Suluh Abdi : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 8 │Nomor 2 │Desember 2026 │Hal 275 - 286

Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan tentang Stres pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Ngoresan, Kota Surakarta

Erika Dewi Noorratri[1*], Irma Mustikasari[2], Wahyuni[3]
Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia[1-3]

Dikirim: 31/08/2026 Diperbaiki: 04/11/2026 Diterima: 06/11/2026

Kata Kunci:
hipertensi, lansia, pendidikan kesehatan, relaksasi otot progresif, stres

***Penulis Korespondensi:**
Erika Dewi Noorratri

Email:
erika.dn2026@gmail.com

DOI:
doi.org/10.32502/suluhabdi.v8i2.2593

Abstrak: Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan di Kota Surakarta. Pada 2024, Puskesmas Ngoresan mencatat sebanyak 3.395 kasus hipertensi. Penderita hipertensi dapat mengalami stres akibat penyakit yang berlangsung dalam jangka panjang, keharusan mengonsumsi obat secara rutin, dan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dengan hipertensi mengenai stres dan penanganannya serta meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam melakukan relaksasi otot progresif. Kegiatan dilaksanakan di RT 002/RW 027, Kelurahan Jebres, wilayah kerja Puskesmas Ngoresan, Kota Surakarta, dan diikuti oleh 11 lansia dengan hipertensi. Metode kegiatan meliputi ceramah, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta mengenai stres dan penanganannya meningkat setelah kegiatan edukasi. Pengetahuan mengenai relaksasi otot progresif juga meningkat dari 0% pada *pre-test* menjadi 100% pada *post-test*. Selain itu, seluruh peserta dapat mengikuti dan menirukan gerakan relaksasi otot progresif dengan pendampingan tim pengabdian. Secara deskriptif, kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai stres dan penanganannya serta peningkatan pemahaman dan keterampilan awal dalam melakukan relaksasi otot progresif.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya gagal jantung, penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, dan stroke. Tekanan darah tinggi dapat meningkatkan risiko kematian dini. Peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik juga berkaitan dengan peningkatan risiko kematian. Peningkatan tekanan darah secara mendadak pada penderita hipertensi berpotensi menimbulkan komplikasi serius yang dapat memengaruhi fungsi organ-organ vital. Oleh karena itu, deteksi dini hipertensi perlu dilakukan melalui pemantauan tekanan darah secara berkala dan teratur untuk mengetahui perubahan tekanan darah serta mengidentifikasi risiko komplikasi sejak awal (Irli et al., 2025).

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular (Figueroa et al., 2022). Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu penyebab kematian di seluruh dunia. Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dengan prevalensi yang terus meningkat (Adorni et al., 2024). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena penderita sering kali tidak mengalami tanda atau gejala khas sebagai peringatan awal.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi pada lansia, baik secara fisik maupun psikologis. Dari aspek fisik, kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, seperti penyempitan arteri koroner, hipertrofi ventrikel, gangguan serebrovaskular, dan aterosklerosis. Selain itu, hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko gagal jantung dan berkontribusi terhadap tingginya angka mortalitas.

Email : suluhabdi@um-palembang.ac.id
P-ISSN : 2685-9688
E-ISSN : 2827-816X
Website : ojs.um-palembang.ac.id/index.php/suluhabd

Dampak hipertensi tidak terbatas pada gangguan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis penderitanya. Keterbatasan aktivitas, penurunan kemampuan fungsional, serta kondisi penyakit kronis yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, menurunkan kualitas hidup, dan menyebabkan penderita merasa kehidupannya kurang bermakna (Muftadi et al., 2026).

Prevalensi hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021). Di Indonesia, prevalensi hipertensi berkisar antara 6–15%. Penderita hipertensi umumnya tidak merasakan tanda atau gejala apa pun atau hanya mengalami gejala ringan. Organ yang dapat mengalami kerusakan akibat hipertensi antara lain otak, ginjal, jantung, mata, dan organ lainnya (Susanto & Wibowo, 2022).

Di Asia Tenggara, hipertensi dialami oleh sekitar sepertiga populasi dewasa dan diperkirakan menyebabkan sekitar 1,5 juta kematian (Mohammed Nawi et al., 2021). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada 2018 atau meningkat sebesar 8,3 poin persentase dibandingkan dengan 2013. Di masyarakat, hipertensi juga belum terdeteksi secara optimal. Di Jawa Tengah, hipertensi menempati proporsi terbesar di antara penyakit tidak menular, yaitu sebesar 57,10% pada 2018 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Jumlah kasus hipertensi di Kota Surakarta mengalami perubahan dari tahun ke tahun. Pengukuran tekanan darah merupakan salah satu metode deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi, penyakit jantung, dan stroke. Pengukuran tersebut dapat dilakukan secara mandiri di rumah maupun di fasilitas pelayanan kesehatan. Pada 2020, tercatat sebanyak 26.875 kasus hipertensi dan meningkat menjadi 34.917 kasus pada 2021. Jumlah kasus kemudian meningkat menjadi 92.614 pada 2022 dan menurun menjadi 67.355 pada 2023. Pada 2024, tercatat sebanyak 67.623 kasus dan meningkat menjadi 67.891 kasus pada 2025. Data tersebut bersumber dari Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2020–2025.

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang dapat dikendalikan maupun yang tidak dapat dikendalikan. Faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi antara lain perubahan gaya hidup, kondisi lingkungan, pola makan, stres, dan kurangnya aktivitas fisik. Perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan modernisasi, globalisasi, dan urbanisasi juga dapat meningkatkan kejadian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (Hidayati et al., 2022).

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami stres psikologis akibat berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial selama proses penuaan. Perubahan tersebut meliputi penurunan fungsi tubuh, penyakit kronis, kehilangan pasangan, perubahan peran sosial, kesepian, dan keterbatasan dukungan keluarga. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik lansia.

Stres psikologis yang terjadi secara berulang dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan katekolamin sehingga memicu peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, dan tekanan darah. Selain stres, faktor psikososial lain, seperti kecemasan, depresi, isolasi sosial, rendahnya dukungan keluarga, dan mekanisme koping yang kurang adaptif, dapat memengaruhi pengendalian hipertensi pada lansia (Gan et al., 2023; Webster et al., 2025).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengelola stres pada lansia adalah *progressive muscle relaxation* (PMR) atau relaksasi otot progresif. Teknik ini dilakukan melalui proses mengencangkan dan melemaskan kelompok otot secara sistematis sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan menciptakan respons relaksasi. PMR memiliki beberapa keunggulan karena relatif sederhana, ekonomis, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia.

Penerapan PMR diharapkan dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kenyamanan psikologis, serta mendukung pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Teknik ini digunakan sebagai terapi komplementer dan tetap perlu disertai pengobatan sesuai anjuran tenaga kesehatan serta pemantauan tekanan darah secara rutin (Asriadi et al., 2026).

Hipertensi pada masyarakat di daerah rawan bencana dapat dipengaruhi oleh beban pikiran dan stres yang muncul ketika bencana terjadi. Bencana merupakan peristiwa atau rangkaian peristiwa yang dapat mengancam dan mengganggu kehidupan masyarakat. Bencana dapat disebabkan oleh faktor alam, nonalam, maupun manusia dan dapat menimbulkan korban jiwa, luka, dampak psikologis, kerugian material maupun nonmaterial, serta kerusakan lingkungan (Danil, 2021).

Banjir merupakan salah satu jenis bencana yang banyak terjadi. Kejadian banjir diperkirakan mencakup sekitar 55% kejadian bencana di dunia. Di Indonesia, banjir mencakup sekitar 38% dari seluruh kejadian bencana, sedangkan tanah longsor mencakup sekitar 18% (Jahirin & Lukman, 2021). Kondisi bencana dapat menimbulkan kekhawatiran mengenai keselamatan dan kerugian sehingga berpotensi meningkatkan stres pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan mengenai dampak hipertensi dan upaya pengendaliannya agar masyarakat dapat memahami makanan yang dianjurkan, faktor yang perlu dihindari, serta cara mengelola stres.

Tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh informasi yang diperoleh dari berbagai sumber, salah satunya melalui penyuluhan kesehatan. Puskesmas Ngoresan berada di wilayah timur Kota Surakarta dan menjadi salah satu lokasi kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) serta pengabdian kepada masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap peserta Prolanis serta koordinator program penyakit tidak menular, penderita hipertensi masih banyak ditemukan. Sebanyak 16 dari 20 lansia diketahui mengalami hipertensi. Kondisi tersebut antara lain berkaitan dengan ketidakpatuhan dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sehingga sebagian warga tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi.

Penderita hipertensi juga dapat mengalami stres akibat penyakit yang tidak kunjung sembuh, keharusan mengonsumsi obat secara rutin, kejenuhan menjalani pengobatan, dan kekhawatiran terhadap tanda serta gejala tekanan darah tinggi. Stres pada penderita hipertensi dapat ditangani melalui edukasi kesehatan dan pengenalan teknik relaksasi.

Jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Ngoresan dalam lima tahun terakhir tercatat sebanyak 1.450 kasus pada 2020, 1.769 kasus pada 2021, 3.491 kasus pada 2022, 3.904 kasus pada 2023, dan 3.395 kasus pada 2024. Tingginya jumlah penderita hipertensi dapat berkaitan dengan kondisi psikososial yang dialami penderita.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang petugas Puskesmas Ngoresan, masalah psikososial seperti stres dapat meningkatkan tekanan darah dan memperburuk kondisi hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan lansia dengan hipertensi mengenai stres, penanganannya, dan penerapan relaksasi otot progresif.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan pada Selasa, 12 Mei 2026. Keseluruhan kegiatan berlangsung selama kurang lebih 50 menit, sedangkan latihan *progressive muscle relaxation* (PMR) atau relaksasi otot progresif dilaksanakan selama 20 menit.

Gerakan PMR dilakukan sebanyak empat kali. Dua kali pengulangan dilakukan bersama instruktur, sedangkan dua pengulangan berikutnya dilakukan secara mandiri oleh peserta dengan pendampingan tim. Tim pengabdian terdiri atas sembilan orang, yaitu seorang pemateri, empat orang instruktur PMR, dua orang dokumentator, dan dua orang pendamping peserta.

Pelaksanaan pengabdian mencakup tahap identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan kegiatan, pendampingan, monitoring, evaluasi, dan penyusunan luaran.

1. Identifikasi Masalah

Kegiatan diawali dengan wawancara bersama petugas Puskesmas Ngoresan untuk memperoleh informasi mengenai penderita hipertensi dan masalah stres yang dialami. Selain itu,

wawancara dilakukan dengan kader kesehatan untuk memperoleh informasi mengenai lansia yang mengalami hipertensi.

2. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan disusun berdasarkan hasil identifikasi masalah. Kegiatan pengabdian dirancang dalam dua bentuk berikut.

a. Pendidikan Kesehatan
   Tim menyusun materi edukasi mengenai pengelolaan stres pada penderita hipertensi dan relaksasi otot progresif.
b. Pelatihan
   Peserta memperoleh demonstrasi dan praktik relaksasi otot progresif dengan pendampingan tim pengabdian.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas persiapan, *pre-test*, edukasi kesehatan, demonstrasi PMR, praktik peserta, *post-test*, dan evaluasi.

a. Persiapan
   Tim menyiapkan alat dan bahan yang digunakan selama kegiatan, antara lain sistem pengeras suara, lembar *pre-test* dan *post-test*, alat dokumentasi, hadiah (*door prize*), serta lembar balik atau *leaflet*.
b. *Pre-Test*
   Pre-test diberikan kepada seluruh peserta dengan meminta mereka memilih jawaban yang dianggap benar. Pertanyaan mencakup pengelolaan stres pada penderita hipertensi dan relaksasi otot progresif.
c. Edukasi Kesehatan
   Peserta memperoleh materi edukasi mengenai pengelolaan stres pada penderita hipertensi dan relaksasi otot progresif.
d. Demonstrasi PMR
   Tim pengabdian memberikan contoh gerakan relaksasi otot progresif kepada peserta.
e. Praktik Peserta
   Peserta mempraktikkan relaksasi otot progresif secara mandiri dengan pendampingan tim pengabdian.
f. *Post-Test*
   Post-test dilakukan dengan meminta peserta mengisi lembar evaluasi yang telah dibagikan oleh tim. Pertanyaan mencakup pengelolaan stres pada penderita hipertensi dan relaksasi otot progresif.

Pelatihan dilaksanakan secara interaktif melalui pendekatan teori dan praktik. Materi yang diberikan meliputi hal-hal berikut.

a. Materi Pengelolaan Stres pada Penderita Hipertensi
   1. pengertian hipertensi dan stres;
   2. hubungan stres dengan hipertensi;
   3. penyebab stres pada penderita hipertensi;
   4. tanda dan gejala stres pada penderita hipertensi;
   5. dampak stres terhadap hipertensi; dan
   6. penatalaksanaan stres pada penderita hipertensi.
b. Tahapan Relaksasi Otot Progresif
   1. mencari tempat yang tenang dan bebas dari gangguan;
   2. duduk atau berbaring dengan nyaman, kemudian melonggarkan pakaian yang ketat;
   3. menenangkan pikiran dengan menarik napas dalam beberapa kali;
   4. menegangkan setiap kelompok otot selama 5–10 detik;
   5. melepaskan ketegangan secara perlahan selama 10–20 detik sambil merasakan sensasi relaksasi; dan

6. melakukan gerakan secara berurutan pada otot tangan, wajah, leher, bahu, dada, perut, dan kaki.

4. Pendampingan

Setelah pelatihan, peserta memperoleh pendampingan dari tim pengabdian selama proses praktik berlangsung. Pendampingan bertujuan untuk memastikan bahwa peserta mampu melakukan gerakan relaksasi otot progresif sesuai dengan tahapan yang telah diajarkan.

Tim membantu memperbaiki gerakan peserta yang belum tepat. Instruktur memberikan contoh gerakan yang benar untuk ditirukan oleh peserta selama pendampingan.

5. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui ketercapaian kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui dua cara berikut.

a. *Pre-Test* dan *Post-Test*

   Hasil *pre-test* digunakan untuk menggambarkan pemahaman awal peserta mengenai pengelolaan stres dan relaksasi otot progresif. Hasil *post-test* digunakan untuk menggambarkan perubahan pemahaman peserta setelah kegiatan edukasi dan pelatihan.

b. Observasi Langsung

   Tim mengamati kemampuan peserta dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif. Observasi dilakukan untuk mengetahui apakah peserta dapat mengikuti setiap tahapan gerakan dengan benar.

6. Instrumen Pengukuran

Kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) digunakan untuk menilai tingkat stres peserta. Instrumen tersebut telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas dengan nilai validitas sebesar 0,413 dan reliabilitas sebesar 0,797.

Instrumen pengetahuan mengenai relaksasi otot progresif terdiri atas tiga pertanyaan. Setiap jawaban salah diberi skor 1, sedangkan jawaban benar diberi skor 2. Dengan demikian, skor minimum adalah 3 dan skor maksimum adalah 6. Pada *pre-test*, seluruh peserta memperoleh skor 3, sedangkan pada *post-test*, seluruh peserta memperoleh skor 6.

7. Persetujuan Peserta

Persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*) diperoleh satu hari sebelum pelaksanaan kegiatan. Tim menanyakan kesediaan calon peserta untuk mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan latihan relaksasi otot progresif. Sebanyak 11 peserta menyatakan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

8. Luaran Kegiatan

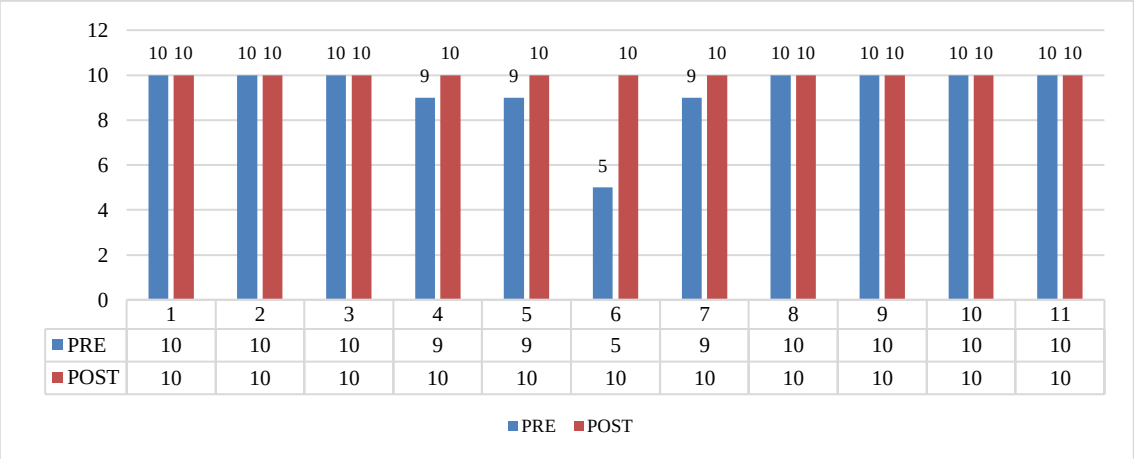
Luaran kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan lansia mengenai stres dan penanganannya, peningkatan pemahaman mengenai relaksasi otot progresif, serta publikasi artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengetahuan tentang Stres dan Penanganannya

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pembukaan dan pelaksanaan *pre-test* untuk menggambarkan pemahaman awal peserta. Peserta juga menjalani pemeriksaan tekanan darah sebelum menerima edukasi kesehatan.

Materi disampaikan secara interaktif dan mencakup pengertian hipertensi dan stres, hubungan stres dengan hipertensi, penyebab stres pada penderita hipertensi, tanda dan gejala stres, dampak stres terhadap hipertensi, serta penatalaksanaan stres. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi, tanya jawab, *post-test*, dan latihan relaksasi otot progresif.

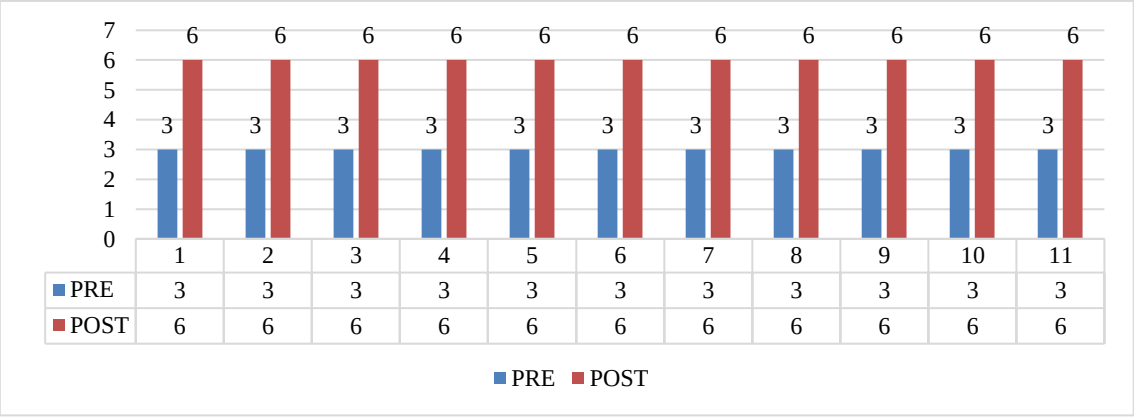


Sumber: Data Primer, 2026.

Gambar 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan tentang Stres dan Penanganannya Sebelum dan Setelah Penyuluhan Kesehatan

Berdasarkan Gambar 1, tingkat pengetahuan peserta sebelum kegiatan sudah relatif tinggi. Sebelum kegiatan dilaksanakan, terdapat 1 dari 11 peserta (9,09%) belum memahami yang ditunjukkan dengan nilai 5. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai stres dan penanganannya, seluruh peserta dilaporkan memahami materi yang disampaikan (100%).

2. Pengetahuan dan Keterampilan Relaksasi Otot Progresif



Gambar 2. Perbandingan Tingkat Pengetahuan tentang Relaksasi Otot Progresif Sebelum dan Setelah Penyuluhan Kesehatan

Berdasarkan Gambar 2, seluruh peserta memperoleh skor minimum pada *pre-test* pengetahuan relaksasi otot progresif. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, seluruh peserta memperoleh skor maksimum pada *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan skor pengetahuan secara deskriptif setelah kegiatan.

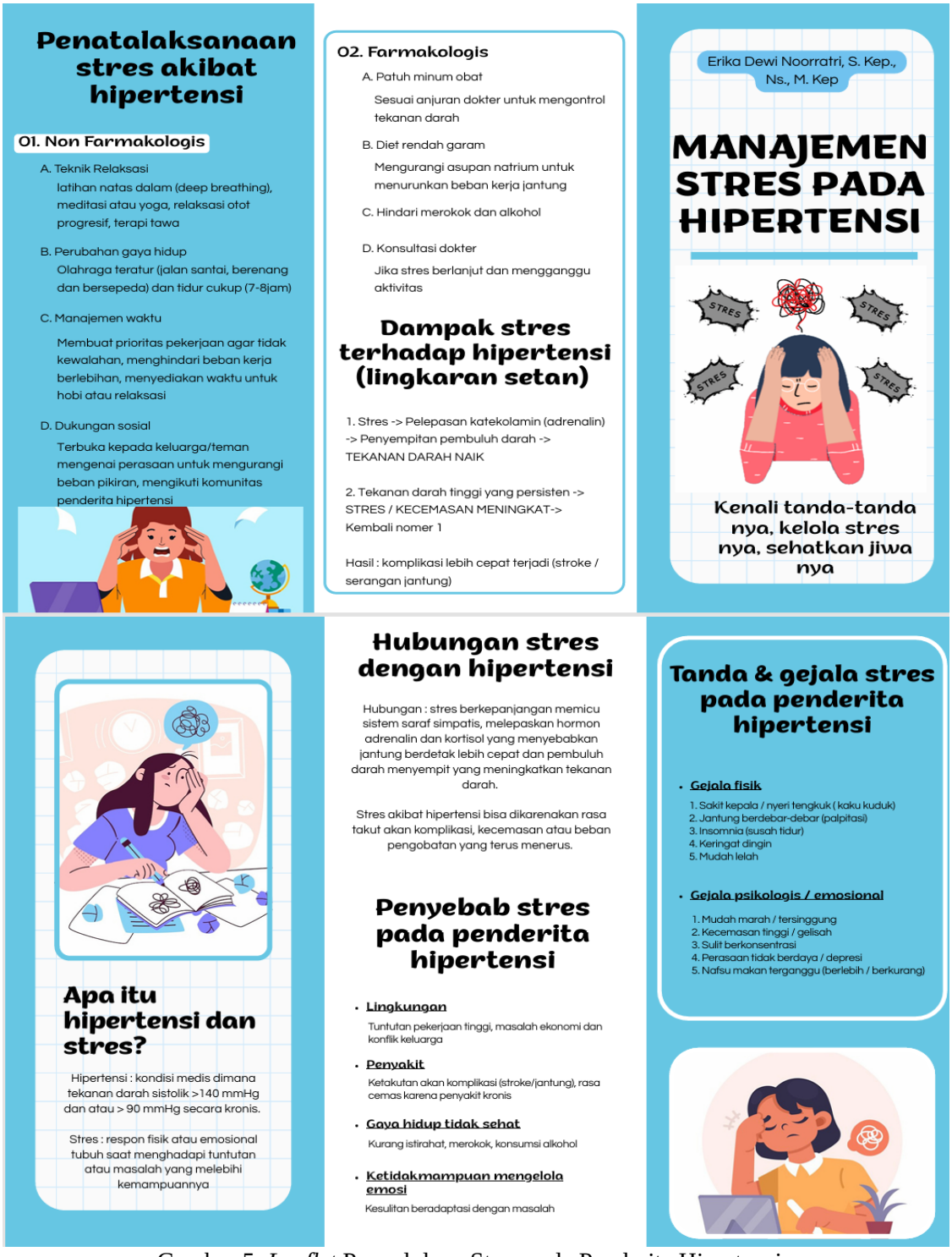
Peserta juga mampu mengikuti dan menirukan gerakan relaksasi otot progresif dengan pendampingan tim. Meskipun demikian, kemampuan peserta baru diamati pada satu sesi pelatihan. Oleh karena itu, hasil tersebut belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa peserta telah mampu melakukan PMR secara mandiri dan konsisten dalam jangka panjang.



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan tentang Stres dan Penanganannya pada Penderita Hipertensi



Gambar 4. Latihan Relaksasi Otot Progresif pada Penderita Hipertensi



Gambar 5. *Leaflet* Pengelolaan Stres pada Penderita Hipertensi

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan bagi masyarakat RT 002/RW 027, Kelurahan Jebres, di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan, Kota Surakarta. Metode yang digunakan meliputi ceramah, presentasi menggunakan PowerPoint, penggunaan media *leaflet*, dan demonstrasi langsung. Kombinasi metode tersebut digunakan untuk membantu peserta memahami materi dan mempraktikkan gerakan relaksasi otot progresif.

Kuesioner digunakan sebagai *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta (Nugroho et al., 2025). Kuesioner disusun oleh tim dengan merujuk pada beberapa sumber yang

berkaitan dengan materi. Instrumen tersebut memiliki keterbatasan karena hanya terdiri atas sedikit pertanyaan dan belum mencakup seluruh materi secara menyeluruh.

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada awal kegiatan karena peserta ingin mengetahui kondisi tekanan darah masing-masing. Pemeriksaan tekanan darah tidak dilakukan kembali setelah latihan karena relaksasi otot progresif hanya diberikan dalam satu sesi. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya penurunan tekanan darah setelah latihan PMR.

Skor pengetahuan awal peserta mengenai stres sudah relatif tinggi. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan instrumen yang terlalu mudah sehingga sebagian besar peserta dapat menjawab dengan benar. Tim juga telah meminta izin kepada peserta untuk melakukan dokumentasi kegiatan sebagaimana ditampilkan pada Gambar 3 dan Gambar 4.

Jumlah orang yang terlibat dalam kegiatan sebanyak 20 orang, terdiri atas 11 peserta, seorang pemateri, empat orang instruktur PMR, dua orang dokumentator, dan dua orang pendamping peserta.

Penyampaian materi menggunakan ceramah dan demonstrasi langsung agar peserta dapat memahami materi sekaligus mengikuti gerakan yang dicontohkan. Pemateri juga menggunakan bahasa Jawa sebagai bahasa yang digunakan sehari-hari oleh peserta sehingga materi lebih mudah dipahami. Pendekatan tersebut selaras dengan penelitian Apin dan Hidayah (2022).

Noorratri et al. (2025) melaporkan bahwa penyuluhan menggunakan media *leaflet* dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai dampak hipertensi. Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang dampak dan bahaya hipertensi serta mendorong penerapan pola hidup yang lebih sehat.

Pola hidup sehat bagi penderita hipertensi mencakup penerapan pola makan rendah garam, aktivitas fisik secara teratur, pengelolaan stres, tidur yang cukup, pengendalian berat badan, dan menghindari kebiasaan merokok (Chloranyta, 2022).

Selain pendidikan kesehatan, peserta juga memperoleh pelatihan relaksasi otot progresif. Latihan tersebut diberikan agar lansia memiliki keterampilan komplementer untuk membantu mengelola stres dan mendukung pengendalian tekanan darah. Relaksasi otot progresif tidak menggantikan pengobatan hipertensi dan tetap perlu disertai pemeriksaan kesehatan serta konsumsi obat sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Azizah et al. (2021) menjelaskan bahwa latihan relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Relaksasi otot progresif juga dilaporkan dapat membantu menurunkan nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi (Irli et al., 2025).

Hasanuddin dan Nurdin (2025) melaporkan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Naibaho dan Lingga (2024) juga menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan denyut nadi, tekanan darah, frekuensi pernapasan, dan produksi keringat berlebih. Namun, metadata kedua referensi tersebut perlu dilengkapi dan diverifikasi sebelum naskah difinalkan.

Berdasarkan hasil kegiatan dan literatur pendukung, edukasi mengenai pengelolaan stres dan pelatihan relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai kegiatan pendukung bagi lansia dengan hipertensi. Meskipun demikian, kegiatan ini tidak mengukur perubahan tekanan darah setelah latihan. Oleh karena itu, hasil pengabdian hanya menunjukkan perubahan pengetahuan dan kemampuan mengikuti gerakan, bukan efektivitas PMR dalam menurunkan tekanan darah peserta.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah peserta yang kecil, skor pengetahuan awal yang mendekati nilai maksimum, jumlah soal yang terbatas, belum adanya pengujian validitas dan reliabilitas untuk instrumen pengetahuan PMR, tidak adanya kelompok pembanding, serta tidak dilakukan evaluasi jangka panjang.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan bersama 11 lansia di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta mengenai

stres, penanganannya, dan relaksasi otot progresif secara deskriptif. Peserta juga dapat mengikuti dan menirukan gerakan PMR selama sesi pelatihan dengan pendampingan tim.

Hasil tersebut didukung oleh perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* serta observasi terhadap pelaksanaan gerakan relaksasi otot progresif. Namun, kesimpulan kegiatan terbatas pada perubahan pengetahuan dan kemampuan peserta mengikuti latihan dalam satu sesi. Kegiatan ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya penurunan tingkat stres atau tekanan darah karena tidak dilakukan pengukuran tekanan darah setelah latihan maupun evaluasi jangka panjang.

Peserta disarankan menerapkan pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari ketika mengalami tanda dan gejala stres. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan sebagai kegiatan komplementer untuk membantu menciptakan respons relaksasi, tetapi tidak menggantikan pengobatan, pemeriksaan kesehatan, dan pemantauan tekanan darah secara rutin.

Kader kesehatan disarankan memasukkan latihan relaksasi otot progresif ke dalam kegiatan posyandu lansia yang dilaksanakan setiap bulan. Keluarga juga diharapkan mendampingi lansia dalam melakukan latihan, memantau tekanan darah, dan menjalani pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Sebagai tindak lanjut, latihan relaksasi otot progresif direncanakan dilakukan setiap bulan dalam kegiatan posyandu lansia di RT 002/RW 027, Kelurahan Jebres, wilayah kerja Puskesmas Ngoresan, Kota Surakarta. Latihan dilaksanakan selama 20 menit setelah peserta melakukan registrasi dan dipandu oleh kader kesehatan posyandu lansia.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Penulis menyatakan bahwa dalam proses penulisan naskah ini tidak menggunakan perangkat AI dalam bentuk apapun.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat adanya konflik akan kepentingan yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan dan penerbitan naskah ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Nama Penulis	Jenis Kontribusi
Erika Dewi Noorratri	Konseptualisasi, metodologi, investigasi, penulisan draf awal, dan perolehan pendanaan.
Irma Mustikasari	Penyediaan sumber daya, kurasi data, peninjauan dan penyuntingan naskah, serta visualisasi.
Wahyuni	Validasi, supervisi, serta peninjauan dan penyuntingan naskah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Surakarta, Kepala Badan Riset Daerah Kota Surakarta, dan Puskesmas Ngoresan yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan lancar dan tertib.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan pendanaan bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

Adorni, R., Zanatta, F., Cappelletti, E. R., Greco, A., Steca, P., & D'Addario, M. (2024). Effectiveness of a tailored communication intervention to improve physical activity in hypertensive patients: A twelve-month randomized controlled trial. *BMC Cardiovascular Disorders, 24*(1), Article 143. https://doi.org/10.1186/s12872-024-03786-2

Asriadi, Nursalam, & Fadli. (2026). Effects of progressive muscle relaxation and slow stroke back massage on blood pressure, stress, and sleep quality in older adults: A scoping review. *SAGE Open Nursing, 12*, Article 23779608261423020. https://doi.org/10.1177/23779608261423020

Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda, 1*(4), 502–511.

Chloranyta, S. (2022). Pendidikan kesehatan dalam upaya peningkatan pengetahuan tentang tatalaksana hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM), 5*(6), 1880–1890. https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.5883

Danil, M. (2021). *Manajemen bencana*.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2021). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.

Figueroa, J. C., Paniagua-Avila, A., Sub Cuc, I., Cardona, S., Ramirez-Zea, M., Irazola, V., & Fort, M. P. (2022). Explanatory models of hypertension in Guatemala: Recognizing the perspectives of patients, family members, health care providers and administrators, and national-level health system stakeholders. *BMC Public Health, 22*(1), Article 2320. https://doi.org/10.1186/s12889-022-14668-7

Gan, Q., Yu, R., Lian, Z., Yuan, Y., Li, Y., & Zheng, L. (2023). Unraveling the link between hypertension and depression in older adults: A meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 11*, Article 1302341. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1302341

Hasanuddin, I., & Nurdin, S. (n.d.). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi*.

Hidayati, S., Satria, R. P., & Ratnaningsih, A. (2022). Upaya penurunan hipertensi lansia dengan penerapan *brisk walking exercise* pada lansia di Desa Balapulang Kulon, Kabupaten Tegal. *ASMAT: Jurnal Pengabmas, 1*(2), 73–80. https://doi.org/10.47539/ajp.v1i2.23

Irli, A. H., Wahyuningsih, I. S., & Noor, M. A. (2025). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap nyeri dan tekanan darah pada penderita hipertensi. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan, 3*(2), 206–220. https://doi.org/10.61132/obat.v3i2.1181

Jahirin, J., & Lukman, R. I. (2021). Hubungan pengetahuan mitigasi bencana dengan kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi bencana banjir. *Healthy Journal, 10*(1), 17–22. https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.511

Mohammed Nawi, A., Mohammad, Z., Jetly, K., Abd Razak, M. A., Ramli, N. S., Wan Ibadullah, W. A. H., & Ahmad, N. (2021). The prevalence and risk factors of hypertension among the urban population in Southeast Asian countries: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Hypertension, 2021*, Article 6657003. https://doi.org/10.1155/2021/6657003

Muftadi, Basya, I. V., & Lisiyorini, M. W. (2026). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah lansia: Studi kasus. *Jurnal Medical Laboratory, 5*(1), 326–335. https://doi.org/10.57213/medlab.v5i1.497

Naibaho, R. M., & Lingga, R. T. (n.d.). *The effect of progressive muscle relaxation on blood pressure reduction as an effort to prevent emergencies in hypertensive patients*.

Noorratri, E. D., Wahyuni, & Mustikasari, I. (2025). Optimalisasi pemberian edukasi tentang dampak hipertensi pada lansia di daerah rawan bencana banjir. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu, 7*(2), 162–171. https://doi.org/10.30644/jphi.v7i2.1061

Nugroho, B. S., Ulfah, M., & Kurniawan, W. E. (2025). Penerapan teknik relaksasi otot progresif dan hidroterapi pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Karangbanjar, Bojongsari. *Nursing Applied Journal, 3*(3), 105–118. https://doi.org/10.57213/naj.v3i3.837

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. T., & 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), Article e001098. https://doi.org/10.1136/bmjmed-2024-001098