

# LATIHAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) SEBAGAI INTERVENSI FISIOTERAPI DALAM PROGRAM PENGELOLAAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Enny Fauziah<sup>1\*</sup>, Arfian Hamzah<sup>2</sup>, Feyzar Nugri Winanda<sup>3</sup>, Saniah Salsabella<sup>4</sup>,  
Mellyda Jannati<sup>5</sup>, Alya Maulida Rahmah<sup>6</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Depok,

<sup>3,4,5,6</sup>Politeknik Unggulan Kalimantan, Banjarmasin,

<sup>1\*</sup>[ennyfauziah@upnvj.ac.id](mailto:ennyfauziah@upnvj.ac.id)

---

## Article History:

Received: 05 Mei 2026

Revised: 08 Mei 2026

Published: 13 Mei 2026

## Keywords:

*Progressive Muscle Relaxation,*  
*Fisioterapi,*  
*Hipertensi,*  
*Lansia,*

## Abstract

*Desa Malintang, sebuah desa di Kecamatan Gambut, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan yang mayoritas penduduknya memiliki mata pencaharian sebagai petani, menjadi lokasi PKMD (pembangunan kesehatan masyarakat desa) dengan fokus utama pada keluhan: pencegahan hipertensi pada lansia di Desa Malintang. Permasalahan ini diketahui berdasarkan data dari kantor desa dan diakibatkan berbagai faktor, seperti pola makan, dan gaya hidup. Merespon permasalahan tersebut, program PKMD mengusulkan solusi melalui sosialisasi, pemeriksaan mengenai hipertensi dan latihan relaksasi otot progresif dengan tujuan menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks. Terapi relaksasi otot progresif ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran terasa tenang dan tubuh menjadi rileks. Dalam keadaan relaks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Selain itu dalam keadaan relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernapasan dan tekanan darah.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Desa Malintang, sebuah desa di Kecamatan Gambut, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan yang mayoritas penduduknya memiliki mata pencaharian sebagai petani, menjadi lokasi PKMD (pembangunan kesehatan masyarakat desa) dengan fokus utama pada keluhan: pencegahan hipertensi pada lansia di Desa Malintang. Permasalahan ini diketahui berdasarkan data dari kantor desa dan diakibatkan berbagai faktor, seperti pola makan, dan gaya hidup. Merespon permasalahan tersebut, program PKMD mengusulkan solusi melalui sosialisasi, pemeriksaan mengenai hipertensi dan latihan relaksasi otot progresif dengan tujuan menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks. Terapi relaksasi otot progresif ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran terasa tenang dan tubuh menjadi rileks. Dalam keadaan relaks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Selain itu dalam keadaan relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernapasan dan tekanan darah.

Dalam melaksanakan kegiatan pembangunan kesehatan masyarakat desa (PKMD), tim dari Politeknik Unggulan Kalimantan menjatin kemitraan strategis dengan kepala Desa malintang. Berdasarkan keterangan dari kepala Desa, permasalahan kesehatan khususnya hipertensi yang menjadi fokus utama. Penuaan mempengaruhi fungsi organ tubuh, dan pada lansia, fungsi organ menurun. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Ini termasuk faktor alam dan penyakit degeneratif yang diderita orang tua. Salah satu penyakit degeneratif dengan morbiditas dan mortalitas yang tinggi adalah hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu dari 5 penyakit teratas yang ditemukan di Indonesia (Patriyani & Sulistyowati, 2020).

Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah gaya hidup dan pengetahuan. Dalam kesehatan gaya hidup merupakan suatu cara hidup yang memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, termasuk diet dan olahraga (Supriati, 2020). Dalam upaya untuk menurunkan angka kesakitan dan angka kematian akibat penyakit hipertensi maka salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan para lansia melalui pemberian edukasi kesehatan dalam mengenal pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda/gejala hipertensi, penanganan/pengobatan hipertensi, pencegahan hipertensi, dan komplikasi hipertensi (Rosita & Rabiah, 2024). Salah satu upaya penanganan hipertensi pada lansia adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif termasuk teknik manajemen diri berdasarkan kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis (Ramdhani et al., 2009).

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan PKMD ini dilaksanakan dengan program kerja pertama dilaksanakan pada 13 Juli 2024 yakni identifikasi masalah mengenai hipertensi, gangguan keseimbangan dan menanyakan titik nyeri yang sering dirasakan pasien di Desa Malintang, Kec. Gambut, Kab. Banjar. Program kerja kedua dilaksanakan pada 15 Juli 2024 yaitu kegiatan intervensi dan penyuluhan. Subjek kegiatan pengabdian ini melibatkan masyarakat khususnya lansia wanita. Pada kegiatan ini dilakukan pemeriksaan tekanan darah, pemberian latihan dan edukasi mengenai hipertensi dan latihan relaksasi Otot Progresif.

## 3. HASIL

Berdasarkan hasil sosialisasi, pemeriksaan dan intervensi fisioterapi dari 20 responden yang dievaluasi, mayoritas adalah perempuan (19 orang, 95%) dengan rentang usia 37-75 tahun, dan didominasi oleh ibu rumah tangga (13 orang, 65%). Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan perbaikan progresif dari T1 ke T3, dimana sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Evaluasi menggunakan *Nordic Body Map* menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami keluhan muskuloskeletal dengan tingkat keparahan bervariasi, dimana keluhan terbanyak terdapat pada area pinggang, leher, pergelangan tangan, dan lutut. Sebagian besar keluhan berada pada kategori "agak sakit" (skor 2) dan "sakit" (skor 3), dengan hanya satu responden yang mengalami keluhan "sakit sekali" (skor 4) pada area leher. Hasil penilaian keseimbangan menunjukkan bahwa 19 dari 20 responden (95%) memiliki status mandiri/independen dengan skor berkisar antara 44-56, sementara hanya 1 responden usia 75 tahun yang memerlukan bantuan saat berjalan dengan skor 37.



Gambar 1. Pengisian kuisioner, dan pemeriksaan tekanan darah



Gambar 2. Penyuluhan dan Pemberian intervensi Latihan Relaksasi Otot Progresif

#### 4. PEMBAHASAN

Perbaikan tekanan darah dari T1 ke T3 mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap kontrol tekanan darah responden. Hal ini sangat penting mengingat sebagian besar responden berada pada kelompok usia lanjut yang rentan terhadap masalah kardiovaskular. Penurunan tekanan darah secara bertahap menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan bersifat efektif dan aman, tanpa menyebabkan penurunan tekanan darah yang terlalu drastis. Namun demikian, beberapa responden masih menunjukkan angka tekanan darah yang perlu diperhatikan, terutama pada kelompok usia di atas 60 tahun, sehingga perlu monitoring berkelanjutan dan penyesuaian intervensi sesuai kondisi individual. Menurut Maryam (2010) dalam Naufal. A. F., & Dini, A. K (2020) bahwa terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang murah, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping, membuat tubuh menjadi rileks dan pikiran menjadi tenang, misalnya saja dengan yoga ataupun penguluran otot dengan hipertensi esensial. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi otot progresif bisa menjadi terapi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan psikologis dan kualitas hidup pada pasien jantung (Shinde, Shinde, Khatri, & Hande, 2013).

Tingginya prevalensi keluhan muskuloskeletal pada responden, terutama di area pinggang, leher, dan ekstremitas, kemungkinan berkaitan dengan jenis pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. Responden yang bekerja sebagai petani dan ibu rumah tangga cenderung melakukan aktivitas fisik repetitif dan postur kerja yang kurang ergonomis, seperti membungkuk, mengangkat beban, dan posisi statis dalam waktu lama. Distribusi keluhan yang tersebar di berbagai area tubuh menunjukkan bahwa responden mengalami beban kerja muskuloskeletal yang cukup signifikan. Menariknya, meskipun terdapat keluhan nyeri pada berbagai area tubuh, kemampuan

keseimbangan sebagian besar responden tetap baik, yang mengindikasikan bahwa keluhan muskuloskeletal yang dialami belum mengganggu fungsi keseimbangan dan mobilitas secara signifikan, kecuali pada responden usia sangat lanjut.

Hasil keseimbangan yang baik pada 95% responden menunjukkan bahwa tingkat kemandirian fungsional lansia dalam penelitian ini cukup baik, meskipun mengalami keluhan muskuloskeletal. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kemungkinan responden tetap aktif melakukan aktivitas sehari-hari sehingga mempertahankan kekuatan otot dan koordinasi yang diperlukan untuk keseimbangan. Satu responden usia 75 tahun yang memerlukan bantuan menunjukkan bahwa faktor usia lanjut dan intensitas keluhan muskuloskeletal yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan keseimbangan. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang tidak hanya fokus pada pengendalian tekanan darah, tetapi juga memperhatikan aspek muskuloskeletal dan keseimbangan, terutama pada kelompok usia lanjut, untuk mencegah risiko jatuh dan mempertahankan kualitas hidup serta kemandirian lansia.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa teknik Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) efektif dalam membantu lansia mengelola hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan dan praktik relaksasi otot progresif secara rutin, lansia mengalami perbaikan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah yang signifikan. Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan prinsip bahwa relaksasi otot progresif bekerja dengan cara mengurangi ketegangan otot dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Teknik ini membantu lansia mengatasi faktor-faktor pemicu hipertensi seperti stres, kecemasan, dan ketegangan fisik yang sering dialami di usia lanjut. Keberhasilan program ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan non-farmakologis dalam menangani gangguan tidur pada lansia. Metode ini lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping seperti penggunaan obat tidur, sekaligus memberdayakan lansia untuk mengelola kesehatan mereka secara mandiri.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini, kami merekomendasikan:

1. Keberlanjutan Program: Perlu dilakukan pendampingan berkala kepada lansia agar teknik relaksasi otot progresif dapat dipraktikkan secara konsisten dan menjadi kebiasaan sehari-hari.
2. Perluasan Sasaran: Program serupa sebaiknya diperluas ke posyandu lansia atau puskesmas lainnya, sehingga lebih banyak lansia yang dapat merasakan manfaatnya.
3. Integrasi dengan Program Kesehatan: Teknik relaksasi otot progresif dapat diintegrasikan dalam program promosi kesehatan lansia sebagai salah satu metode penanganan hipertensi yang mudah, murah, dan efektif.
4. Pelatihan Kader: Kader kesehatan atau keluarga lansia perlu dilatih untuk membantu lansia mempraktikkan teknik ini di rumah, sehingga dapat dilakukan secara mandiri.
5. Evaluasi Jangka Panjang: Diperlukan monitoring dan evaluasi jangka panjang untuk mengukur keberlanjutan efektivitas teknik ini terhadap kualitas tidur dan kesehatan lansia secara keseluruhan.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa (PKMD) dengan program "Latihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) sebagai Intervensi Fisioterapi dalam Program Pengelolaan Hipertensi pada Lansia di Desa Malintang, Kec. Gambut, Kab. Banjar" dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan, bimbingan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Untuk itu, kami menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. H. Hamidan Noor, S.Ag, selaku Pembakal Desa Malintang yang telah memberikan izin dan dukungan penuh sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar di wilayah Desa Malintang.
2. Surya Rafi'i, selaku Ketua RT 1A Desa Malintang yang telah membantu koordinasi dan memfasilitasi akses ke warga lansia di wilayahnya.
3. Herlina Fachriaty, S.Pd, selaku aparat desa yang dengan penuh dedikasi membantu kami dalam proses identifikasi masalah dan pendampingan kegiatan dari rumah ke rumah lansia.
4. Para lansia peserta program di RT 1A Desa Malintang yang telah bersedia menjadi peserta kegiatan dengan penuh antusias dan semangat mengikuti setiap sesi intervensi dari awal hingga akhir, serta rutin mempraktikkan latihan di rumah.
5. Masyarakat Desa Malintang yang telah menerima dan mendukung kehadiran kami dengan ramah dan terbuka.

Dukungan dan kerja sama dari semua pihak tersebut sangat berarti bagi kesuksesan program pengabdian masyarakat ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan para lansia di Desa Malintang, khususnya dalam pengelolaan hipertensi melalui pendekatan non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan.

## DAFTAR REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Waspada komplikasi akibat hipertensi*. Direktorat P2PTM.
- Maryam, S. (2010). *Buku panduan kader Posbindu lansia*. CV. Trans Info Media.
- Maulana, N. (2022). Pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168.
- Naufal, A. F., & Dini, A. K. (2020). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada wanita lanjut usia dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 136–143.
- Novia, V. R., Rahmawati, D., & Susanti, E. (2022). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 13(1), 218–223.
- Nuraisyah, F., & Kusumo, H. R. (2021). Edukasi pencegahan dan penanganan hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia. *BAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 35–38.
- Patriyani, R. E. H., & Sulistyowati, D. (2020). Menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui SEFT. *Jurnalempathy.com*, 1(1), 9–17.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 80 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pekerjaan dan Praktik Fisioterapis. (2013).

- Putri, D. E. (2021). Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152.
- Ramdhani, N., & Putra, A. A. (2009). Pengembangan multimedia relaksasi. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 118–129.
- Rosita, & Rabiah. (2024). Edukasi kesehatan tentang hipertensi pada lansia di Puskesmas Batua Kota Makassar. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(4), 1547–1555.
- Shinde, N., Shinde, K. J., Khatri, S. M., & Hande, D. (2013). Immediate effect of Jacobson's progressive muscular relaxation in hypertension. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 7(3), 234–237.
- Sulistyarini, I. (2013). Terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28–38.
- World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing: Plan of action*. WHO.
- Wulandari, A., Putrianti, B., & Krismiyati, M. (2023). Pemberdayaan keluarga lansia dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi mewujudkan lansia sehat dan mandiri di Dusun Badran, Jetis Kota Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 5(1), 1–8.