



---

## PELATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA MASYARAKAT LANSIA DI DESA PURWODADI KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN BATU NADUA

Oleh

Indra Maulana Dongoran<sup>1</sup>, Nurul Hidayah Nasution<sup>2</sup>, Ayus Diningsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Afa Royhan

E-mail: [1indra.dongoran59@gmail.com](mailto:1indra.dongoran59@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 17-02-2022

Revised: 23-02-2022

Accepted: 21-03-2022

### Keywords:

Relaksasi Otot Progresif,  
Lansia, Hipertensi

**Abstract:** Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyerang manusia termasuk pada masyarakat lansia. Cara untuk dapat menjaga kesehatan masyarakat lansia dari bahaya hipertensi adalah upaya promotif dan preventif dengan melakukan aktifitas fisik/olahraga fisik. Tetapi masyarakat lansia masih banyak yang tidak tertarik untuk melakukan aktifitas fisik karena dianggap melelahkan dan tidak menarik. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menarik minat masyarakat lansia untuk melakukan aktifitas fisik adalah relaksasi otot progresif. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada masyarakat lansia melalui pelatihan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 2 hari terhadap 30 kader lansia. Metode yang dilakukan yaitu memberikan pelatihan mengenai relaksasi otot progresif, demonstrasi relaksasi otot progresif. Evaluasi dilakukan dengan melakukan observasi pre test dan post test keterampilan relaksasi otot progresif. Setelah dilakukan pengumpulan data, terlihat adanya peningkatan keterampilan masyarakat lansia terkait relaksasi otot progresif dari 49% menjadi 86%.

---

## PENDAHULUAN

Tujuan utama dari pembangunan nasional adalah kesejahteraan masyarakat Indonesia secara menyeluruh. Hasil dari pembangunan nasional yang telah dilakukan secara terus menerus terlihat dengan adanya peningkatan angka harapan hidup. Indonesia mengalami peningkatan Angka Harapan Hidup yang cukup berarti selama 30 tahun terakhir. Pada tahun 1980 Angka Harapan Hidup adalah 52,2 tahun, meningkat pada tahun 2010–2014 menjadi 68 tahun untuk laki-laki, dan 72 tahun untuk perempuan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kehidupan dan kesejahteraan bangsa Indonesia [1].

Dengan bertambahnya angka harapan hidup akan berdampak dengan semakin tahun jumlah masyarakat lansia juga akan meningkat. Dan hal ini juga harus diperhatikan secara khusus dikarenakan adanya keterbatasan pada lansia. Secara garis besar, permasalahan khusus yang terjadi pada usia lanjut adalah timbulnya masalah fisik, mental dan sosial sebagai konsekuensi dari proses penuaan yang terjadi, berkurangnya interaksi sosial dengan lingkungan akibat produktivitas yang mulai menurun, perubahan nilai sosial masyarakat



(kurangnya mendapat perhatian sehingga tersisih dari kehidupan masyarakat dan menjadi terlantar), dan kebutuhan terhadap pelayanan kesehatan terutama untuk kelainan degeneratif yang membutuhkan biaya tinggi [2].

Peningkatan jumlah lansia juga berdampak terhadap perubahan gaya hidup seseorang, sehingga akan memicu pergeseran pola penyakit dimana tidak lagi penyakit menular yang mendominasi, tetapi juga penyakit tidak menular [3]. Penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain Hipertensi, Arthritis, Stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK), dan Diabetes Mellitus [4].

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah yang di tandai dengan tekanan sistolik melebihi atau sama yaitu 140 mmHg dan juga atau tekanan diastolik nya melebihi atau sama dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan silent killer dimana gejala yang muncul dapat bervariasi pada tiap individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Prevalensi penderita Hipertensi tampak meningkat jika dilihat berdasarkan kelompok usia, yaitu pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, kelompok usia 65-74 tahun 57,6%, dan kelompok usia  $\geq 75$  tahun adalah 63,8% [5].

Berdasarkan hasil prasurvei pada masyarakat lansia desa purwodadi ditemukan bahwa 17 dari 30 lansia yang akan diberi pelatihan otot progresif mengalami gejala hipertensi. Untuk itu diperlukan sebuah upaya promotif dan preventif terkait gejala hipertensi yang dialami oleh lansia di desa purwodadi. Upaya promosi dan preventif merupakan unsur penting dalam upaya penurunan angka penyakit pada lanjut usia melalui koordinasi yang efektif antar program terkait. Salah satu bentuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi yang bermanfaat adalah karena perubahan gaya hidup seperti membatasi asupan garam, menghindari minuman berkafein, tembakau dan minuman beralkohol. Olahraga/aktivitas fisik juga sangat dianjurkan bagi penderita tekanan darah tinggi. Peneliti memilih terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu keterampilan yang akan diberikan kepada kader karena terapi relaksasi otot progresif ini memiliki beberapa kelebihan diantaranya dapat bermanfaat untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, sakit kepala, sakit punggung, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta mengurangi stres pada lansia, menurunkan kecemasan dan depresi dengan meningkatkan kontrol diri [6].

## METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melalui pemberian pelatihan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 2 hari kepada 30 masyarakat lansia desa purwodadi kecamatan padangsampung batu nadua. Materi yang diberikan dalam pelatihan ini meliputi: 1) pengantar relaksasi otot progresif (pengertian, persiapan, peralatan yang dibutuhkan), 2) Manfaat Relaksasi Otot Progresif, 3) Permasalahan yang mungkin muncul dan cara mengatasinya, dan 4) Prosedur Relaksasi Otot Progresif (Indikasi, Kontra Indikasi, Latihan Pernapasan, Gerakan 1-13 Relaksasi Otot Progresif). Metode pelatihan yang diberikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa pemberian materi disertai dengan metode ceramah dan tanya jawab, latihan pernapasan, demonstrasi relaksasi otot progresif dengan memberikan contoh 3 kali setiap gerakan,

Evaluasi dilakukan untuk mengidentifikasi keterampilan masyarakat lansia dalam melakukan relaksasi otot progresif, dimana dalam hal ini digunakan teknik pre-test (evaluasi



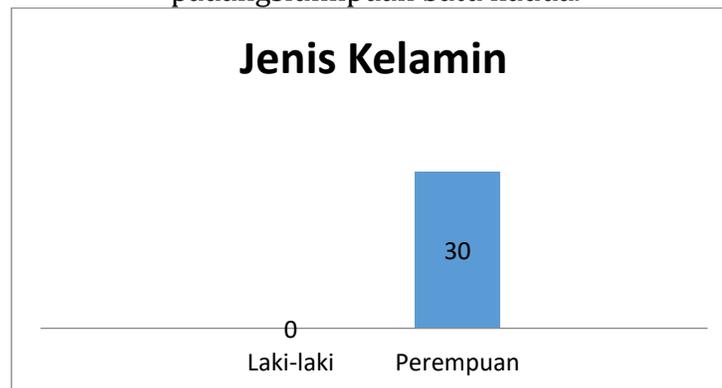
pertama) dan post-test (evaluasi kedua). Teknik yang dilakukan dalam kegiatan evaluasi adalah dengan melakukan observasi gerakan relaksasi otot progresif dari gerakan 1-13 yang dilakukan oleh masyarakat lansia setelah diberikan demonstrasi oleh pemateri di hari ke-1 (*pre-test/* evaluasi pertama) dan di ukur tingkat keterampilan masyarakat lansia dalam melakukan relaksasi otot progresif. Selanjutnya dilakukan re-demonstrasi relaksasi otot progresif oleh pemateri diikuti oleh masyarakat lansia, dan selanjutnya dilakukan observasi kedua sebagai bentuk evaluasi kedua (*post test*).

## HASIL

### Profil dan Karakteristik Masyarakat Lansia

Peserta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat lansia di desa purwodadi kecamatan padangsidempuan batu nadua. Untuk dapat data jumlah lansia, tim pengabdian masyarakat bekerja sama dengan kantor kepala desa purwodadi. Kegiatan ini dilakukan selama 2 hari pada tanggal 20-21 desember 2021. Sasaran kegiatan ini adalah 30 masyarakat lansia. Karakteristik peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

Diagram 1. Distribusi jenis kelamin masyarakat lansia desa purwodadi kecamatan padangsidempuan batu nadua.



Dari diagram 1 dapat dilihat bahwa masyarakat lansia yang berjumlah 30 orang berjenis kelamin perempuan.

Diagram 2. Distribusi status pekerjaan masyarakat lansia desa purwodadi kecamatan padangsidempuan batu nadua.



Dari diagram 2 dapat dilihat bahwa masyarakat lansia yang tidak bekerja (hanya dirumah saja) berjumlah 18 lansia dan yang bekerja sebagai petani ada 12 lansia.



### Penyampaian maeri dan demonstrasi (Pelaksanaan Hari ke 1)

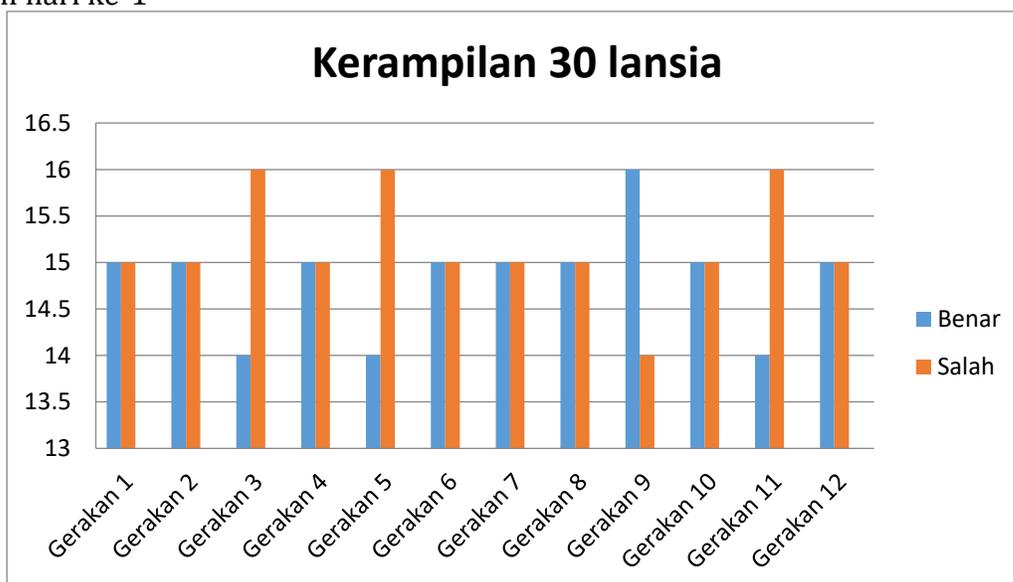
Kegiatan pelatihan dilakukan dengan pemberian materi relaksasi otot progresif mulai dari pengertian, persiapan, peralatan yang dibutuhkan, manfaat, indikasi, kontraindikasi, latihan pernapasan dasar, dan gerakan relaksasi otot progresif. Materi ini diberikan sebagai salah satu metode non farmakologis yang dapat diaplikasikan untuk lansia yang mengalami gangguan kesehatan akibat hipertensi. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan ceramah dengan media powerpoint yang disertai dengan video demostrasi yang di tayangkan untuk mempermudah pemahaman masyarakat lansia.



Gambar 1. Kegiatan pada hari ke 1

Setelah dilakukan demonstrasi maka dilakukan kegiatan tanya jawab untuk lebih memberikan pemahaman pada gerakan relaksasi otot progresif. Kemudian masyarakat lansia akan melakukan demonstrasi gerakan relaksasi otot progresif untuk melihat tingkat keterampilan masyarakat dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif. Hasil keterampilan lansia dalam melakukan gerakan otot progresif sebagai berikut:

Diagram 3. Keterampilan masyarakat lansia dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif hari ke-1



Dari diagram 3 dapat dilihat bahwa masih banyak lansia yang belum mampu melakukan gerakan dengan baik.



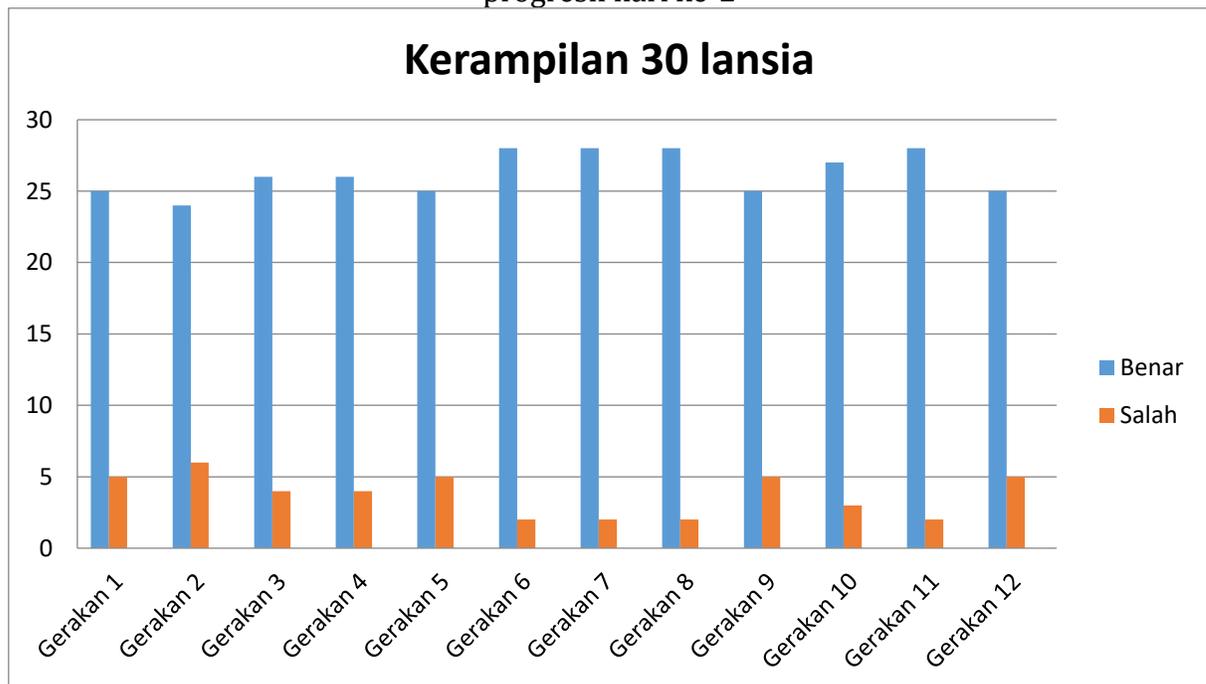
### Penyampaian maeri dan demonstrasi (Pelaksanaan Hari ke 2)

Kegiatan pada hari ke 2 dilakukan sama dengan dengan kegiatan hari ke 1. Pada hari ke 2 dilakukan langsung pada rumah salah satu masyarakat desa purwodadi. Kegiatan di mulai dengan kembali mengadakan demonstrasi kembali oleh tim pengabdian masyarakat. Dilanjutkan dengan tanya jawab untuk menjelaskan gerakan yang masih kurang dipahami oleh lansia. Kemudian lansia akan melakukan demonstrasi relaksasi otot progresif kembali. Kemudian dilakukan observasi untuk melihat tingkat keterampilan lansia dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif.



Gambar 2. Kegiatan pada hari ke 2

Diagram 4. Keterampilan masyarakat lansia dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif hari ke-2



Dari diagram 4 dapat dilihat bahwa gerakan yang dilakukan lansia sudah semakin baik. Hal ini juga didapat karena adanya pendampingan demonstrasi langsung oleh tim pengabdian masyarakat.



## KESIMPULAN

Masyarakat lansia di desa purwodadi sangat antusias dalam melakukan relaksasi otot progresif. Hal ini terlihat dari semangat lansia di hari ke-2. Banyak lansia yang mengatakan bahwa gerakan relaksasi otot progresif bisa dilakukan dirumah saja tanpa memerlukan biaya. Dan lansia yang mengalami gangguan akibat hipertensi juga merasakan manfaat yang banyak. Lansia juga akhirnya memberikan contoh gerakan pada keluarga lansia dirumah masing-masing dengan harapan bahwa seluruh keluarga merasakan dampak baik dari gerakan relaksasi otot progresif.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] M. Kesehatan, “PEMODELAN ANGKA HARAPAN HIDUP ( AHH ) LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI INDONESIA TAHUN 2016 Modeling Life Expectancy for Men and Women in Indonesia 2016,” pp. 71–81, 2018.
- [2] A. R. Naftali, Y. Y. Ranimpi, M. A. Anwar, R. Sakit, and P. Ario, “Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian,” vol. 25, no. 2, pp. 124–135, 2020.
- [3] K. D. A. N. Panti, “No Title,” vol. 2010, no. 229, pp. 1–6.
- [4] A. Ariyanto, N. Puspitasari, D. N. Utami, and U. A. Yogyakarta, “AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly,” vol. XIII, no. 2, pp. 145–151.
- [5] S. Suciati and E. Rustiana, “Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Konseling Tentang Hipertensi Dan Komplikasinya Pada Lansia Di Desa Kromasan Kabupaten Tulungagung,” vol. 1, no. April, pp. 31–36, 2021.
- [6] Keperawatan, K. Universitas, and B. Tarakan, “Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia The Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise towards Older People ’ s Quality of Sleep,” vol. 4, no. April, pp. 11–20, 2016.