



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PANTI WERDHA KASIH AYAH BUNDA

Eviana Indriyani^{1*}, Rina Puspitasari², Frilla Ika Arliany³, Dewi Oktovia⁴,
Velia Agustin⁵, Ira Afrila Audina⁶, Intan Agustin⁷, Lilis Muhlisin⁸

¹⁻⁸Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

¹rinapuspitarsari@uym.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia akibat perubahan fisiologis, stres, dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia melalui penerapan relaksasi otot progresif di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. Metode yang digunakan adalah dengan pendekatan intervensi nonfarmakologis berupa latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan secara bertahap melalui gerakan tegang dan rileks pada kelompok otot tertentu. Subjek kegiatan adalah lansia yang memenuhi kriteria, dengan jumlah 15 orang. Hasil kegiatan menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori prehipertensi sebanyak 13 orang (86,7%), hipertensi stage I sebanyak 1 orang (6,7%), dan hipertensi stage II sebanyak 1 orang (6,7%). Setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif, jumlah responden pada kategori prehipertensi meningkat menjadi 14 orang (93,3%), hipertensi stage I tetap sebanyak 1 orang (6,7%), serta tidak ditemukan lagi responden dengan hipertensi stage II. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah relaksasi otot progresif efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengontrol tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci: lansia; hipertensi; relaksasi otot progresif; tekanan darah; terapi nonfarmakologis.

Abstract: Hypertension is one of the health problems that often occur in the elderly due to physiological changes, stress, and decreased elasticity of blood vessels. This condition can reduce the quality of life and increase the risk of complications such as heart disease and stroke. This activity aims to help lower blood pressure in the elderly through the application of progressive muscle relaxation therapy at the Werdha Kasih Bapak Bunda Nursing Home. The method used is a nonpharmacological intervention approach in the form of progressive muscle relaxation exercises that are carried out gradually through tense and relaxed movements in certain muscle groups. The subjects of the activity are the elderly who meet the criteria, with a total of 15 people. The results showed that most of the respondents were in the prehypertension category as many as 13 people (86.7%), stage I hypertension as many as 1 person (6.7%), and stage II hypertension as many as 1 person (6.7%). After the application of progressive muscle relaxation techniques, the number of respondents in the prehypertension category increased to 14 people (93.3%), stage I hypertension remained as many as 1 person (6.7%), and no more respondents with stage II hypertension were found. The conclusion of this activity is that progressive muscle relaxation therapy is effective in helping to lower blood pressure in the elderly. It is hoped that this therapy can be carried out regularly and continuously as a non-pharmacological effort in controlling blood pressure in the elderly.

Keywords: elderly; hypertension; progressive muscle relaxation; blood pressure; non-pharmacological therapy.

**Article History:**

Received : 21-05-2026
Revised : 25-06-2026
Accepted : 26-06-2026
Online : 04-07-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok rentan yang mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial akibat proses penuaan. Secara global, jumlah lansia terus mengalami peningkatan. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2050 jumlah penduduk lansia akan mencapai 2,1 miliar jiwa. Di Indonesia, berdasarkan data (Statistik, 2024), jumlah lansia mencapai 29,3 juta jiwa atau sekitar 10,82% dari total populasi, yang menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki fase *ageing population* (Sari et al., 2025). Peningkatan jumlah lansia ini berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi pada lansia terjadi akibat penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan fungsi jantung, serta faktor gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, stres, dan kecemasan (Iriani & Yulianti, 2025).

Pada lansia, kondisi ini berkaitan erat dengan perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah teknik relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*). Teknik ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks (Mulia et al., 2026). Penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Hardiyantika, 2026). Oleh karena itu, penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam kegiatan ini menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif, aman, dan mudah dilakukan dalam upaya meningkatkan kesehatan lansia secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil observasi di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda pada tanggal 27 April 2026, dari 15 lansia yang dikaji, sebanyak 5 orang mengalami hipertensi dan rutin mengonsumsi obat antihipertensi, sedangkan 10 orang lainnya memiliki tekanan darah relatif normal namun tetap berisiko mengalami peningkatan tekanan darah. Selain itu, ditemukan pula gangguan kualitas tidur pada sebagian lansia yang dipengaruhi oleh stres dan kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan serta menurunkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya penanganan yang tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan oleh lansia. Metode kegiatan yang dilaksanakan secara berkelompok dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikologis, dan sosial individu melalui aktivitas yang

terstruktur. Dalam kegiatan ini, intervensi yang diberikan berupa teknik relaksasi otot progresif, yaitu metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan dan melemaskan kelompok otot secara bertahap guna mencapai kondisi tubuh yang lebih rileks. Pemilihan Panti Werdha Kasih Ayah Bunda sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan didasarkan pada hasil pengkajian yang menunjukkan bahwa lansia di panti tersebut membutuhkan intervensi untuk membantu mengatasi tekanan darah tinggi, stres, kecemasan, serta gangguan tidur.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia dapat memperoleh pengetahuan mengenai pengelolaan tekanan darah, mampu melakukan teknik relaksasi secara mandiri, serta mengalami perbaikan kondisi fisik seperti tekanan darah yang lebih terkontrol, tubuh yang lebih rileks, dan kualitas tidur yang meningkat. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan interaksi sosial antar lansia serta menciptakan suasana yang menyenangkan selama proses kegiatan berlangsung.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 06 Mei tahun 2026 di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda melalui pendekatan keperawatan gerontik dengan fokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola tekanan darah melalui teknik relaksasi otot progresif. Kegiatan melibatkan tim pengabdian yang terdiri atas 1 orang dosen dan 7 orang mahasiswa, dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang lansia yang berisiko atau mengalami hipertensi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan keperawatan gerontik dengan kegiatan berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola tekanan darah melalui teknik relaksasi otot progresif. Sasaran kegiatan adalah lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda yang berisiko atau mengalami hipertensi dan gangguan tidur. Metode ini dipilih berdasarkan hasil pengkajian yang menunjukkan kebutuhan intervensi nonfarmakologis yang mudah dan aman. Kegiatan dilaksanakan secara sistematis mulai dari pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi, dengan metode edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lansia serta memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan relaksasi otot progresif menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia setelah dilakukan intervensi. Penurunan

tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki efektivitas dalam membantu mengontrol tekanan darah pada lansia. Kegiatan ini menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, dan efektif dalam membantu menjaga kestabilan tekanan darah terutama pada lansia yang mengalami hipertensi ringan hingga sedang (Leonida et al., 2025).

Secara fisiologis, relaksasi otot progresif bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Penurunan aktivitas saraf simpatis akan menyebabkan denyut jantung menjadi lebih stabil, ketegangan otot berkurang, dan pembuluh darah menjadi lebih rileks sehingga tekanan darah mengalami penurunan. Efek relaksasi yang dihasilkan juga membantu tubuh mencapai kondisi nyaman dan tenang setelah melakukan kegiatan (Hasanuddin et al., 2025).

Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan tahapan menegangkan dan melemaskan kelompok otot tertentu secara sistematis. Gerakan tersebut membantu memperbaiki sirkulasi darah serta mengurangi ketegangan pada otot tubuh. Ketika otot berada dalam kondisi rileks, tubuh akan mengalami penurunan konsumsi oksigen dan metabolisme tubuh menjadi lebih stabil. Hal ini berdampak pada penurunan tekanan darah dan peningkatan kenyamanan fisik pada lansia (Simahati et al., 2025).

Selain berdampak pada kondisi fisik, terapi relaksasi otot progresif juga memberikan manfaat psikologis bagi lansia. Lansia menjadi lebih rileks, lebih tenang, dan tampak lebih nyaman selama kegiatan berlangsung. Keadaan emosional yang stabil dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang menjadi salah satu faktor pemicu peningkatan tekanan darah pada lansia. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah tetapi juga membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia (Lamda et al., 2022).

Tabel 1. Hasil Observasi Kemampuan Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia

| Hasil Observasi | Frekuensi | Persen |
|----------------------------|-----------|--------|
| Kemampuan Mengikuti Kurang | 3 | 13,3% |
| Kemampuan Mengikuti Cukup | 5 | 33,3% |
| Kemampuan Mengikuti Baik | 8 | 53,3% |
| Total | 15 | 100% |

Berdasarkan tabel 1 hasil observasi terapi relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori Kemampuan mengikuti baik sebanyak 8 orang (53,3%), kategori Kemampuan mengikuti cukup sebanyak 5 orang (33,3%), dan kategori Kemampuan mengikuti kurang sebanyak 3 orang (13,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu mengikuti terapi relaksasi otot progresif dengan baik.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mudah diterapkan pada lansia karena gerakan yang dilakukan relatif sederhana dan dapat dimodifikasi sesuai kondisi fisik peserta. Dukungan fasilitator dan

suasana lingkungan yang nyaman membantu lansia mengikuti kegiatan dengan baik. Kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin baik di panti werdha maupun di rumah sebagai upaya menjaga kestabilan tekanan darah dan meningkatkan kualitas kesehatan lansia secara menyeluruh (Holis et al., 2024).

Tabel 2. Tabel Pretest dan Posttest Pengukuran Tekanan Darah

| 1. | Pretest | Frekuensi | Persen |
|----|---------------------|-----------|-------------|
| | Prehipertensi | 13 | 86,7% |
| | Hipertensi Stage I | 1 | 6,7% |
| | Hipertensi Stage II | 1 | 6,7% |
| | Total | 15 | 100% |
| 2. | Posttest | Frekuensi | Persen |
| | Prehipertensi | 14 | 93,3% |
| | Hipertensi Stage I | 1 | 6,7% |
| | Hipertensi Stage II | 0 | 0% |
| | Total | 15 | 100% |

Berdasarkan Tabel 2 hasil pengukuran tekanan darah sebelum intervensi (pretest) menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori prehipertensi sebanyak 13 orang (86,7%), hipertensi stage I sebanyak 1 orang (6,7%), dan hipertensi stage II sebanyak 1 orang (6,7%). Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif (posttest), jumlah responden dengan kategori prehipertensi meningkat menjadi 14 orang (93,3%), hipertensi stage I tetap 1 orang (6,7%), dan tidak terdapat lagi responden dengan hipertensi stage II. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia setelah diberikan intervensi.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan dan melemaskan kelompok otot tertentu secara bertahap. Metode ini bertujuan untuk menciptakan kondisi rileks baik secara fisik maupun psikologis melalui pengurangan ketegangan otot. Ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, aktivitas sistem saraf simpatis akan mengalami penurunan sehingga tubuh menjadi lebih tenang. Penurunan aktivitas saraf simpatis berpengaruh terhadap menurunnya denyut jantung dan tekanan darah. Selain itu, teknik relaksasi otot progresif juga membantu meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menjaga keseimbangan tubuh (Agustin & Syafrie, 2026).

Penurunan tekanan darah yang terjadi pada lansia setelah terapi dipengaruhi oleh efek relaksasi yang ditimbulkan selama kegiatan berlangsung. Ketika tubuh berada dalam keadaan rileks, aktivitas sistem saraf simpatis akan menurun dan sistem saraf parasimpatis meningkat. Kondisi ini menyebabkan denyut jantung menjadi lebih stabil, pembuluh darah mengalami vasodilatasi, dan tekanan darah mengalami penurunan secara bertahap. Oleh karena itu, terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi (Febriani et al., 2025).

Selama kegiatan berlangsung, tidak ditemukan hambatan yang berarti. Lansia mampu mengikuti kegiatan hingga selesai meskipun beberapa lansia memerlukan bantuan fasilitator untuk mengikuti beberapa gerakan tertentu. Dukungan dari mahasiswa, suasana lingkungan yang nyaman, serta komunikasi terapeutik yang

baik membantu kegiatan berlangsung dengan lancar. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat diterapkan dengan mudah pada kelompok lansia di panti werdha (Firmansyah & Kurdaningsih, 2025).

Pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif secara rutin dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kenyamanan tubuh. Kondisi tubuh yang lebih rileks akan membantu menjaga kestabilan tekanan darah dalam jangka panjang. Dengan demikian, relaksasi otot progresif dapat menjadi pilihan intervensi pendukung yang aman dan bermanfaat bagi penderita hipertensi (Amalia et al., 2025).

Keberhasilan teknik relaksasi otot progresif dalam membantu menurunkan tekanan darah dipengaruhi oleh keteraturan dan konsistensi pelaksanaan intervensi. Individu yang melakukan relaksasi secara rutin cenderung memperoleh hasil yang lebih optimal dibandingkan individu yang melakukannya secara tidak teratur. Frekuensi dan durasi pelaksanaan relaksasi juga berperan dalam menentukan efektivitas intervensi terhadap tekanan darah. Semakin sering individu melakukan relaksasi, maka tubuh akan lebih mudah mencapai kondisi rileks (Novitasari et al., 2025).

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Selain mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya besar, terapi ini juga memberikan manfaat fisik dan psikologis bagi lansia sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup mereka sehari-hari (Andriani, R, 2025).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dengan metode pre-test dan post-test pada lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah. Sebagian besar lansia menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi, serta kondisi tubuh yang lebih rileks dibandingkan sebelum terapi.

Selain itu, terapi relaksasi otot progresif juga memberikan manfaat pada aspek psikologis dan sosial, dimana lansia tampak lebih tenang, nyaman, serta lebih aktif dalam berinteraksi selama kegiatan berlangsung. Lansia juga menunjukkan sikap kooperatif dan mampu mengikuti setiap tahapan terapi dengan baik. Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, serta bimbingan selama pelaksanaan

kegiatan penerapan teknik relaksasi otot progresif ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Panti Werdha Kasih Ayah Bunda, para pengurus, tenaga kesehatan, serta seluruh lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Semoga kegiatan penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk penurunan tekanan darah pada lansia ini dapat memberikan manfaat, meningkatkan kesehatan lansia, serta menjadi salah satu upaya nonfarmakologis yang berkelanjutan dalam mengontrol tekanan darah pada lansia.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustin, w. D., & syafrie, i. R. (2026). *Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas curup*. 5(1), 267–274.
- Amalia, s. K. M., ludiana, & dewi, t. K. (2025). *Implementasi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi*. 5, 312–319.
- Andriani, r, et all. (2025). Relaksasi otot progresif: pendekatan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal keperawatan*, 1, 29–37.
- Febriani, i., lestari, i., erman, i., & athiutama, a. (2025). *Implementasi keperawatan teknik relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi dengan masalah nyeri indra*. 5, 31–35.
- Firmansyah, m. R., & kurdaningsih, s. V. (2025). *Relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi*. 17(2).
- Hardiyantika, f. Y. W. (2026). Terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi. *Jurnal kesehatan masyarakat (jumantik)*, 11, 42–50.
- Hasanuddin, i., nurdin, s., zainab, & hasnah. (2025). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi*.
- Holis, w., eka, m., & fujianti, y. (2024). *Efektivitas relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) terhadap kecemasan : sistematic review*. 4(2), 50–57.
- Iriani, i., & yulianti, s. (2025). *Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia di desa labuan lelea kecamatan labuan kabupaten donggala provinsi sulawesi tengah health education on hypertension in the elderly in labuan lelea village , labuan district , donggala regency , central sulawesi province*. 8(8), 4986–4995. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8388>
- Lamda, r. R., susanto, g., suswanto, d., kesehatan, f., & pringsewu, u. A. (2022). *Teknik swedish massage terhadap penurunan karang anyar*.
- Leonida, s., anjani, s., & sugara, h. (2025). *Kesehatan mental dalam konteks tekanan ekonomi : pendekatan studi kasus*. 1(1), 38–47.
- Mulia, m., nabila, n., & mariani, r. (2026). *Application of progressive muscle relaxation techniques to anxiety in hypertensive patients aplikasi teknik relaksasi otot progresif terhadap ansietas pada pasien hipertensi*. 7(1), 443–448.
- Novitasari, a., yusianto, w., & cahyanti, l. (2025). *Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes*

melitus tipe 2 aprillia. 12(2), 161–168.

Sari, n. N., manungkalit, m., & ningrum, w. A. K. (2025). *Efektivitas pemberian terapi relaksasi otot progresif dan benson pada lansia dengan hipertensi. 13(1)*.

Simahati, a. U., iskandar, & nursaadah. (2025). *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi diwilayah kerja puskesmas kruengbarona jaya.*

Statistik, B. P. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024.*

DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1 Sesi Pemaparan Materi.



Gambar 2 Sesi Peragaann Senam Terapi Relaksasi Otot Progresif.