



## **Pelatihan Relaksasi Otot Progresif dan Benson pada Keluarga Lansia Tanggap Hipertensi di Kelurahan Linggasari Kabupaten Ciamis**

**Dini Nurbaeti Zen<sup>1</sup>, Daniel Akbar Wibowo<sup>2</sup>, Acep Lubna Ramadhan<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Universitas Galuh, Indonesia

Email Koresponden: Dini Nurbaeti Zen<sup>1\*</sup>

### **Info Artikel**

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-04-15

Diterima: 2024-06-06

Diterbitkan: 2024-08-22

Kata Kunci:

relaksasi otot progresif; relaksasi benson; keluarga; masyarakat

Keywords:

progressive muscle relaxation; benson relaxation; family; public



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Dini Nurbaeti Zen, Daniel Akbar Wibowo, Acep Lubna Ramadhan

### **ABSTRAK**

Latihan relaksasi otot progresif yang dipadukan dengan relaksasi Benson merupakan terapi efektif untuk mengurangi ketegangan otot dan memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, terutama dalam penanganan hipertensi pada lansia. Pelatihan ini dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, perasaan rileks, dan kualitas hidup lansia. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian masyarakat, terutama keluarga, dalam menjaga kesehatan. Kegiatan dilakukan di Kelurahan Linggasari, Kabupaten Ciamis, dengan melibatkan perangkat desa dan masyarakat. Pelatihan diberikan di Posyandu Lansia dan balai masyarakat, dipandu oleh instruktur serta media video yang memudahkan masyarakat mengikuti gerakan. Selama 12 hari, kegiatan ini diikuti oleh 5 perangkat kelurahan, 10 kader, dan 30 warga. Kegiatan ini mendapat respons positif dengan tingkat kepuasan mencapai 98%. Masyarakat merasakan manfaat langsung, menjadi lebih relaks setelah mempraktikkan gerakan ini. Diharapkan gerakan relaksasi ini juga dapat diterapkan oleh keluarga, terutama lansia dengan hipertensi, untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah serta mengatasi hipertensi.

### **ABSTRACT**

Progressive muscle relaxation combined with Benson relaxation is an effective therapy to reduce muscle tension and offers various health benefits, particularly in managing hypertension in the elderly. This training can lower blood pressure, improve sleep quality, enhance relaxation, and improve the quality of life for seniors. The aim of this community service is to increase the independence of the community, especially families, in maintaining their health. The activity was conducted in Linggasari Village, Ciamis Regency, involving village officials and the local community. The training was held at the Elderly Posyandu and the community hall, guided by instructors and supported by instructional videos to facilitate the movements. Over 12 days, the activity was attended by 5 village officials, 10 community health workers, and 30 residents. The program received positive feedback, with a satisfaction rate of 98%. The community reported immediate benefits, feeling more relaxed after practicing the exercises. It is hoped that this relaxation technique will also be applied by families, especially for elderly individuals with hypertension, to improve health and contribute to the prevention and management of hypertension.

Cara mensitasi artikel:

Zen, D.N., Wibowo, D.A., Ramadhan, A.L. (2024). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif dan Benson pada Keluarga Lansia Tanggap Hipertensi di Kelurahan Linggasari Kabupaten Ciamis. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(1), 141-148. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu/article/view/15876>



## PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap individu, sehingga tercapai tingkat kesehatan masyarakat yang optimal. Hal ini merupakan investasi dalam pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Pembangunan kesehatan dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip kemanusiaan, keseimbangan, manfaat, perlindungan, penghormatan terhadap hak dan kewajiban, keadilan, gender, non-diskriminasi, serta norma-norma agama (Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 tahun 2009). Salah satu cara untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat tersebut adalah melalui upaya promotif dan preventif, seperti pelatihan relaksasi otot progresif dan relaksasi benson yang bertujuan untuk menjaga dan memelihara kesehatan masyarakat. Relaksasi ini merupakan terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kualitas tidur sebagai Upaya pencegahan penyakit hipertensi terutama pada lansia (Zen, N.D et all, 2024). Belajar teknik relaksasi dapat menurunkan efek negatif dan gejala penyakit serta meningkatkan kualitas hidup seseorang (Antoni, 2018).

Relaksasi otot progresif dipadukan dengan relaksasi benson adalah latihan yang melibatkan pengencangan dan pelepasan otot secara bertahap pada berbagai bagian tubuh, yang dilakukan secara berurutan untuk mencapai relaksasi fisik (Zen, N.D, 2024). Latihan ini memiliki berbagai manfaat, baik dalam menjaga kesehatan maupun dalam penanganan penyakit. Keefektifan relaksasi otot progresif dapat dirasakan jika dilakukan selama sekitar 20 menit setiap hari sebanyak 2 kali (Zen, N.D, 2024). Beberapa manfaat pelatihan ini termasuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi gejala kelelahan pada pasien gagal ginjal, mengatasi mual dan muntah akibat kemoterapi, meredakan otot yang tegang, mengurangi kecemasan, nyeri leher, sakit punggung, sakit kepala, serta mengurangi depresi dan meningkatkan suasana hati melalui peningkatan kontrol diri (Zen, N.D et all, 2024 ; Antoni, 2018).

Penelitian Zen, N.D (2024) menunjukkan bahwa kualitas tidur pada penderita hipertensi dapat ditingkatkan melalui gerakan relaksasi otot progresif dipadukan dengan relaksasi benson ( $p = 0,000$ ). Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi dari penelitian Zen, N.D et all (2024) yang mengungkapkan bahwa relaksasi otot progresif dipadukan dengan relaksasi benson efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia hipertensi sehingga bisa mencegah peningkatan tekanan darah lansia hipertensi. Urgensi

pelaksanaan pengabdian ini didasarkan pada prevalensi lansia dan penyakit tidak menular, seperti hipertensi, yang banyak ditemukan di lokasi kegiatan. Oleh karena itu, penulis terdorong untuk mengadakan program pembelajaran kolaboratif berbasis penelitian dan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan relaksasi otot progresif dipadukan dengan relaksasi benson di Kelurahan Linggasari kabupaten Ciamis, dengan tujuan mencapai tingkat kesehatan masyarakat yang optimal.

Tujuan pengabdian ini agar masyarakat terutama keluarga lebih mandiri dalam menjaga dan memelihara kesehatannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan sasaran perangkat desa dan masyarakat Kelurahan Linggasari Kabupaten Ciamis

Subjek pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat khususnya lansia yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditargetkan kepada masyarakat Kelurahan Linggasari, Kabupaten Ciamis, dengan tujuan meningkatkan kemandirian masyarakat terutama keluarga dalam menjaga dan memelihara kesehatannya sebagai salah satu langkah pencegahan penyakit degeneratif yaitu hipertensi.

Manfaat dari kegiatan ini meliputi peningkatan kesehatan melalui pengurangan stres dan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Posyandu lansia dan Bale Desa Kelurahan Linggasari. Populasi sasaran kegiatan ini adalah masyarakat umum dan perangkat Kelurahan Linggasari. Kegiatan pengabdian ini mencakup pelatihan gerakan relaksasi otot progresif, yang dipandu oleh instruktur atau pelatih, dengan dukungan media video yang menunjukkan gerakan-gerakan relaksasi otot progresif dipadukan dengan benson untuk memudahkan masyarakat dalam mengikuti latihan. Selain itu, kegiatan ini juga diisi dengan sesi diskusi dan tanya jawab.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung selama 12 hari dan dilaksanakan di Kelurahan Linggasari, dengan lokasi kegiatan di Posyandu Lansia dan di balai desa serta di pekarangan rumah-rumah warga setempat. Kegiatan ini diikuti oleh 5 orang perangkat kelurahan, 10 kader, dan 30 warga masyarakat. Pelatihan dimulai dengan sosialisasi

kepada perangkat kelurahan dan kader, serta pemberian materi terkait gerakan relaksasi otot progresif dipadukan dengan benson. Pemberian materi ini dimulai dari pengertian, persiapan, peralatan yang digunakan, tujuan, manfaat dan gerakan refleksi otot progresif. Setelah itu dilakukan demonstrasi gerakan relaksasi otot progresif dipadukan dengan benson yang dipandu oleh instruktur. diskusi, tanya jawab dan praktik. Media yang digunakan adalah media video dan buku pelatihan gerakan relaksasi otot progresif. Pelaksanaan gerakan relaksasi otot progresif ini diperlukan tempat yang sesuai dan nyaman seperti kursi yang nyaman, tempat tidur yang nyaman serta pakaian yang mendukung dalam latihan ini seperti pakaian yang longgar dan senyaman mungkin yang dikenakan oleh masyarakat (Zen, N.D, 2024).

Praktik gerakan relaksasi otot progresif terdiri dari 20 langkah yang saling berurutan guna memudahkan dalam mengingat gerakan dan dilakukan secara sistematis, namun tidak bermasalah jika tidak dilakukan secara berurutan. Prinsip dasar dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif adalah mampu merasakan ketegangan dan kondisi rileks pada otot.

Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat pemahaman dan keterampilan peserta dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif dipadukan dengan benson. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mempraktikkan gerakan dengan benar dan merasa manfaatnya dalam mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kualitas tidur. Kesimpulannya, kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui teknik relaksasi otot progresif dipadukan dengan benson.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diterima antusias oleh masyarakat Kelurahan Linggasari Kabupaten Ciamis terbukti dengan tingkat persentasi kepuasan sebesar 97% masyarakat merasa puas dengan kegiatan ini. Hal ini terjadi karena masyarakat menjadi lebih relaks setelah mempraktikkan gerakan otot progresif dipadukan dengan relaksasi benson ini.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapat sambutan yang sangat baik dari warga Kelurahan Linggasari Kabupaten Ciamis, yang tercermin dari tingkat kepuasan sebesar 97% di antara peserta. Disarankan agar teknik relaksasi otot progresif dipadukan dengan relaksasi benson ini juga diajarkan kepada anggota keluarga lainnya, sehingga seluruh keluarga dapat merasakan manfaatnya dan berkontribusi pada peningkatan derajat

Pelatihan Relaksasi Otot Progresif dan Benson pada Keluarga Lansia Tanggap Hipertensi di Kelurahan Lingasari Kabupaten Ciamise

kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

**Dokumentasi kegiatan pengabdian**



Gambar Pelatihan Relaksasi Otot Progresif dan benson



Demonstrasi Latihan Relaksasi Otot Progresif  
Dipadukan Dengan Relaksasi Benson



Latihan Pada Masyarakat



Latihan Pada Masyarakat

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam dkk. ( 2019). Determinants of Hypertension in Elderly, 1(2), 82-89. <https://ejurnal.ung.ac.id>
- Amanda dkk. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang, 2(3), 437-447. <https://publikasi.unitri.ac.id>
- Antoni, A., & Diningsih, A. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kontrol Stress Fisiologis dan Psikologis Klien Diabetes Mellitus. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia), 4(2), 210-214.
- Bagheri H. et all. (2021). Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft: A randomized controlled trial, 63, 2-7. [www.elsevier.com/locate/ctim](http://www.elsevier.com/locate/ctim)
- Habibollahpour M et all. (2019). The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. 35(1), 88-94. <https://journals.lww.com>
- Handayani dkk. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Panti Werdha Provinsi Jawa Barat. 9(1), 133-142. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2021.009.01.17>
- Keihani Z. et all. (2019). Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia- Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. 34(6). Availabel from

<https://doi.org/10.1016/j.iopan.2019.05.005>

- Kemendes RI. (2017). Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Liu K. et al. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. 39 :1-4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32379667/>
- Sari et al. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sintuk.
- Shahid et al. (2012). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Available from <https://www.med.upenn.edu>
- Stephens, J., & Gatchel, R. J. (2018). Sleep Quality in Older Adults: A Review of Associated Mechanisms. *Annals of Sleep Medicine*, 1(1). <https://doi.org/10.36959/532/320>
- Rambod M. et al. (2020). The effect of Benson's relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: a randomized trial. 21(6), 577-584. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
- Wang, P., Song, L., Wang, K., Han, X., Cong, L., Wang, Y., Zhang, L., Yan, Z., Tang, S., & Du, Y. (2020). Prevalence and associated factors of poor sleep quality among Chinese older adults living in a rural area: a population-based study. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32(1), 125–131. <https://doi.org/10.1007/s40520-019-01171-0>
- Zen, N.D., Anggraeni, D., Nurhayati., Anwar, Syamsul., Wibowo, D.A. (2024). Application of benson relaxation therapy and progressive muscle relaxation on sleep quality in hypertensive patients in Linggasari Village, Ciamis Regency, *Science Midwifery*, Vol 12, No. 2.
- Zen, N.D., Anggraeni, D., Nurhayati., Anwar, Syamsul., Wibowo, D.A. (2024). Application of benson relaxation therapy and progressive muscle relaxation on sleep quality in hypertensive patients in Linggasari Village, Ciamis Regency, *Science Midwifery*, Vol 12, No. 2.

