasien hipertensi setelah diberikan pelatihan relaksasi progresif. Terakhir dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan pelatihan kepada sasaran pengabdian.

Tabel 1.

Karakteristik Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia (n=13)

Usia	Laki-Laki	%	Perempuan	%
41-50	-	-	2	4
51-60	5	10	8	8
61-70	7	14	24	48
71-80	1	2	3	6

Tabel 1 menunjukkan karakteristik pasien hipertensi yang mengalami stres di wilayah kerja Puskesmas 1 Banjarangkan terbanyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 37 orang (66%) sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 13 orang (26 %) dengan rentang usia terbanyak 60-70 tahun dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (48%) sedangkan laki-laki berjumlah 7 orang (14%). Sesuai dengan hasil penelitian (Wicaksono 2019) bahwa Peningkatan usia dan jenis kelamin merupakan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi untuk kejadian hipertensi dengan prevalensi tertinggi pada rentang usia 60-74 tahun.

Tabel 2.

Penilaian Pre Test terhadap Tingkat Stres, Pengetahuan dan Ketrampilan Pasien Hipertensi (n=137)

Penilaian	Pre Test	
	f	%
Tingkat Stres	50	100
Tingkat Pengetahuan	37	74
Relaksasi Progresif	50	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh pasien hipertensi yang menjadi sasaran PKM 50 orang (100%) mengalami stres, memiliki tingkat pengetahuan yang kurang 37 orang (10%), sedangkan seluruh sasaran 50 orang (100%) tidak mampu melakukan relaksasi progresif. Sesuai dengan penelitian (Irawan et al. 2018) didapatkan data bahwa tingkat stres pada pasien hipertensi juga didapat dari adanya stimulasi simpatik yang dapat meningkatkan frekuensi tekanan darah, curah jantung dan tahanan vaskuler. Efek dari stimulasi simpatik pada tubuh dapat meningkatkan stress dan tekanan darah (Perry & Potter, 2005)

Tabel 3.

Penilaian Post Test terhadap Tingkat Stres, Pengetahuan dan Ketrampilan Pasien Hipertensi (n=119)

Penilaian	Post Test	
	f	%
Tingkat Stres	38	76
Tingkat Pengetahuan	43	86
Mampu melakukan Relaksasi Progresif	38	76

Tabel 3 di atas menunjukkan pasien hipertensi yang mengalami penurunan tingkat stres 38 orang (76%). Terjadi peningkatan skor pengetahuan sejumlah 43 orang (86%). Kemampuan melakukan Relaksasi Progresif setelah diberikan pelatihan Relaksasi progresif terjadi peningkatan kemampuan sejumlah 38 orang (76%) mampu. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Candra, Ruspawan, dan Sudiantara (2017) tentang adanya pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat stres pasien hipertensi. Sejalan dengan penelitian (Irawan et al. 2018) didapatkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres dan tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian lain dengan subjek penelitian yang berbeda juga menemukan relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat stress yaitu pada penderita Astma. Resti (2014) menemukan bahwa teknik relaksasi otot progresif yang diberikan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan gejala stres yang dirasakan oleh subjek penelitian yang mempunyai penyakit asma. Ramadini

dan Rahayu (2021) menemukan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada masyarakat dimasa pandemi COVID-19 di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing. Bahwa relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat stres pada masyarakat dimasa pandemi COVID-19. Wisnusakti (2021) adanya pengaruh Relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada lansia, relaksasi otot progresif menurunkan tingkat stres pada lansia Modul Pelatihan Relaksasi Progresif diberikan kepada peserta agar dapat memandu kegiatan latihan sehari-hari. Modul berisi informasi tentang stres dan relaksasi progresif serta tahapan melakukan latihan relaksasi progresif. Sebanyak 60 exemplar modul diberikan kepada petugas puskesmas, kader, dan peserta latihan relaksasi progresif. *Hand sinitizer* juga diberikan untuk meningkatkan higienitas peserta serta pemberian masker untuk mencegah penyebaran virus melalui udara sehingga kegiatan latihan relaksasi progresif aman dilakukan bersama-sama.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Pelatihan Relaksasi Progresif bagi pasien hipertensi yang mengalami stres di wilayah kerja Puskesmas Banjarangkan 1 Klungkung, terjadi penurunan tingkat stres pada pasien hipertensi sebesar 38 orang (76%), peningkatan tingkat pengetahuan pada pasien hipertensi sebesar 43 orang (86%), dan kemampuan melakukan relaksasi progresif sebesar 38 orang (76%) mampu, 5 orang (10%) mampu dengan bimbingan, dan 7 orang tidak mampu (14%). Modul latihan relaksasi progresif, *hand sinitizer* dan masker telah diberikan, diharapkan pasien dengan hipertensi tidak mengalami stres dan tetap semangat melaksanakan latihan relaksasi progresif secara teratur dengan panduan modul yang sudah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, M., (2018), *Meracik Sendiri Obat & Menu Sehat Bagi Penderita Darah Tinggi*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Brunner & Suddarth, (2017), *Keperawatan Medikal – Bedah Edisi 8*, Jakarta: EGC.
- Candra, I W.,Ruspawan,I D M dan Sudiantara,I K (2017). Pengaruh Relaksasi Progresif dan Meditasi terhadap tingkat Stres pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 1(2). 102-110. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/46/23>
- Davis, M.,Eshelman, E.R dan McKay, M.(2015). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres (Edisi III)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC
- Departemen Kesehatan RI, (2017), *Hipertensi Penyebab Kematian Nomor Tiga*, (Online) available: <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/810-hipertensi-penyebab-kematian-nomor-tiga.html> (Tanggal 6 Desember 2021).
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali, (2021), *Laporan Tahunan Dinas kesehatan Provinsi Bali*, Denpasar: Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Hananta, Y., (2011), *Deteksi Dini dan Pencegahan Hipertensi dan Stroke*, Yogyakarta: MedPress (Anggota IKAPI).

- Irawan, Dedi et al. (2018). “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Dan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi. The Effects of the Progressive Muscle Relaxation towards Stress and Blood Pressure on the Hypertension Patients.” *Jurnal Ilmu Keperawatan* 6 : 1.
- Lingga, L., (2017), *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*, Jakarta: Agro Medika Pustaka.
- Perry & Potter (2005) *Buku Ajar fundamental keperawatan : konsep, proses dan praktik*, Edisi 4, Volume 1, Jakarta, EGC.
- Resti,I B.,(2014).Teknik Relaksasi Progresif untuk megurangi stress pada penderita Asma.*Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Malang*.02 (1). 1-20.
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1766/1854>
- Ramadani,I.,dan Rahayu,E. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2021. *Jurnal Amanah Kesehatan*,3 (2). 191-196.
ojs.stikesamanahpadang.ac.id
- Wicaksono, Swandito. (2019). Angka Kejadian Peningkatan Tekanan Darah (Hipertensi) Pada Lansia Di Dusun 1 Desa Kembangseri Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah Tahun 2015.” *Jurnal Kedokteran RAFLESIA* 5(1): 1–6.
- Wisnusakti,K.(2021). Pengaruh Terapi Relaksasi otot progresif Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di RW 23 Kelurahan Melong.*Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*. 6 (1). 123-139.
<https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/4679/2661>

