

PELATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK LANSIA GEMPOL MEDE

Dewi Aulia Annafisah¹, Adisa Dini Salsabilla¹, Asyrofiyatul Mahbubah¹, Evita Dian Lestari¹, Adhitya Firmansyah¹, Almar Atus Sholichah¹, Ananda Nor Aulia¹, Desita Fhenes Safitri¹, Dian Pratiwi¹, Eko Surono¹, Tri Suwanto¹, Novy Tiara¹, Noor Eswanti¹

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus

Jl. Ganesha Raya No 1 Purwosari, Kudus, Indonesia

*Corresponding author: dewiaulia2204@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
DOI : https://doi.org/10.26751/jai.v7i1.2778	<p>Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Fenomena ini terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup modern yang kurang sehat. Faktor gaya hidup menjadi salah satu pemicu utama permasalahan hipertensi, seperti pola makan yang tidak sehat kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol. Hipertensi pada usia 60 tahun ke atas memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan. dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, dan gangguan fungsi ginjal. Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah teknik yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Teknik ini melibatkan proses pengencangan dan pelepasan otot secara sistematis pada berbagai kelompok otot di tubuh, mulai dari kepala hingga kaki atau sebaliknya. Tujuannya adalah untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Program pengabdian kepada masyarakat ini meliputi kegiatan penyuluhan, pelatihan, dan evaluasi tentang kesiapan peningkatan manajemen kesehatan dengan cara ROP terhadap penurunan tekanan darah melalui persentasi interaktif dan pelatihan melibatkan praktik langsung terapi ROP selama 20 menit. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan kesiapan manajemen kesehatan pada lansia terkait penyakit hipertensi yang diderita. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi penurunan yang signifikan pada semua indikator yang diukur yaitu tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP). pemberian ROP tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan Gempol Mede di Desa Bakalan Krpyak memiliki rata-rata 144. Menjadi rata-rata tekanan darah sistolik adalah 140.58 mmHg. Dan rata-rata diastolik 83.50 mmHg menjadi 80.58 mmHg. Program ini dapat direplikasi dan diadaptasi serupa untuk komunitas lain dengan masalah yang serupa. pada lansia yang mengikuti kegiatan Gempol Mede di Desa Bakalan Krpyak sebanyak 12 responden lansia dengan hipertensi menunjukkan ada perbedaan dilihat dari nilai sig. (0.000). Penurunan tekanan darah setelah terapi relaksasi otot progresif ini mengindikasikan bahwa metode ROP ini efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.</p>
Article history: Received 2025-02-19 Revised 2025-02-19 Accepted 2025-02-19	
Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Relaksasi otot progresif	

Abstract

Hypertension or high blood pressure is one of the significant health problems in the world, including in Indonesia. This phenomenon continues to increase along with changes in modern lifestyles that are less healthy. Lifestyle factors are one of the main triggers for hypertension problems, such as an unhealthy diet, lack of physical activity, smoking habits, and alcohol consumption. Hypertension at the age of 60 years and older has a significant impact on quality of life and overall health. can lead to a variety of serious complications, such as coronary heart disease, heart failure, stroke, and impaired kidney function. Progressive Muscle Relaxation (ROP) is an effective technique to help lower blood pressure in individuals with hypertension. This technique involves the process of systematically tightening and relaxing muscles on various muscle groups in the body, from head to toe or vice versa. The goal is to reduce physical and mental strain, which directly contributes to blood pressure reduction. This community service program includes counseling, training, and evaluation activities on ROP's readiness to improve health management to reduce blood pressure through interactive percentages and training involving hands-on practice of ROP therapy for 20 minutes. The results of community service activities show that this program has succeeded in improving the readiness of health management for the elderly related to hypertension suffered. Based on the results of the evaluation, there was a significant decrease in all measured indicators, namely blood pressure before and after the Progressive Muscle Relaxation (ROP). The administration of systolic blood pressure ROP to the elderly with hypertension who participated in Gempol Mede activities in Bakalan Kranyak Village had an average of 144. Being the average systolic blood pressure is 140.58 mmHg. And the diastolic average is 83.50 mmHg to 80.58 mmHg. This program can be replicated and adapted similarly for other communities with similar problems. in the elderly who participated in Gempol Mede activities in Bakalan Kranyak Village, as many as 12 elderly respondents with hypertension showed a difference in the value of sig. (0.000). The decrease in blood pressure after progressive muscle relaxation therapy indicates that this ROP method is effective in lowering blood pressure in the elderly with hypertension.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Fenomena ini terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup modern yang kurang sehat, seperti pola makan tinggi garam, lemak, dan gula, kurangnya aktivitas fisik, serta meningkatnya tingkat stres. Hipertensi merupakan penyebab kematian tertinggi di banyak negara. Banyak penderita

hipertensi tidak menyadari bahwa mengalaminya karena sering kali hipertensi tidak menunjukkan gejala pada tahap awal atau disebut silent killer. (Djuwarno et al 2022)

Faktor gaya hidup menjadi salah satu pemicu utama permasalahan hipertensi, seperti pola makan yang tidak sehat (tinggi garam, gula, dan lemak), kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol. Selain itu, tingkat stres yang tinggi

dalam kehidupan sehari-hari juga memperburuk risiko hipertensi. Masalah ini semakin kompleks karena rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, sehingga deteksi dini sering terlewatkan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik melalui edukasi, promosi kesehatan, serta perbaikan sistem pelayanan kesehatan untuk mengatasi masalah hipertensi secara efektif. (Casmuti dan Fibriana 2023). Menurut **Riskesdas 2018**, prevalensi hipertensi pada kelompok usia lanjut (≥ 60 tahun) di Indonesia mencapai sekitar **63,5%**, menunjukkan bahwa lebih dari separuh populasi usia ini mengalami hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi pada usia 60 tahun ke atas memerlukan perhatian lebih dalam bentuk edukasi kesehatan, deteksi dini, serta pengelolaan berkelanjutan untuk mencegah komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung.

Penyebab hipertensi pada usia 60 tahun ke atas sering kali disebabkan oleh kombinasi faktor fisiologis, gaya hidup, dan penyakit penyerta. Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Selain itu, pola makan yang tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol yang berlangsung dalam jangka panjang memperburuk risiko hipertensi di usia lanjut. Penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, obesitas, dan disfungsi ginjal juga menjadi kontributor utama. (Wardoyo dan Mustofa 2020)

Hipertensi pada usia 60 tahun ke atas memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol pada kelompok usia ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, dan gangguan fungsi ginjal. Penurunan elastisitas pembuluh darah pada lansia memperburuk risiko ini, sehingga hipertensi sering kali menjadi pemicu utama terjadinya kecacatan dan kematian pada kelompok usia lanjut. berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kognitif, seperti

demensia atau penurunan daya ingat, akibat aliran darah yang tidak optimal ke otak. (Sartik et al. 2017)

Dari latar belakang yang diuraikan mahasiswa universitas muhammadiyah kudu pada stase komunitas sejumlah 10 orang melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat kepada kelompok lansia “gempol mede” di desa bakalan krapyak kudu terkait penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan hipertensi. Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah teknik yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Teknik ini melibatkan proses pengencangan dan pelepasan otot secara sistematis pada berbagai kelompok otot di tubuh, mulai dari kepala hingga kaki atau sebaliknya. Tujuannya adalah untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Rosdiana, 2024) Penelitian terbaru, seperti yang dilakukan oleh **Yanti (2020)**, menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif selama 20-30 menit secara rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada penderita hipertensi.

II. METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini meliputi kegiatan penyuluhan, pelatihan, dan evaluasi tentang kesiapan peningkatan manajemen kesehatan dengan cara ROP terhadap penurunan tekanan darah. Penyuluhan dilakukan melalui persentasi interaktif dan pelatihan melibatkan praktik langsung terapi ROP selama 20 menit. Evaluasi dilakukan untuk mengukur tekanan darah peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada kelompok khusus lansia di desa bakalan krapyak di Kabupaten Kudus pada bulan Desember tahun 2024.

Sasaran kegiatan ini adalah lansia berusia 55 – 70 tahun. Kriteria inklusi sasaran yaitu lansia berusia 55 – 70 tahun, berdomisili di lokasi pengabdian, mengikuti kegiatan Gempol Mede. Gempol mede adalah kelompok lansia yang memiliki hipertensi

terdiri dari 12 anggota. Tahap kegiatan ini meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan yaitu penyusunan materi penyuluhan, perizinan kepada pihak terkait. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif dan pelatihan ROP secara langsung selama 20 menit. Tahap evaluasi melakukan pengecekan tekanan darah pada lansia yang sudah melakukan ROP.

Alat dan bahan yang digunakan yaitu kursi dan audio lagu melakukan Relaksasi Otot Progresif. Instrumen pendukung yang digunakan tensimeter Omicron, Variabel yang diukur yaitu tekanan darah sebelum dilakukan ROP dan sesudah dilakukan ROP, Etika persetujuan pengabdian kepada masyarakat diperoleh dari pihak desa, bidan desa, dan peserta. Seluruh prosedur kegiatan dilakukan dengan memperhatikan etika pengabdian, termasuk kerahasiaan data peserta dan persetujuan inform consent.

Analisa data menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensi untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan yang dilakukan. Hasil evaluasi keberhasilan kegiatan ini dilakukan dengan cara tanya jawab dan peserta mempraktikkan ulang ROP

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan pada kelompok khusus yang dilakukan di Desa Bakalan Krapyak telah dilaksanakan pada hari Kamis, 19 Desember 2024 pukul 08.00 WIB. Desa Bakalan Krapyak berbatasan dengan Desa Krandon dan Desa Singocandi, Kec. Kota. Di sebelah Timur. Desa Gribig, Kec. Gebog dan Desa Pengajaran, Kec. Bae di sebelah Utara. Desa Prambatan, Kec. Kaliwungu di sebelah Barat. Desa Damaran, Kec. Kota di sebelah selatan. Adapun responden dari asuhan keperawatan kelompok khusus ini adalah lansia hipertensi yang mengikuti kegiatan Gempol Mede setiap bulannya di Desa Bakalan Krapyak dengan jumlah peserta sebesar 12 lansia. Adapun bukti foto sebagai dokumentasi dari kegiatan Gempol Mede di Desa Bakalan Krapyak ini sebagai

pengabdian mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kudus praktek komunitas.



1. Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

a. Jenis kelamin

Tabel 1. Jenis Kelamin Peserta (n=12)

	Frequency	Percent
Laki-laki	2	16.7
Perempuan	10	83.3
Total	12	100.0

Sumber : data primer, 2024

Merujuk pada tabel 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik lansia penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan gempol Mede di Desa Bakalan Krapyak sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 10 responden (83.3%) dibandingkan jenis kelamin laki-laki hanya berjumlah 2 responden (16.7%). Wanita lansia memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan laki-laki lansia, terutama setelah memasuki masa menopause. Penurunan kadar estrogen setelah menopause berkontribusi pada berkurangnya perlindungan terhadap pembuluh darah, sehingga meningkatkan risiko kekakuan

arteri dan tekanan darah tinggi. Selain itu, wanita lansia lebih rentan terhadap hipertensi sistolik terisolasi, kondisi di mana tekanan darah sistolik meningkat akibat penuaan pembuluh darah. Faktor lain seperti sensitivitas terhadap garam, resistensi insulin, dan gaya hidup yang kurang aktif juga turut berperan. Penelitian seperti *Framingham Heart Study* dan *Women's Health Initiative (WHI)* menunjukkan adanya hubungan antara menopause dan peningkatan prevalensi hipertensi pada wanita.

b. Usia

Tabel 2. Usia Peserta (n=12)

Mean	Minimum	Maximum
62,75	60	66

Sumber : data primer, 2024

Merujuk pada tabel 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata usia responden yang mengikuti kegiatan Gempol Mede di Desa Bakalan Krapyak adalah 62 tahun dengan jumlah 4 lansia penderita hipertensi. Studi yang dipublikasikan dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* tahun 2023 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 34,1%, dengan faktor risiko utama meliputi usia lanjut, obesitas, dan pola makan tinggi garam. Penelitian lain dari *Journal of Hypertension* tahun 2022 juga menemukan bahwa hipertensi pada lansia lebih sering tidak terkontrol karena kurangnya kesadaran dan akses terhadap pengobatan yang tepat. Temuan ini menekankan pentingnya deteksi dini, pengelolaan tekanan darah yang efektif, serta edukasi kesehatan untuk mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular pada populasi lansia.

c. Pekerjaan

Tabel 3. Pekerjaan Peserta (n=12)

	Frequency	Percent
IRT	8	66.7
BURUH	3	25.0
PENSIUNAN	1	8.3
Total	12	100.0

Sumber : data primer, 2024

Merujuk pada tabel 3 di atas, dapat disimpulkan bahwa pekerjaan dari responden yang mengikuti kegiatan Gempol Mede di Desa Bakalan Krapyak dengan jumlah yang paling banyak yaitu 8 responden yang tidak

bekerja dan hanya menjadi ibu rumah tangga dengan persentase (66.7%) dari total keseluruhan. Dan 3 responden bekerja sebagai buruh dengan persentase (25.0 %) sedangkan dengan jumlah 1 responden sebagai pensiunan dengan nilai persentase (8.3%). Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of Occupational and Environmental Medicine* pada tahun 2022 menemukan bahwa pekerja dengan tingkat stres kerja tinggi memiliki risiko 1,5 kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan mereka yang bekerja di lingkungan rendah stres. Studi lain di *Hypertension Journal* tahun 2021 menunjukkan bahwa pekerja dengan waktu kerja lebih dari 55 jam per minggu memiliki peningkatan risiko hipertensi sebesar 33% dibandingkan mereka yang bekerja kurang dari 40 jam. Penelitian ini menunjukkan pentingnya manajemen stres, menjaga gaya hidup sehat, serta menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan kardiovaskular untuk mengurangi risiko hipertensi pada pekerja.

2. Indikator Perubahan Keterampilan Peserta

Tabel 4. Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan ROP (Relaksasi Otot Progresif)

	Mean	Std. Deviation
Sebelum ROP (Sistolik)	144.00	18.326
Sesudah ROP (Sistolik)	140.58	14.444

Sumber : data primer, 2024

Merujuk pada tabel 4 di atas, dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan pemberian ROP tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan Gempol Mede di Desa Bakalan Krapyak memiliki rata-rata 144.00 mmHg dengan standar deviasi 18.326. Sedangkan setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif rata-rata tekanan darah sistolik adalah 140.58 mmHg dengan standar deviasi 14.444. Terapi relaksasi otot progresif telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik, terutama pada individu dengan hipertensi. Teknik ini bekerja dengan membantu tubuh dan pikiran mencapai keadaan rileks,

sehingga mengurangi respons fisiologis terhadap stres, seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah dari hasil tersebut menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah sistolik, dari penelitian yang lain Penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of Hypertension and Stress Management* pada tahun 2022 menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif selama 8 minggu secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 10-15 mmHg pada pasien hipertensi. Temuan ini menggarisbawahi manfaat terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, mudah dilakukan, dan aman untuk mengelola hipertensi dan bisa dilakukan jangka panjang.

Tabel 5. Nilai Signifikan Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan ROP (Relaksasi Otot Progesif)

	Sig.
Sebelum ROP (Sistolik) & Sesudah ROP (Sistolik)	.000

Sumber : data primer, 2024

Merujuk pada tabel 5 di atas, dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pemberian relaksasi otot progresif pada 12 responden lansia dengan hipertensi yang mengikuti kegiatan Gempol Mede di Desa Bakalan Krapyak menunjukkan ada perbedaan dilihat dari nilai sig. (0.000). signifikan secara statistik ($p < 0.05$). Penurunan tekanan darah setelah terapi relaksasi otot progresif ini mengindikasikan bahwa metode ini efektif dalam mengurangi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang bermanfaat untuk mengelola hipertensi pada lansia.

Tabel 6. Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah Diberikan ROP (Relaksasi Otot Progesif)

	Mean	Std. Deviation
Sebelum ROP (Diatolik)	83.50	9.803
Sesudah ROP (Diatolik)	80.58	8.618

Sumber : data primer, 2024

Merujuk pada tabel 7 di atas, dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan

pemberian Relaksasi Otot Progresif tekanan darah diastolik pada lansia penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan Gempol Mede di desa Bakalan Krapyak memiliki rata-rata 83.50 mmHg dengan standar deviasi 9.803. Sedangkan setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif rata-rata tekanan darah sistolik adalah 80.58 mmHg dengan standar deviasi 8.618.

Tabel 7. Nilai Mean dan Standar Deviasi Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan ROP (Relaksasi Otot Progesif)

	Mean	Std. Deviation
Sebelum ROP (Sistolik) & Sesudah ROP (Sistolik)	3.417	4.188

Sumber : data primer, 2024

Merujuk pada tabel 6 di atas, dapat disimpulkan bahwa didapatkan hasil penurunan selisih rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia yang mengikuti kegiatan Gempol Mede di Desa Bakalan Krapyak sebesar (3.417) dengan standar deviasi sebesar 4.188. Penurunan ini menunjukkan adanya efek positif dari kegiatan yang dilakukan, seperti relaksasi otot progresif, dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Nilai standar deviasi yang diperoleh mencerminkan tingkat variasi data antar responden, yang mengindikasikan adanya perbedaan respons individu terhadap intervensi tersebut. Hasil ini mendukung penerapan kegiatan seperti relaksasi otot progresif sebagai bagian dari program pengelolaan tekanan darah pada lansia.

Tabel 8. Nilai Signifikan Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan ROP (Relaksasi Otot Progesif)

	Sig.
Sebelum ROP (Diastolik) & Sesudah ROP (Diastolik)	.000

Sumber : data primer, 2024

Merujuk pada tabel 8 di atas, dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pemberian relaksasi otot progresif pada lansia yang mengikuti kegiatan Gempol Mede di Desa Bakalan Krapyak sebanyak 12 responden lansia dengan hipertensi menunjukkan ada perbedaan dilihat dari nilai sig. (0.000). Penurunan tekanan darah setelah terapi

relaksasi otot progresif ini mengindikasikan bahwa metode ROP ini efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Tabel 9. Nilai Mean dan Standar Deviasi Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan ROP (Relaksasi Otot Progresif)

	Mean	Std. Deviation
Sebelum ROP (Diastolik) & Sesudah ROP (Diastolik)	2.917	4.602

Sumber : data primer, 2024

Merujuk pada tabel 9 di atas, dapat disimpulkan bahwa didapatkan hasil penurunan selisih rata-rata tekanan darah diastol pada lansia yang mengikuti kegiatan Gempol Mede di Desa Bakalan Krapyak sebesar (2.917) dengan standar deviasi sebesar 4.602.

3. Pembahasan Kekurangan Kegiatan

Kegiatan Gempol Mede yang dilakukan di Desa Bakalan Krapyak yang bertepatan di aula balai desa Bakalan Krapyak pada hari Kamis, 19 Desember 2024 pukul 08.00 WIB ini, mempunyai beberapa kekurangan diantaranya:

- Acaranya kurang kondusif, karena ditemukan ada beberapa lansia yang masih terlambat untuk mengikuti kegiatan gempol mede
- Untuk peserta yang mengikuti kegiatan gempol mede ini sebanyak 12 lansia dan ini merupakan jumlah pesertanya yang terlalu sedikit, jadi kurang efektif dalam melakukan pengabdian terhadap masyarakat
- Ada sebagian peserta lansia yang mudah lupa karena faktor usia sehingga urutan dari kegiatan Relaksasi Otot Progresif yang di ingat hanya beberapa kegiatan.

IV. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan kesiapan manajemen kesehatan pada lansia terkait penyakit hipertensi yang diderita. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi penurunan yang signifikan pada semua indikator yang diukur yaitu

tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP). pemberian ROP tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan Gempol Mede di Desa Bakalan Krapyak memiliki rata-rata 144. Menjadi rata-rata tekanan darah sistolik adalah 140.58 mmHg. Dan rata-rata diastolik 83.50 mmHg menjadi 80.58 mmHg . Sebelum dilakukan Program ini dapat direplikasi dan diadaptasi serupa untuk komunitas lain dengan masalah yang serupa. Untuk pengabdian masyarakat yang mendatang diharapkan untuk ikut menyertakan hasil evaluasi jangka panjang guna memastikan perubahan tekanan darah setelah dilakukan ROP.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Istitusi, LPPM, pemerintah desa, pelayanan kesehatan yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Djuwarno, E. N., Hiola, F., Mudjidu, D. H., & Gusasi, F. R. (2022). Evaluasi Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research (JSSCR)*, 4(3), 685–693. <https://doi.org/10.37311/jsscr.v4i3.16018>
- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123-134.
- Sartik, S., Tjekyan, R. M., & Zulkarnain, M. (2017). Risk factors and the incidence of hypertension in Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180-191.
- Rosdiana, Y., Dewi, N., Putri, R. S. M., & Maemunah, N. (2024). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah Di Desa Petungsewu Wagir: Progressive Muscle Relaxation Therapy In An Effort To

Lower Blood Pressure In Petungsewu Village Wagir. *Jamas: Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(3), 604-607

Cook, N. R., Paynter, N. P., Eaton, C. B., Manson, J. E., Martin, L. W., Robinson, J. G., ... & Ridker, P. M. (2012). Comparison of the Framingham and Reynolds Risk scores for global cardiovascular risk prediction in the multiethnic Women's Health Initiative. *Circulation*, 125(14), 1748-1756.

Praningsih, S., Maryati, H., & Khoiri, A. N. (2023). Peningkatan Pemahaman Tentang Pengendalian Tekanan Darah Melalui Kualitas Tidur dan Manajemen Stres di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 108-114.