Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology
Homepage: https://journal.ilmudata.co.id/index.php/ijmst
Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 1886-1900
P-ISSN: 2986-6790, e-ISSN: 2986-6782

Edukasi pada Penderita Hipertensi tentang *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga

Ayesha Apriliana*, Suci Khasanah, Indri Heri Susanti
Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
ayeshaapriliana4@gmail.com, sucikhasanah13977@gmail.com, indriherisusanti@uhb.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyebabkan berbagai risiko seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, dan dapat menyebabkan kematian mendadak. Intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi salah satunya yaitu teknik Progressive Muscle Relaxation (PMR). Berdasarkan hasil survei pendahuluan di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga ditemukan 54 penderita hipertensi, dan 27 orang di antaranya mengikuti kegiatan. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita hipertensi tentang hipertensi dan PMR sebagai upaya menurunkan tekanan darah. Kegiatan berupa edukasi, demonstrasi, dan redemonstrasi, dilanjutkan penerapan PMR satu kali sehari selama 3 hari selama 10-20 menit dengan monitoring observasi di rumah peserta, tanpa kelompok pembanding. Setelah edukasi terdapat peningkatan pengetahuan yaitu rerata skor pre-test 46% meningkat menjadi 83% pada skor post-test. Keterampilan meningkat pada hari ke-1 rerata peserta dapat melakukan 8 gerakan, 9 gerakan pada hari ke-2, dan menjadi 10 gerakan pada hari ke-3. Rerata tekanan darah sebelum menerapkan PMR 168/95 mmHg, setelah menerapkan PMR turun menjadi 158/87 mmHg. Hasil ini menunjukkan kecenderungan penurunan tekanan darah setelah PMR dan belum dapat disimpulkan sebagai hubungan sebab akibat. Luaran berupa video cara melakukan PMR. Rencana tindak lanjut berupa penyampaian video PMR kepada penderita hipertensi atau keluarga agar pengabdian kepada masyarakat ini tetap berkelanjutan.

Kata kunci: Hipertensi, Progressive Muscle Relaxation (PMR), Tekanan Darah

Abstract

Hypertension is a condition associated with various risks, such as retinopathy, thickening of the heart walls, kidney damage, coronary heart disease, ruptured blood vessels, and stroke, and it can lead to sudden death. One non-pharmacological intervention available for hypertension patients is the Progressive Muscle Relaxation (PMR) technique. A preliminary survey in Toyareja Village, Purbalingga District, identified 54 individuals with hypertension, and 27 of them took part in the activity. This community service initiative aimed to enhance the knowledge and skills of these patients regarding hypertension and PMR as a means to lower blood pressure. The activity consisted of education, demonstration, and return demonstration, followed by PMR practice once daily for three days (10-20 minutes per session) with observational monitoring at participants' homes, without a comparison group. Following the educational session, the average knowledge score rose from 46% in the pre-test to 83% in the post-test. On average, participants could perform 8 movements on the first day, 9 on the second day, and 10 on the third day. The average blood pressure was 168/95 mmHg before PMR and dropped to 158/87 mmHg afterward. These results indicate a tendency toward lower blood pressure after PMR, but a causal relationship cannot be concluded. Project outputs include an instructional video on performing PMR. Follow-up plans involve sharing the PMR video with hypertensive patients or their families to ensure the sustainability of this community service initiative.

Keywords: Hypertension, Progressive Muscle Relaxation (PMR), Blood Pressure

1. Pendahuluan

Hipertensi pada pedoman nasional Indonesia didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau diastolik ≥90 mmHg (Kemenkes, 2021), sedangkan pedoman AHA/ACC 2025 menggunakan ambang rata-rata ≥130/80 mmHg pada pengukuran tekanan darah berulang di klinis atau dengan metode di luar klinis seperti Home Blood Pressure Monitoring (HBPM) atau Ambulatory Blood Pressure Monitoring (ABPM) (Jones dkk., 2025). Penyakit hipertensi dapat menyebabkan berbagai risiko seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan

ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, dan dapat menyebabkan kematian mendadak (Berutu & Saragi R, 2025).

Data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2019 memperkirakan tahun 2025, jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia mencapai sekitar 1,5 miliar orang dan diperkirakan 9,4 juta orang setiap tahun meninggal karena hipertensi (Mutmainah dkk., 2024). Menurut data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI), pada tahun 2023 prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu sebanyak 30,8%. Namun, hanya 65,8% penderita hipertensi di Indonesia mendapatkan edukasi pengobatan hipertensi (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2023 menurut Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) berdasarkan hasil pengukuran, tertinggi ke-3 yaitu sebanyak 32,9%. Namun, yang mendapat edukasi pengobatan hipertensi hanya sebesar 54,6%. Oleh karena itu, sejumlah 45,4% belum mendapat edukasi tentang pengobatan hipertensi (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Jumlah estimasi penderita hipertensi di Kabupaten Purbalingg yaitu sejumlah 207,409 orang berdasarkan data Dinas Kesehatan Purbalingga tahun 2024. Pada Kecamatan Purbalingga mencangkup Puskesmas Purbalingga dan Puskesmas Bojong menjadi peringkat ke-5 dengan jumlah estimasi penderita hipertensi yaitu sejumlah 12,447 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga, 2024).

Intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi salah satunya yaitu teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau teknik relaksasi otot progresif. Teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter anteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi anteriol dan vena (Berutu & Saragi R, 2025).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) juga bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi paling murah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang dan rileks (Berutu & Saragi R, 2025). Lestari dkk (2025) dengan penelitiannya tentang pengaruh teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Tonggara menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang dilakukan selama 3 hari dalam waktu 20 menit terhadap penurunan tekanan darah pada 20 responden yaitu rata-rata tekanan darah dari 167/93 mmHg menjadi 142/75 mmHg (Lestari dkk., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Rusnoto dkk (2022) tentang pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada 32 pasien hipertensi di Puskesmas Batealit Kabupaten Jepara, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada 32 pasien hipertensi yang dilakukan selama 5 hari yaitu penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 6,87 mmHg dan penurunan rata-rata tekanan diastolik sebesar 4.53 mmHg (Rusnoto dkk., 2022).

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada Ny. S yang dilakukan penelitian oleh Pratiwi & Soesanto (2023) di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang, menunjukkkan bahwa terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang dilakukan selama 3 hari dalam waktu kurang lebih 10-20 menit terhadap penurunan tekanan darah pada Ny. S dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistole yaitu 6,6 mmHg dan tekanan darah distole 1,6 mmHg (Pratiwi & Soesanto, 2023).

Hasil presurvey yang dilakukan di Balai Desa Toyareja pada bulan Oktober 2025 terhadap kader kesehatan didapatkan informasi penderita hipertensi di Desa Toyareja berjumlah 54 orang dengan rata-rata tekanan darah pada bulan Oktober yaitu 161/91 mmHg. Penderita hipertensi di Desa Toyareja rata-rata sudah 3-5 tahun menderita hipertensi dan pengobatan yang dilakukan yaitu dengan mengonsumsi obat dari puskesmas. Diperoleh informasi dari kader kesehatan Desa Toyareja bahwa sebagian penderita hipertensi tidak patuh dalam mengonsumsi obat dari puskesmas.

Pola makan sehat dengan mengurangi makanan tinggi natrium juga dilakukan oleh penderita hipertensi di Desa Toyareja untuk mengelola peningkatan tekanan darah. Namun, peningkatan tekanan darah pada penderita

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

hipertensi di Desa Toyereja belum teratasi dengan baik. Penderita hipertensi di Desa Toyareja belum pernah mendapatkan edukasi tentang *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Sebagaimana hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan. Penelitian yang dilakukan oleh Nasution dkk (2025) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku setelah menerima edukasi kesehatan (Nasution dkk., 2025). Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan "Edukasi pada penderita hipertensi tentang *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai upaya menurunkan tekanan darah di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga".

Harapannya setelah penderita hipertensi diberikan edukasi tentang *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pengetahuan dan keterampilan penderita hipertensi di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga meningkat dan pada akhirnya dapat menerapkan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai upaya menurunkan tekanan darah.

2. Metode Penelitian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring, evaluasi, dan tindak lanjut. Tahap persiapan dan koordinasi dilakukan Oktober 2025–Juni 2026, meliputi penyusunan proposal, persiapan materi, alat dan bahan, instrumen *pre-test* dan *post-test*, lembar observasi, video, *power point*, serta leaflet. Koordinasi dilakukan bersama kader kesehatan dan perangkat Desa Toyareja. Hasil koordinasi menunjukkan terdapat 27 penderita hipertensi, terdiri atas 8 orang dari RW 02 dan 19 orang dari RW 03, dengan permasalahan kurangnya pengetahuan dan penanganan peningkatan tekanan darah.

Pelaksanaan PkM dilakukan pada 15 Agustus 2026 di Balai Desa Toyareja. Kegiatan diawali dengan penjelasan tujuan, *informed consent*, pengisian identitas, pengukuran pengetahuan dan tekanan darah awal menggunakan tensimeter digital. Selanjutnya diberikan edukasi mengenai hipertensi dan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), disertai demonstrasi dan redemonstrasi selama 10–20 menit. PMR dilakukan satu kali sehari selama tiga hari. Setelah edukasi, dilakukan pengukuran kembali pengetahuan dan penilaian keterampilan peserta.

Monitoring dilakukan pada 16–17 Agustus 2026 melalui observasi langsung di rumah penderita menggunakan lembar observasi untuk memastikan penerapan PMR dan menilai keterampilan peserta. Evaluasi dilakukan pada 17 Agustus 2026 melalui pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan pengisian kuesioner minat. Evaluasi bertujuan mengetahui perubahan tekanan darah setelah penerapan PMR selama tiga hari serta mengetahui minat peserta dalam melanjutkan teknik tersebut.

Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Toyareja dan rumah penderita hipertensi dengan melibatkan penulis, kepala desa, perangkat desa, kader, dan penderita hipertensi. Anggaran kegiatan sebesar Rp1.244.000 yang digunakan untuk leaflet, souvenir, konsumsi, alat tulis, kuesioner, lembar observasi, perjalanan, dan publikasi.

Tindak lanjut dilakukan melalui penyampaian video PMR dan pemantauan penerapan teknik oleh penderita atau keluarga. Hasil kegiatan selanjutnya disusun menjadi artikel ilmiah untuk dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat.

Target kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan dan keterampilan penderita hipertensi, penerapan PMR, perubahan tekanan darah, serta peningkatan minat melakukan PMR. Luaran kegiatan berupa video dan leaflet PMR serta publikasi pada jurnal pengabdian masyarakat ber-ISSN.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa edukasi tentang teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga ini telah dilaksanakan untuk pertemuan pertama pada tanggal 15 Agustus 2026, pertemuan kedua tanggal 16 Agustus 2026, dan pertemuan ketiga tanggal 17 Agustus 2026. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 27 orang penderita hipertensi, sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Kegiatan dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2026 di Balai Desa Toyareja, meliputi *informed consent*, *pre-test*, pengukuran tekanan darah, pemberian edukasi, demonstrasi, redemonstrasi, pengukuran keterampilan, *post-test*, kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya, dimana peneliti akan memonitoring peserta dengan metode observasi dalam melakukan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Kegiatan monitoring dilakukan pada tanggal 16-17 Agustus 2026 dengan metode observasi di rumah peserta. Monitoring kegiatan yang semula direncanakan melalui grup *WhatsApp* dialihkan menjadi monitoring dengan metode observasi dikarenakan metode observasi memungkinkan untuk dilakukan menilai keterampilan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) melalui lembar observasi dan dapat memastikan penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) oleh penderita hipertensi.

Pada tanggal 17 Agustus 2026 dilakukan kegiatan evaluasi melalui pengukuran tekanan darah setelah penerapan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) satu kali sehari selama 3 hari dalam waktu 10-20 menit dengan menggunakan tensimeter digital. Sebelum evaluasi pengukuran tekanan darah, peserta sudah dipastikan belum mengonsumsi obat antihipertensi. Selanjutnya minat peserta diukur dengan membagikan kuesioner minat.

Hasil kegiatan PkM disajikan berdasarkan tujuan khusus PkM, yaitu tingkat pengetahuan dan keterampilan, penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) selama 3 hari, penurunan tekanan darah, serta minat peserta sebagai berikut.

1. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Dan Sesudah Edukasi

Tingkat pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai upaya menurunkan tekanan darah diukur menggunakan kuesioner pengetahuan sebanyak 10 item pertanyaan tentang hipertensi dan 15 item pertanyaan tentang *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) edukasi diberikan. Setiap item dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah, kemudian skor total diolah menjadi nilai ordinal pengetahuan. Hasil pengukuran selanjutnya diklasifikasikan menjadi beberapa kategori tingkat pengetahuan, yaitu:

a. Pengetahuan Baik (80%-100%)
b. Pengetahuan Cukup (60%-79%)
c. Pengetahuan Kurang (<60%)

Sumber: (Swarjana, 2022)

Pada proses pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* dilakukan melalui bimbingan lansung oleh peneliti. Pendekatan ini diambil sebagai bentuk adaptasi terhadap keterbatasan peserta yang hampir seluruh merupakan kelompok lanjut usia. Melalui metode pendampingan ini, peneliti membacakan serta menjelaskan maksud pertanyaan secara perlahan. Hasilnya, tingkat pemahaman peserta terhadap materi meningkat.

Tabel 1 Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga 2026 (n=27)

No	Nama	Umur	Skor (%)		Kenaikan Skor (%)	Kategori
			Pre-test	*Post-test*		
1	Ny. H	63	62	97	35	Baik
2	Ny. K	64	40	80	40	Baik
3	Ny. P	76	47	80	33	Baik
4	Tn. R	72	50	85	35	Baik
5	Tn. S	72	45	77	32	Cukup
6	Tn. B	75	37	80	43	Baik
7	Ny. K	63	35	85	50	Baik
8	Ny. M	65	43	82	38	Baik
9	Ny. S	62	50	80	30	Baik
10	Ny. K	68	48	77	28	Cukup
11	Ny. S	68	45	85	40	Baik
12	Ny. R	50	37	82	45	Baik
13	Tn. H	72	50	82	32	Baik

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

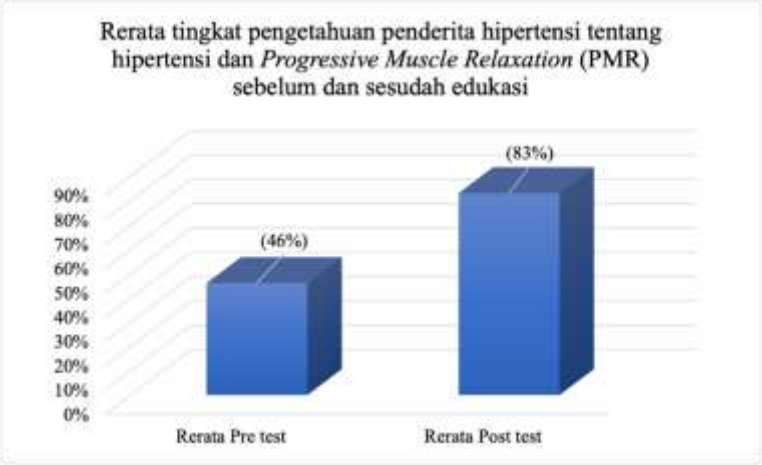
14	Ny. R	65	37	85	48	Baik
15	Ny. R	62	50	80	30	Baik
16	Ny. K	62	40	77	37	Cukup
17	Ny. S	64	53	82	28	Baik
18	Tn. T	70	50	80	30	Baik
19	Tn. W	75	47	82	35	Baik
20	Ny. P	65	48	80	32	Baik
21	Tn. S	72	48	82	33	Baik
22	Ny. T	68	50	77	27	Cukup
23	Ny. M	65	50	85	35	Baik
24	Ny. T	68	42	77	35	Cukup
25	Ny. I	35	57	100	43	Baik
26	Tn. M	73	40	80	40	Baik
27	Ny. K	30	48	100	52	Baik
Rata-rata			46	83	37	

Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil skor *post-test* menunjukkan perubahan signifikan dibandingkan dengan hasil skor *pre-test*. Hasil rata-rata skor *pre-test* yaitu 46% meningkat menjadi 83% pada skor *post-test*, terdapat peningkatan pada hasil skor *pre-test* dan *post-test* sebesar 37%. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan di mana kategori pengetahuan kurang sudah tidak ditemukan lagi.

Tabel 2 Kategori Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga 2026

Kategori Pengetahuan	*Pre-test*		*Post-test*	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	0	0	26	81
Cukup	1	4	5	19
Kurang	26	96	0	0

Berdasarkan tabel 2 hasil data *pre-test* terdapat 0 peserta (0%) kategori pengetahuan baik, 1 peserta (4%) kategori pengetahuan cukup, dan 26 peserta (96%) kategori pengetahuan kurang sedangkan hasil *post-test* terjadi perubahan menjadi 26 peserta (81%) kategori pengetahuan baik, 5 peserta (19%) kategori pengetahuan cukup, dan tidak ada peserta kategori pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah edukasi tentang hipertensi dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).



Gambar 1 Diagram tingkat pengetahuan penderita hipertensi sebelum dan sesudah edukasi

2. Keterampilan Penderita Hipertensi Dalam Melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Keterampilan peserta dinilai menggunakan lembar observasi keterampilan pada saat melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Secara umum, seluruh peserta mampu melakukan tahapan gerakan *Progressive Muscle*

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Relaxation (PMR) secara berurutan dengan bimbingan peneliti. Penilaian keterampilan penderita hipertensi didasarkan pada ketepatan gerakan dan kemandirian dalam melakukan 13 gerakan:

a. Baik yaitu mampu mempraktikkan 11-13 gerakan (80-100)
b. Cukup yaitu mampu mempraktikkan 8-10 gerakan (60-79)
c. Kurang yaitu mampu mempraktikkan < 8 gerakan (<60)

Sumber: (Swarjana, 2022)

Tabel 3 Keterampilan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga Tahun 2026

No	Nama	Umur (tahun)	Tanggal 15/8/2026	Tanggal 16/8/2026	Tanggal 17/8/2026
1	Ny. H	63	9	11	12
2	Ny. K	64	6	8	9
3	Ny. P	76	9	10	11
4	Tn. R	72	6	8	9
5	Tn. S	72	7	9	10
6	Tn. B	75	7	7	8
7	Ny. K	63	7	9	10
8	Ny. M	65	8	9	9
9	Ny. S	62	7	9	10
10	Ny. K	68	7	9	10
11	Ny. S	68	8	9	9
12	Ny. R	50	7	8	8
13	Tn. H	72	7	8	9
14	Ny. R	65	8	9	10
15	Ny. R	62	7	9	9
16	Ny. K	62	8	10	11
17	Ny. S	64	7	7	8
18	Tn. T	70	7	10	10
19	Tn. W	75	7	7	8
20	Ny. P	65	7	9	10
21	Tn. S	72	7	9	10
22	Ny. T	68	7	8	9
23	Ny. M	65	7	8	9
24	Ny. T	68	9	10	11
25	Ny. I	35	11	12	13
26	Tn. M	73	7	8	9
27	Ny. K	30	11	12	13
	Rata-rata		8	9	10

Berdasarkan tabel 3 di atas, hasil menunjukkan terjadi peningkatan keterampilan peserta pada hari ke-1 sampai hari ke-3. Pada hari ke-1 rata-rata peserta dapat melakukan 8 gerakan, 9 gerakan pada hari ke-2, dan meningkat menjadi 10 gerakan pada hari ke-3.

Tabel 4 Kategori Keterampilan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga Tahun 2026

Kategori Keterampilan	Hari Ke-1		Hari Ke-2		Hari Ke-3	
	F	%	F	%	F	%
Baik	2	7	3	11	6	22
Cukup	7	26	21	78	21	78
Kurang	18	67	3	11	0	0

Keterangan:

F : Frekuensi
% : Persentase

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Berdasarkan tabel 4 diatas, hasil menunjukkan pada hari ke-1 kategori keterampilan baik sebanyak 2 peserta (7%), keterampilan cukup sebanyak 7 peserta (26%), dan keterampilan kurang sebanyak 18 peserta (67%). Pada hari ke-2 dari 27 peserta terdapat 3 peserta (11%) dalam keterampilan baik, 21 peserta (78%) dalam keterampilan cukup, dan 3 peserta (11%) keterampilan kurang. Sementara pada hari ke-3, terdapat 6 peserta (22%) dalam keterampilan baik, 21 peserta (78%) keterampilan cukup, serta tidak terdapat peserta dalam keterampilan kurang. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil keterampilan pada hari ke-1 sampai hari ke-3.



Gambar 2 Diagram Keterampilan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil observasi dalam melakukan 13 gerakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada 27 peserta selama tiga hari, keterampilan gerakan bervariasi dari yang paling mudah hingga paling sulit sebagaimana ditunjukkan pada gambar 4.3 di bawah ini.



Gambar 3 Keterampilan Gerakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan gambar 3, gerakan ke-1 (11%) mengepalkan tangan merupakan gerakan yang paling mudah. Gerakan ini tergolong paling mudah karena tidak membutuhkan koordinasi motorik kompleks dan sendi tangan peserta masih relatif fleksibel. Sebaliknya, gerakan ke-13 (3%) meluruskan kedua kaki lalu menarik kedua telapak kaki ke arah dalam menjadi gerakan paling sulit disebabkan oleh penurunan fungsi mobilitas ekstremitas bawah dan beban bertambah pada saat peserta melakukan dengan posisi duduk.

3. Penerapan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada penderita hipertensi

Setelah sesi edukasi dan demonstrasi, peserta diminta menerapkan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) 3 hari berturut-turut di rumah dengan penerapan yang pertama dihitung pada saat redemonstrasi. Untuk

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

memastikan keakuratan data dan keterlibatan aktif peserta, tim pelaksana memantau secara langsung di rumah peserta.

Tabel 5 Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) oleh Penderita Hipertensi di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga Tahun 2026

No	Nama	Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)					
		Hari Ke-1		Hari Ke-1		Hari Ke-3	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Ny. H	✓		✓		✓	
2	Ny. K	✓		✓		✓	
3	Ny. P	✓		✓		✓	
4	Tn. R	✓		✓		✓	
5	Tn. S	✓		✓		✓	
6	Tn. B	✓		✓		✓	
7	Ny. K	✓		✓		✓	
8	Ny. M	✓		✓		✓	
9	Ny. S	✓		✓		✓	
10	Ny. K	✓		✓		✓	
11	Ny. S	✓		✓		✓	
12	Ny. R	✓		✓		✓	
13	Tn. H	✓		✓		✓	
14	Ny. R	✓		✓		✓	
15	Ny. R	✓		✓		✓	
16	Ny. K	✓		✓		✓	
17	Ny. S	✓		✓		✓	
18	Tn. T	✓		✓		✓	
19	Tn. W	✓		✓		✓	
20	Ny. P	✓		✓		✓	
21	Tn. S	✓		✓		✓	
22	Ny. T	✓		✓		✓	
23	Ny. M	✓		✓		✓	
24	Ny. T	✓		✓		✓	
25	Ny. I	✓		✓		✓	
26	Tn. M	✓		✓		✓	
27	Ny. K	✓		✓		✓	

Berdasarkan tabel 5 diatas, seluruh peserta yaitu 27 orang dapat menerapkan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) selama 3 hari berturut-turut. Hasil tersebut menunjukkan adanya keterlibatan aktif pada seluruh peserta.

4. Tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Kegiatan pengukuran tekanan darah awal dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2026 dan pengukuran tekanan darah akhir yaitu sesudah melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada tanggal 17 Agustus 2026. Hasil pengukuran disajikan pada Tabel 4.6 berikut.

Berdasarkan gambar 4 di bawah ini, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah yang signifikan. Rata-rata tekanan darah awal sebelum penerapan adalah 168/95 mmHg. Setelah penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) selama 3 hari, rata-rata tekanan darah penderita hipertensi turun menjadi 158/87 mmHg, terjadi penurunan rata-rata sistolik 9 mmHg dan diastoik 7 mmHg.

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)



Gambar 4 Diagram tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

5. Minat penderita hipertensi dalam melakukan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai upaya menurunkan tekanan darah

Kegiatan pengukuran minat penderita hipertensi dilakukan pada akhir yaitu tanggal 17 Agustus 2026 untuk mengukur motivasi peserta dalam menerapkan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara berkelanjutan. Penderita hipertensi mengisi kuesioner minat yang terdiri dari 9 item pertanyaan. Setiap item dinilai menggunakan skala likert, kemudian skor total diolah menjadi nilai ordinal minat. Hasil pengukuran selanjutnya diklasifikasikan menjadi beberapa kategori tingkat minat, yaitu:

a. Tinggi (76%-100%)
b. Sedang (56%-75%)
c. Rendah (0%-55%)

Sumber: (Saskya dkk., 2024)

Tabel 6 Hasil Minat *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Penderita Hipertensi di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga 2026

No	Nama	Umur (tahun)	Persentase	Kategori Minat
1	Ny. H	63	92	Tinggi
2	Ny. K	64	92	Tinggi
3	Ny. P	76	92	Tinggi
4	Tn. R	72	89	Tinggi
5	Tn. S	72	89	Tinggi
6	Tn. B	75	89	Tinggi
7	Ny. K	63	89	Tinggi
8	Ny. M	65	89	Tinggi
9	Ny. S	62	92	Tinggi
10	Ny. K	68	89	Tinggi
11	Ny. S	68	92	Tinggi
12	Ny. R	50	89	Tinggi
13	Tn. H	72	89	Tinggi
14	Ny. R	65	92	Tinggi
15	Ny. R	62	92	Tinggi
16	Ny. K	62	89	Tinggi
17	Ny. S	64	89	Tinggi
18	Tn. T	70	94	Tinggi
19	Tn. W	75	92	Tinggi
20	Ny. P	65	89	Tinggi
21	Tn. S	72	92	Tinggi
22	Ny. T	68	89	Tinggi
23	Ny. M	65	89	Tinggi

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

24	Ny. T	68	89	Tinggi
25	Ny. I	35	94	Tinggi
26	Tn. M	73	89	Tinggi
27	Ny. K	30	94	Tinggi

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil seluruh penderita hipertensi 27 orang (100%) termasuk dalam kategori minat tinggi yang menunjukkan bahwa penderita hipertensi berminat untuk melanjutkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara mendiri di rumah karena meraskan dampak positif langsung seperti badan terasa lebih rileks dan nyeri pada tengkuk berkurang.

B. Pembahasan

1. Pengetahuan Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Edukasi Tentang Hipertensi Dan Teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari *pre-test* yaitu 46% menjadi 83% pada skor *post-test*, terdapat peningkatan pada hasil skor *pre-test* dan *post-test* sebesar 37%. Hasil tersebut menunjukkan adanya pemahaman yang bermakna pada peserta kegiatan. Penulis berasumsi bahwa penyuluhan atau edukasi mampu meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini tidak sejalan dengan pendapat Wijaya dan Yuswantina (2024) menunjukkan bahwa pemberian edukasi singkat atau sekedar pembagian leaflet tanpa pendampingan intensif tidak otomatis menaikkan pemahaman pasien. Pengetahuan dasar pasien yang kurang dalam motivasi membaca media edukasi membuat penyulihan tidak berdampak signifikan (Wijaya & Yuswantina, 2024). Meski demikian, pendapat Nasution dkk (2025) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku setelah menerima edukasi kesehatan (Nasution dkk., 2025).

Hal serupa dikemukakan oleh Mufida dan Isni (2022) tentang pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan, adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi atau penyuluhan yaitu rata-rata *pre-test* sebesar 6,52 sedangkan rata-rata nilai *post-test* sebesar 9,29 sehingga terjadi peningkatan sebanyak 2,77 (Mufida & Isni, 2022).

Kegiatan edukasi ini diberikan melalui metode ceramah, terdapat juga sesi diskusi dan tanya jawab yang bertujuan untuk mengevaluasi peserta mengenai materi yang sudah disampaikan. Pada saat kegiatan berlangsung metode yang digunakan mendapatkan respon yang baik dari peserta yaitu dapat mendengarkan dan memperhatikan dengan baik dan antusias. Saat diskusi berlangsung peserta banyak yang memberikan pertanyaan kepada pelaksana. Selain itu, beberapa peserta juga mampu memberikan pendapat dan menjawab pertanyaan dengan baik dari peserta lain maupun dari pelaksana. Metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab dipilih karena metode tersebut dianggap sebagai metode yang baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syafrianti dan Wiryansyah (2022) menunjukkan bahwa metode yang efektif bagi orang tua dalam meningkatkan pengetahuan adalah ceramah, diskusi, dan booklet (Syafriati & Wiryansyah, 2022).

Kegiatan edukasi menggunakan media *power point* membantu pelaksana dalam penyampaian informasi. Pada saat kegiatan berlangsung, *power point* yang digunakan menampakkan tulisan dan gambar yang jelas, sehingga peserta mampu melihat dan membaca dengan mudah. Selain itu penyampaian materi juga lebih mudah karena dibantu dengan media power point ini. Namun ada beberapa kekurangan pada saat penggunaan *power point* ini yaitu beberapa peserta yang duduk dibagian belakang tampak kurang jelas untuk melihat gambar dan tulisan yang ditampilkan. Hal ini juga dikarenakan jarak antara tempat duduk yang dibelakang terpaut jauh dengan *power point*.

Power point merupakan program aplikasi presentasi yang sering digunakan dalam meningkatkan pengetahuan, karena *power point* merupakan *software* yang dirancang khusus untuk mampu menampilkan program multimedia dengan menarik, mudah dalam pembuatan. Penggunaan *power point* juga memungkinkan penyimpanan yang mudah sesuai kebutuhan, mengurangi kebutuhan penjelasan verbal yang panjang dari penyuluh, sehingga menjadi alat hantu penyuluhan yang efektif (Prasetyo & Astuti, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan oleh Ariandini & Dewi (2022) berdasrkan perhitungan kefektifan media pembelajaran *power point* dengan menggunakan rumus *effect size* diperoleh hasil perhitungan sebesar 0,7975, dan berdasarkan kriteria yang berlaku nilai *effect sizenya* termasuk dalam kategori tinggi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa media pembelajaran powerpoint terbukti efektif meningkatkan hasil belajar siswa dari pada model pembelajaran konvensional dengan metode ceramah (Ariandini & Dewi, 2022).

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Selanjutnya, media lain yang digunakan pada PkM ini yaitu *leaflet*. Media *leaflet* ini berisi materi mengenai hipertensi dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang dibuat untuk meringkas materi mengenai hal terkait. *Leaflet* adalah media komunikasi cetak berupa lembaran yang dilipat, berisi informasi singkat dan visual, sering digunakan untuk promosi, pendidikan, atau penyebaran informasi. Penggunaan media dalam Pendidikan kesehatan memudahkan proses penyampaian informasi karena lebih menarik perhatian.

Leaflet sebagai salah satu media promosi kesehatan masih menjadi pilihan karena keunggulannya yang ringkas, mudah disimpan, ditemukan dan dibawa kemanapun. Meskipun perkembangan ilmu dan teknologi sudah meluas, namun tidak semua masyarakat Indonesia familiar dengan internet sehingga sebagian masih merasa nyaman dengan membaca secara langsung.

Media *leaflet* dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami dapat membantu masyarakat dalam menerima informasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahaya dkk (2025) menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan melalui *leaflet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat. Meskipun saat ini sudah banyak media digital, *leaflet* edukatif dan informatif merupakan media sederhana dan ekonomis yang masih menjadi pilihan masyarakat dalam strategi promosi kesehatan (Cahaya dkk., 2025).

2. Keterampilan Penderita Hipertensi Dalam Melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Peningkatan keterampilan peserta melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada hari ke-1 rata-rata peserta dapat melakukan 8 gerakan, 9 gerakan pada hari ke-2, dan meningkat menjadi 10 gerakan pada hari ke-3. Menurut peserta gerakan yang paling sulit yaitu pada saat meluruskan lalu menarik kedua telapak kaki ke arah dalam dan gerakan yang paling mudah yaitu gerakan mengepalkan tangan. Penulis berasumsi bahwa keterampilan membutuhkan pengulangan dan pendampingan.

Asumsi tersebut tidak didukung oleh Oktaviana dkk (2024) yang mengemukakan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti Relaksasi Otot Progresif (ROP), pendampingan atau instruksi eksternal yang terus menerus memicu kecemasan yang mengganggu respons sistem saraf parasimpatis. Efek relaksasi dan vasodilatasi pembuluh darah mencapai hasil optimal saat intervensi secara mandiri di rumah tanpa kehadiran pendamping atau perawat(Oktaviana dkk., 2024).

Namun demikian, asumsi ini didukung oleh Jufrianis dan Hamizan (2022) menegaskan bahwa bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan pengulangan terhadap kemampuan individu. Proses pengulangan yang terstruktur tidak hanya memperkuat pembentukan pola gerakan atau pemahaman tugas, tetapi juga secara bertahap meningkatkan akurasi, efisiensi, dan ketepatan setiap percobaan yang dilakukan (Jufrianis & Hamizan, 2022).

Didukung pula oleh Aida dkk (2022) menegaskan bahwa pendampingan selama pelaksanaan latihan secara berkala dapat menstimulasi peningkatan keterampilan target signifikan dibandingkan dengan intervensi yang berjalan tanpa pendampingan, karena evaluasi berkala dari pendamping berperan penting dalam menjaga motivasi dan kualitas subjek (Aida dkk., 2022).

3. Penerapan Teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Oleh Penderita Hipertensi

Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan metode observasi serta partisipasi aktif membuktikkan bahwa peserta mampu menjaga keberlanjutan PMR. Penulis mengasumsikan bahwa keberhasilan PMR berbasis observasi bergantung pada tingkat keaktifan dan kepatuhan peserta dalam melanjutkan tindakan secara mandiri di rumah.

Meskipun kepatuhan peserta dalam melanjutkan PMR secara mandiri di rumah diduga menjadi faktor kunci, hasil penelitian Kudadiri & Mawaddah (2025) menunjukkan bahwa kepatuhan individu dalam melakukan PMR mandiri di rumah sering kali terhenti atau tidak efektif jika tidak didukung oleh dukungan keluarga dan regulasi lingkungan rumah. Peserta yang sangat patuh berada di lingkungan rumah yang penuh tekanan atau konflik tetap tidak mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan. Artinya, kepatuhan mandiri bukan satu-satunya penentu keberhasilan (Kudadiri & Mawaddah, 2025).

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Asumsi ini sejalan dengan temuan Misawati dkk (2026) yang menegaskan bahwa keberhasilan program penurunan tekanan darah tidak dapat hanya bergantung pada sesi pendampingan awal saja, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh tingkat kemampuan serta kepatuhan responden dalam menerapkan dan mengulang latihan secara mandiri di rumah guna memastikan kontinuitas perawatan serta hasil klinis yang lebih optimal (Misrawati dkk., 2026).

Hal ini didukung oleh Rahmawati dan Imamah (2024), yang menemukan bahwa tingkat keaktifan serta kemandirian pasien saat mempraktikkan kembali gerakan intervensi di rumah secara teratur merupakan faktor penentu utama dalam mengoptimalkan pemulihan dan kontrol kondisi fisik pasien, keberhasilan intervensi medis tidak hanya bergantung pada sesi tatap muka, melainkan pada komitmen tindak lanjut pasien (Rahmawati & Imamah, 2024).

4. Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Penurunan rata-rata tekanan darah peserta dari 168/95 mmHg menjadi 158/87 mmHg, terjadi penurunan rata-rata sistolik 9 mmHg dan diastoik 7 mmHg. Penulis berasumsi bahwa mekanisme mengencangkan dan merilekskan otot pada 13 gerakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan merangsang sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini menurunkan produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, vasodilatasi pembuluh darah, serta menurunkan resistensi perifer sehingga tekanan darah menurun.

Asumsi ini sejalan dengan temuan Berutu dan Saragi (2025) yang menegaskan bahwa teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter anteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi anteriol dan vena yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung (Berutu & Saragi R, 2025).

Hal ini diperkuat oleh Zainaro dkk (2021) yang menunjukkan bahwa teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat meningkatkan relaksasi pada tubuh sehingga dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatik adalah sistem saraf yang mendominasi pada keadaan tenang dan santai serta memiliki fungsi yang berlawanan dengan saraf simpatik sehingga memperlambat kerja organ-organ internal tubuh seperti penurunan detak jantung, penurunan irama pernafasan, penurunan tekanan darah dan metabolisme tubuh. Pada proses ini juga terjadi vasodilatasi diameter anteriol. Sistem saraf parasimpatik melepaskan neurotransmitter asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatik dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi anteriol dan vena sehingga dapat menurunkan tekanan darah(Zainaro dkk., 2021).

5. Minat Penderita Hipertensi Dalam Melakukan Teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah

Peningkatan minat pada seluruh penderita hipertensi (100%) menunjukkan minat tinggi untuk melanjutkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara mendiri di rumah sebagai rutinitas harian dalam mengontrol tekanan darah. Penulis mengasumsikan bahwa minat yang tinggi ini muncul karena peserta merasakan dampak positif langsung setelah melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) seperti badan terasa lebih rileks, rasa tegang serta nyeri pada tengkuk berkurang, hingga tekanan darah yang cenderung mengalami penurunan. Manfaat fisik dan psikologis yang dirasakan secara nyata ini kemudian menjadi dorongan motivasi internal bagi peserta untuk menjadikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai salah satu terapi nonfarmakologis mandiri yang tidak membebani dan sepenuhnya bebas biaya.

Penelitian Berutu dan Saragi (2025) menggarisbawahi bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) menjadi metode relaksasi paling ekonomis, tidak menimbulkan efek samping negatif bagi tubuh serta sangat mudah dipraktikkan secara mandiri. Penerapan teknik ini secara teratur terbukti mampu menurunkan ketegangan otot serta memberi efek penenang, sehingga tubuh dan pikiran peserta dapat menjadi tenang dan rileks (Berutu & Saragi R, 2025).

Hal ini didukung pula oleh temuan Fadillah dan Za (2023) yang mengemukakan bahwa persepsi positif terhadap manfaat langsung yang dirasakan oleh individu berbanding lurus dengan peningkatan minat serta motivasi internal

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

mereka untuk terus mempraktikkan latihan tersebut secara konsisten dan berkelanjuta(Fadillah & Za, 2023). Ketika peserta menyadari efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) ini dalam meredakan keluhan fisik yang dialami, kecenderungan untuk mengadopsi PMR sebagai bagian dari perawatan kesehatan mandiri sehari-hari akan semakin meningkat.

C. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring kegiatan dilakukan pada tanggal 16-17 Agustus 2026 dengan metode observasi di rumah peserta. Monitoring kegiatan yang semula direncanakan melalui grup *WhatsApp* dialihkan menjadi monitoring dengan metode observasi dikarenakan metode observasi memungkinkan untuk dilakukan menilai keterampilan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) melalui lembar observasi dan dapat memastikan penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) oleh penderita hipertensi.

Evaluasi dilakukan pada tanggal 17 Agustus 2026 dengan melakukan pengukuran ulang tekanan darah setelah melakukan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) satu kali sehari selama 3 hari dalam waktu 10-20 menit dengan menggunakan tensimeter digital untuk mengetahui efektivitas intervensi terhadap penurunan tekanan darah peserta. Seluruh peserta berhasil dipantau dan diukur tekanan darahnya, dengan hasil rata-rata tekanan darah menurun dari 168/95 mmHg menjadi 158/87 mmHg. Secara umum hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang diterapkan secara mandiri dan berkelanjutan memberikan kecenderungan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga.

Tabel 7 Hasil Monitoring dan Evaluasi Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Toyareja Kecamatan Purbalingga Tahun 2026

No	Indikator	Hasil
1	Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pada tanggal 15 Agustus 2026	27 orang (100%)
2	Peserta yang berhasil dilakukan monitoring pada tanggal 16 Agustus 2026	27 orang (100%)
3	Peserta yang berhasil dilakukan monitoring pada tanggal 17 Agustus 2026	27 orang (100%)
4	Peserta yang berhasil dilakukan evaluasi pada tanggal 17 Agustus 2026	27 orang (100%)
5	Rata-rata tekanan darah awal pada tanggal 15 Agustus 2026	168/95 mmHg
6	Rata-rata tekanan darah akhir pada tanggal 17 Agustus 2026	158/87 mmHg
7	Penurunan tekanan darah	Sistolik 9 mmHg Diastolik 7 mmHg

Berdasarkan tabel 7, seluruh peserta kegiatan 27 orang (100%) dapat dilakukan monitoring dan evaluasi. Rata-rata tekanan darah menurun 168/95 mmHg menjadi 158/87 mmHg, dengan penurunan sebesar 9 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 7 mmHg pada tekanan darah diastolik. Penurunan tekanan darah ini mengindikasikan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang dilakukan dapat memberikan manfaat pada peserta.

D. Luaran yang diharapkan

Luaran yang dihasilkan dari pengabdian kepada masyarakat tentang *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu berupa vidio tentang cara melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

E. Keterbatasan Pengabdian kepada Masyarakat

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan PkM ini tidak terlepas dari beberapa keterbatasan yang menyertainya. Beberapa keterbatasan kegiatan PkM ini diantaranya:

1. Peserta yang hadir memiliki variasi umur dan tingkat pendidikan serta mengalami penurunan fungsi kognitif atau sensorik secara alami. Kondisi tersebut membutuhkan kesabaran, alokasi waktu lebih, serta pendekatan

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

edukasi dan proses gerakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang jauh lebih intensif, berulang, dan perlahan agar peserta paham serta dapat mengikuti gerakan dengan benar.

2. Rencana monitoring menggunakan grup *WhatsApp* tidak terealisasikan dikarenakan metode observasi memungkinkan penulis untuk menilai ketepatan gerakan peserta dalam melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

3. Penilaian keterampilan gerakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dilakukan dengan pengajaran melalui pendampingan langsung dikarenakan peserta mayoritas merupakan kelompok usia lanjut.

4. Keterbatasan kepemilikan *Handphone* pada peserta kelompok usia lanjut menjadi hambatan dalam pendistribusian materi edukasi berupa video.

5. Penerapan gerakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) ke-13 yaitu meluruskan lalu menarik kedua telapak kaki ke arah dalam pada peserta kelompok lanjut usia sulit dilakukan secara optimal dikarenakan posisi duduk memberikan tumpuan beban yang lebih berat.

4. Kesimpulan

Tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang hipertensi dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi. Hasil pre-test menunjukkan 26 peserta (96%) berpengetahuan kurang dan 1 peserta (4%) berpengetahuan cukup, sedangkan pada hasil post-test 22 peserta (81%) berpengetahuan baik dan 5 peserta (19%) berpengetahuan cukup, dimana seluruh peserta 27 penderita hipertensi (100%) mengalami peningkatan skor. Keterampilan penderita hipertensi dalam penerapan PMR juga mengalami peningkatan. Pada hari ke-1 kategori keterampilan baik sebanyak 2 peserta (7%), cukup 7 peserta (26%), dan kurang 18 peserta (67%), sedangkan pada hari ke-3 meningkat menjadi 6 peserta (22%) baik, 21 peserta (78%) cukup, dan tidak terdapat peserta berketerampilan kurang. Penerapan teknik PMR berhasil dipantau dengan metode observasi di rumah peserta pada seluruh peserta (27 orang, 100%). Rata-rata tekanan darah peserta menurun dari 168/95 mmHg menjadi 158/87 mmHg, yaitu penurunan rata-rata sistolik 10 mmHg dan diastolik 8 mmHg. Karena kegiatan ini tidak memiliki kelompok pembanding, perubahan tersebut hanya menunjukkan kecenderungan penurunan tekanan darah dan belum cukup untuk memastikan hubungan sebab akibat dengan PMR. Seluruh peserta (27 orang, 100%) menunjukkan minat tinggi untuk melanjutkan PMR secara mandiri di rumah sebagai rutinitas harian dalam mengontrol tekanan darah.

Referensi

1. Ariandini, N., & Dewi, H. (2022). Efektivitas penggunaan media power point terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Kependidikan Media*, *11*(3), 146–152.
2. Aida, W. N., Widyastuti, N., & Afandy, A. (2022). Pengaruh pendampingan orang tua dalam menggosok gigi terhadap skor OHIS pada anak usia 6-7 tahun. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, *21*(2), 21–25.
3. Berutu, H., & Saragi R, M. M. (2025). Penerapan therapi relaksasi pada lansia hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)*, *8*(1), 1–8.
4. Cahaya, N., Sari, O. M., Rizki, M. I., Rahmatullah, S. W., Isnani, N., Ulya, S., Alifia, N., Salsabila, T., Sulistyowati, A., & Irawati, I. (2025). Efektivitas leaflet sebagai media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi pada kegiatan pengabdian masyarakat di CFD Banjarbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, *3*(2), 92–101.
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga. (2024). *Profil kesehatan Kabupaten Purbalingga tahun 2024*.
6. Fadillah, W., & Za, S. Z. (2023). Pengaruh persepsi kemudahan penggunaan dan persepsi manfaat terhadap minat menggunakan aplikasi Canva. *MAMEN: Jurnal Manajemen*, *2*(2), 231–240.
7. Jones, D. W., Johnson, H. M., Shimbo, D., Abdalla, M., Altieri, M. M., Bansal, N., dkk. (2025). 2025 AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCNA/SGIM guideline for the prevention, detection, evaluation and management of high blood pressure in adults: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*, *152*(11), e114–e218.
8. Jufrianis, J., & Hamizan, H. (2022). Pengaruh latihan pengulangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli putra ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota. *Jurnal Inovasi Olahraga*, *1*(1), 66–77.
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/4634/2021 tentang pedoman nasional pelayanan kedokteran tata laksana hipertensi dewasa*.
10. Kudadiri, S. A., & Mawaddah, A. (2025). Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, *3*(1), 21–27.
11. Lestari, A. F., Setyaningrum, I., Budianto, A., & Anggraeni, F. D. (2025). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Tonggara. *Midwivery and Nursing Journal*, *2*(2), 67–75.
12. Misrawati, M., Rahmadani, S. A., Rahmawati, F., Rukmini, E. D., Khainingsih, R. F., & Simatupang, T. (2026). Penerapan Mindfulness-Based Cognitive Therapy menurunkan tingkat stres pasien hipertensi: Internalisasi ontologi, epistemologi, aksiologi. *Khatulistiwa Nursing Journal*, *8*(1), 280–296.

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

13. Mufida, N., & Isni, K. (2022). Pengaruh edukasi bahaya merokok terhadap tingkat pengetahuan masyarakat di Dusun Kandangan 02/03, Margodadi, Seyegan, Sleman. *Insan Cita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2).
14. Mutmainah, S., Hartutik, S., & Harwanto, T. (2024). Penerapan terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kelolaan Puskesmas Kratonan. *Indonesian Journal of Public Health*, *2*(3), 620–631.
15. Nasution, I. S., Pasaribu, A. F., Al-Kahfi, M. K., Rorisa, M., Ayuandini, F., Abdurrazaq, M., & Fakhriansyah, L. (2025). Efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pencegahan insomnia pada siswi sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, *4*(2), 95–104.
16. Oktaviana, D., Tini, T., & Nulhakim, L. (2024). *Asuhan keperawatan keluarga pada klien gastritis dengan masalah keperawatan nyeri akut di wilayah Puskesmas Bengkuring Samarinda*.
17. Pratiwi, L. M. D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, *4*(2), 219.
18. Prasetyo, A. F. D., & Astuti, S. (2021). Pengembangan media pembelajaran "ormas" (organ tubuh manusia) berbasis aplikasi Microsoft Power Point di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, *5*(3), 1198–1209.
19. Rahmawati, Y., & Imamah, I. N. (2024). Penerapan senam hipertensi pada tekanan darah lansia di wilayah Kota Surakarta. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*(3), 72–83.
20. Rusnoto, R., Prasetyawati, N., & Farouk, A. (2022). Pengaruh terapi Progressive Muscle Relaxation dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batealit Kabupaten Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, *13*(2), 421–429.
21. Saskya, I., Buyung, B., & Nirawati, R. (2024). Analisis kategorisasi minat belajar matematika pada siswa Madrasah Tsanawiyah. *[nama jurnal]*, *1*(1), 102–109.
22. Survei Kesehatan Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*.
23. Swarjana, I. K. (2022). *Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stres, kecemasan, nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi Covid-19, akses layanan kesehatan: Lengkap dengan konsep teori, cara mengukur variabel, dan contoh kuesioner*. ANDI.
24. Syafriati, A., & Wiryansyah, O. A. (2022). Penyuluhan kesehatan hipertensi dengan media booklet pada lansia di wilayah binaan Kelurahan Talang Jambe. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 550–554.
25. Wijaya, L. A., & Yuswantina, R. (2024). Pengaruh pemberian edukasi menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Leyangan. *Journal of Holistics and Health Sciences*, *6*(1).
26. Zainaro, M. A., Chrisanto, E. Y., & Perkasa, A. W. (2021). Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas foot massage dan Progressive Muscle Relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Journal of Public Health Concerns*, *1*(3), 151–161.

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14544
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)