

PKM MANAJEMEN TERAPI KOMPLEMENTER : *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) MENURUNKAN TEKANAN DARAH PESERTA PLORANIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BELAKANG SOYA

Mevi Lilipory¹, Syulce Luselya Tubalawony²

Universitas Kristen Indonesia Maluku^{1,2}

E-mail: mevililipory1987@gmail.com , syulce23@gmail.com

ABSTRAK

Puskesmas Belakang Soya merupakan salah satu Puskesmas di Kota Ambon yang dipilih sebagai Mitra sasaran. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh mitra. Adapun permasalahan yang dialami oleh mitra yaitu : 1) Kurangnya pengetahuan peserat prolanis tentang hipertensi dan cara penaganannya secara mandiri, 2) Peserta Prolanis tidak menegtahui cara melakukan terapi PMR. Oleh karena itu solusi yang ditawarkan berdasarkan permasalahan mitra yaitu : 1) Melakukan penyuluhan Hipertensi. 2) Melakukan pelatihan dan pendampingan kepada peserta prolanis. Target luaran dari kegiatan ini adalah; 1) publikasi artikel pengabdian kepada masyarakat pada jurnal ber-ISSN; (Jurnal nasional pengabdian dan pemberdayaan masyarakat; jurnal maren <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/maren>; ISSN; 2721-4680); 2) publikasi pada media masa; Ghema News (<https://www.ghemanews.com/2023/06/pkm-manajemen-terapi-komplementer.html>); 3) video kegiatan PkM; (<https://www.youtube.com/watch?v=sbH2nb6n6eg>);. Adapun kegiatan yang akan dilaksanakan agar solusi tersebut dapat tercapai. yaitu: 1) FGD teknis pelaksanaan pengabdian dengan mitra dan analisis kebutuhan. 2) Penyuluhan dan pelatihan. 3) Evaluasi dan tindak lanjut.

Kata Kunci : Tekanan Darah; *Progressive Muscule Relaxaxion*; Prolanis

ABSTRACT

The Rear Soya Health Center is one of the Health Centers in Ambon City that was selected as the target partner. This activity is carried out with the aim of overcoming the problems experienced by partners. The problems experienced by partners are: 1) Prolanis participants lack knowledge about hypertension and how to handle it independently, 2) Prolanis participants do not know how to do PMR therapy. Therefore the solutions offered are based on partner problems, namely: 1) Conducting Hypertension counseling. 2) Conduct training and mentoring for prolanis participants. The output targets of this activity are; 1) publication of community service articles in journals with ISSN; (National journal of community service and empowerment; journal maren <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/maren> ; ISSN; 2721-4680) 2) publication in mass media; Ghema News (<https://www.ghemanews.com/2023/06/pkm-management-terapi-komplementer.html>) 3) PKM activity videos;

(<https://www.youtube.com/watch?v=sbH2nb6n6eg>); *The activities that will be carried out so that the solution can be achieved. namely: 1) Technical FGD implementation of community service with partners and needs analysis. 2) Extension and training. 3) Evaluation and follow-up.*

Keywords: *Blood Pressure; Progressive Muscle Relaxation; Prolanis*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai [3]. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 sekitar 1,13 milyar diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat Hipertensi dan komplikasinya [4]. Di Indonesia angka prevalensi Hipertensi tahun 2013 sebanyak 25,8% pada penduduk umur ≥ 18 tahun dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 34,1% [5,6]. Data Dinas Kesehatan Provinsi Maluku tahun 2017 didapatkan angka prevalensi Hipertensi sebanyak 9,4%. Dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 28,9% pada umur ≥ 18 tahun [7]. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Belakang Soya pada tahun 2022 diperoleh jumlah peserta prolanis yang menderita hipertensi sebanyak 30 orang [8]. Kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan salah satu kegiatan yang di buat oleh pemerintah untuk mengatasi penyakit-penyakit kronis diantaranya penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus

Pengobatan untuk Hipertensi atau darah tinggi terbagi menjadi dua jenis pengobatan yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu solusi dan upaya penanganan terapi non farmakologis dalam mencegah penderita tekanan darah tinggi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara teknik relaksasi *Progressive Muscule Relaxtion (PMR)*, tarik nafas dalam, terapi music, dan pemberian massase. Teknik relaksasi *PMR* dilakukan untuk memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasikan otot-otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan pada otot, lalu memberi rangsangan rileks. *PMR* merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh dan menjadi rileks sehingga dapat menjadi terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah [9].

Mekanisme kerja *PMR* dalam tubuh untuk secara sadar tubuh mengalami perbedaan antara tensing dan relaksasi seperti halnya penerapan bantuan tekanan dan tekanan atau Semua otot tubuh-dari ujung kepala sampai ujung kaki, secara sadar tegang dan kemudian santai lagi. Manfaat dari latihan teknik relaksasi *PMR* adalah untuk mengurangi ketegangan otot, stres, menurunkan tekanan darah, memberi rasa nyaman, dan mengatur pola tidur [10]. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Sabar & Lestari tahun 2020 yang dilakukan pada 18 responden yang terdiri dari pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bangkala Makassar kemudian diberikan terapi *PMR* selama 5 hari berturut-turut dan menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi *PMR* [11]. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ulya & Faidah tahun 2017

menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah (sistolik dan diastolik) sebelum dan sesudah dilakukan terapi *PMR* [12] Berdasarkan penjelasan ini maka sangat penting peserta prolanis khususnya peserta prolanis dengan penyakit hipertensi untuk memiliki pengetahuan terkait Hipertensi serta mampu melakukan terapi *PMR* sehingga dapat secara mandiri melakukan dirumah

PERMASALAHAN PRIORITAS MITRA

Berdasarkan analisis situasi yang telah disampaikan, maka dapat diuraikan terdapat permasalahan prioritas yang dihadapi oleh peserta pronalis Puskesmas Belakang Soya yaitu :

1. Kurangnya pengetahuan peserat prolanis tentang hipertensi dan cara penanganannya secara mandiri,
2. Peserta Prolanis tidak menegtahui cara melakukan terapi *PMR*.

Dari Permasalahan di atas maka Tim PkM bekerha sama dengan mitra untuk melakukan PkM ini.

SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan mitra maka Tim PkM melakukan dua solusi untuk mengatasi permasalahan Dari dua persoalan tersebut di atas, maka solusi yang ditawarkan adalah:

1. Melakukan penyuluhan Hipertensi.
2. Melakukan pelatihan dan pendampingan kepada peserta prolanis.

METODE PELAKSANAAN

Langkah-langkah kegiatan PKM yang dilakukan ini diatur sebagai berikut:

Tahap Persiapan:

- 1) Tim PkM melakukan FGD untuk mendiskusikan teknis pelaksanaan PkM.
- 2) Tim PkM memberikan surat tugas pelaksanaan kegiatan PkM kepada Kepala Puskesmas Belakang Soya, sekaligus meminta persetujuan waktu pelaksanaan kegiatan PkM, Tim PkM akan melaporkan kegiatan PkM kepada Kepala Kepala Puskesmas Belakang Soya dan memberikan informasi terkait kegiatan PkM kepada masyarakat. Ketua TIM berkoordinasi dengan dengan pihak pembina kader terkait dengan teknis pelaksanaan kegiatan PkM untuk menghadirkan peserta pronalis.
- 3) Dalam kegiatan ini dibantu oleh 2 orang mahasiswa yang membantu menyiapkan absensi dan dokumentasi kegiatan, infokus yang terkait dengan materi pelatihan.
- 4) Setiap kegiatan akan disesuaikan dengan jadwal yang sudah ditetapkan dan Tim akan melakukan FGD untuk membahas terkait dengan jadwal kegiatan serta hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan.

Tahap Pelaksanaan:

Dalam tahap ini dilakukan penyuluhan tentang Hipertensi dan Penatalaksanaanya yang bertujuan untuk a) meningkatkan wawasan dan pengetahuan Mitra terkait Hipertensi dan pentingnya mengontrol Tekanan darah ; b) Pelatihan *PMR* sebagai terapi Komplementer Hipertensi

Kegiatan dimulai dengan pengambilan absensi peserta oleh mahasiswa dan dilanjutkan dengan acara pembukaan oleh Kepala Puskesmas Belakang Soya. Selanjutnya dilaksanakan Penyuluhan terkait Hipertensi dan penatalaksanaanya yang diberikan oleh narasumber Ns. Mevi Lilipory, M.Kep selama 20 menit. Setelah, penyuluhan selesai diberikan dilanjutkan dengan diskusi serta pelatihan PMR kepada semua peserta oleh narasumber Ns. Syulce L Tubalawony, M.Kep. Setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan selesai dilakukan, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi Bersama Tim PkM. Dan kegiatan ditutup dengan Kesan dan Pesan dari Tim Pkm dan ucapan terimakasih.

Tahap Evaluasi Program:

Pada tahap ini, dilakukan evaluasi terhadap semua kegiatan yang telah dilaksanakan dengan melihat kemampuan peserta mampu mempratikan PMR secara mandiri. Dalam tahap ini menjadi hal penting untuk dilaksanakan sebagai bentuk penilaian pelaksanaan simulasi apakah Peserta dapat mengerti dan paham akan semua materi dan pelatihan yang diberikan oleh Tim PkM.

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Secara keseluruhan kegiatan Penyuluhan dan pelatihan “Manajemen terapi komplementer : *progressive muscle relaxation* (PMR) menurunkan tekanan darah peserta ploranis di wilayah kerja puskesmas belakang soya”. Pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2023 di Gedung serba Guna Skip. Penyuluhan dan pelatihan PMR dilaksanakan kepada peserta pronalis untuk Meningkatkan Pengetahuan dan ketrampilan peserta. Pelaksanaan PkM berjalan dengan baik dan tepat sasaran. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dihadiri oleh 75 orang Kader.

Gambar 1. Pembukaan Kegiatan “PKM Manajemen Terapi Komplementer : *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Menurunkan Tekanan Darah Peserta Ploranis Di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Soya



Pada tahapan kegiatan ini pula peserta dilakukan pengukuran tekanan darah. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah didapatkan mayoritas peserta tergolong hipertensi. Hal ini

mengindikasikan bahwa perlu dilakukan penyuluhan dan pelatihan terapi komplementer untuk hipertensi.

1) Penyuluhan tentang Hipertensi.

Pada tahap ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan Mitra terkait dengan Hipertensi dan penanganannya

Gambar 2. Penyuluhan tentang Hipertensi dan Pelatihan PMR



2) Pelatihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Pada tahapan kegiatan ini, mitra dilatih untuk melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) agar peserta mampu melakukannya secara mandiri di rumah

Gambar 4. Foto Bersama Sebagian Peserta Setelah Selesai Kegiatan



PENUTUP

Demikian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilaksanakan oleh Tim PKM Universitas Kristen Indonesia Maluku (UKIM) Ambon, dengan catatan bahwa kegiatan ini akan ditindaklanjuti lewat kegiatan selanjutnya berupa pengiriman artikel ilmiah. Sebagai luaran kegiatan ini, Tim telah menerbitkan artikel berita pada media elektronik dan video kegiatan telah di upload pada chanel YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=sbH2nb6n6eg>). Besar harapan kami kepada peserta yang sudah diberikan penyuluhan dan pelatihan agar mampu mempraktikkan PMR secara mandiri di rumah .

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LMP UKIM yang telah mendanai pelaksanaan program ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala dan staf Pegawai Puskesmas Belakang soya sekaligus mitra yang memfasilitasi kegiatan dan yang telah bersedia bekerjasama demi suksesnya pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nugroho Y W. Efektivitas Tindakan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sampak Kecamatan Manyaran Kabupaten Wonogiri. *Jurkes* 17. 2020; 135-141
2. Akhriansyah. M. .Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. 2018
3. Wirakhmi, I. N., & Novitasari, D. . Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2021; 1(3), 240–248.
4. Southeast Asia Tobacco Control Alliance. *The tobacco control atlas: ASEAN region*. 3 rd ed. Bangkok: Southeast Asia Tobacco Control Alliance. 2018
5. Riskesdas 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehat Republik Indones. 2018;
6. Riskesdas 2013. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehat Republik Indones. 2013; dst
7. Riskesdas Provinsi Maluku 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehat Republik Indonesia. 2018
8. Puskesmas Belakang Soya. 2022; Data Rekamedik Peserta Pronalis Penderita Hipertensi/ 2022
9. Rosdiana & Cahyati,. Effect of *Progressive Muscule Relaxtion (PMR)* on Blood Pressure Among Patients With Hypertension. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 2019; 2(1) 28-35
10. Isnaini. Effect of *Progressive Muscule Relaxtion* exercise to decrease blood pressure for patient with primary hypertension. *Jurnal*. (online), 2016

11. Sabar, S., & Lestari, A. Efektifitas Latihan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 2020; 09 (1), 1-9.
12. Ulya, Z. I., & Faidah , N. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi* di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 2017; 6(2), 1-9