

Kegiatan Terapi Meditasi Relaksasi Otot Progresif Di Jalan Merawan 20 RT.26 RW.07 No.82 Kelurahan Sawah Lebar, Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu

Supi rahayu¹, Ega Giant Saputra², Yuli Anita³, Hamzahaz⁴, Annisa Rahmaryanti⁵, Yalta⁶, Tita
Septi Handayani⁷, Sulastry⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

e-mail: ¹ rahayusupi317@gmail.com; ² egagiant29@gmail.com; ³ agunganugerahakbar@gmail.com
; ⁴ hamzahaz.kai@gmail.com; ⁵ annisarahma0301@gmail.com; ⁶ yaltahasanudin68@gmail.com; ⁷
handayani_tita@yahoo.co.id; ⁸ sulastry2007@gmail.com

Received [05-September-2024]

Revised [10-Oktober 2024]

Accepted [11-Oktober-2024]

Abstract. Hypertension is an invisible killer that rarely causes symptoms. Increasing public awareness is key, as is access to early detection. Rising blood pressure is a serious warning sign that important lifestyle changes are urgently needed. One of the other factors that affect hypertension is a family history, biological parents have a history of hypertension then it will be a 45% chance of being passed on to their offspring, and if only one parent has hypertension then there is a 30% chance that it will be passed on to their offspring. Patient knowledge and awareness about hypertension is an important factor in achieving blood pressure control. Knowledge about hypertension is a bad lifestyle habit that contributes to the occurrence of hypertension, If a person's weight increases, then the blood volume will also increase so that the burden of the heart in pumping blood also increases. Progressive muscle relaxation techniques are deep muscle relaxation techniques that do not require imagination, perseverance, or suggestion, based on the belief that the human body responds to anxiety and thought-provoking events with muscle tension to have an effect on blood pressure.

Keywords: *Hypertension, Education Health*

Abstrak. Hipertensi merupakan sebuah kediaman pembunuh tak terlihat yang jarang menyebabkan gejala. Peningkatan kesadaran publik adalah kuncinya, seperti akses ke deteksi dini. Tekanan darah yang naik adalah tanda peringatan serius bahwa perubahan gaya hidup yang penting sangat dibutuhkan. Salah satu faktor lain yang mempengaruhi hipertensi yaitu riwayat keluarga, orang tua kandung memiliki riwayat hipertensi maka akan menjadi peluang 45% diteruskan untuk keturunan mereka, dan jika hanya satu orang tua memiliki hipertensi maka kemungkinan 30% akan diturunkan kepada keturunannya. Pengetahuan dan kesadaran pasien tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah. Pengetahuan mengenai hipertensi adalah kebiasaan gaya hidup yang buruk yang berkontribusi pada terjadinya hipertensi, Jika berat badan seseorang bertambah, maka volume darah akan bertambah pula sehingga beban jantung dalam memompa darah juga bertambah. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespons pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot guna memberikan efek pada tekanan darah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah mendemonstrasikan terapi meditasi relaksasi otot progresif kepada masyarakat di Kelurahan Sawah Lebar Kota Bengkulu. Hasil

dalam kegiatan penyuluhan ini, para masyarakat yang menderita hipertensi dalam kegiatan terapi relaksasi meditasi relaksasi otot progresif sangat antusias mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai kegiatan selesai.

Kata Kunci: *Hipertensi, Pendidikan Kesehatan*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan sebuah kediaman pembunuh tak terlihat yang jarang menyebabkan gejala. Peningkatan kesadaran publik adalah kuncinya, seperti akses ke deteksi dini. Tekanan darah yang naik adalah tanda peringatan serius bahwa perubahan gaya hidup yang penting sangat dibutuhkan.

Menurut (World Health Organization (WHO), 2023) mengestimasi prevalensi hipertensi saat ini di tingkat dunia sebesar 22% dari total populasi penduduk di dunia. Negara Afrika merupakan wilayah yang mempunyai kasus hipertensi tertinggi di dunia yaitu sebesar 27%, sedangkan Asia Tenggara prevalensi hipertensi menempati urutan ketiga dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk dan prevalensi hipertensi terendah di laporkan berada di wilayah Amerika yaitu sebesar 18%. Kematian akibat penyakit tidak menular salah satunya yang disebabkan oleh hipertensi mengalami peningkatan terus menerus setiap tahunnya di seluruh dunia. Kematian akibat penyakit tidak menular salah satunya yang disebabkan oleh hipertensi mengalami peningkatan terus menerus setiap tahunnya di seluruh dunia. Salah satu faktor lain yang mempengaruhi hipertensi yaitu riwayat keluarga, orang tua kandung memiliki riwayat hipertensi maka akan menjadi peluang 45% diteruskan untuk keturunan mereka, dan jika hanya satu orang tua memiliki hipertensi maka kemungkinan 30% akan diturunkan kepada keturunannya. Pengetahuan dan kesadaran pasien tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah. Pengetahuan mengenai hipertensi adalah kebiasaan gaya hidup yang buruk yang berkontribusi pada terjadinya hipertensi, Jika berat badan seseorang bertambah, maka volume darah akan bertambah pula sehingga beban jantung dalam memompa darah juga bertambah.

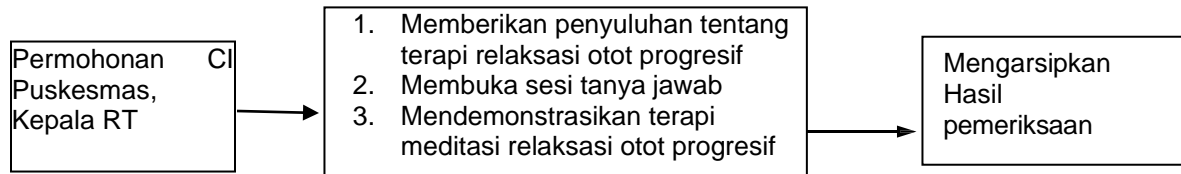
Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespons pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot guna memberikan efek pada tekanan darah.

METODE PENELITIAN

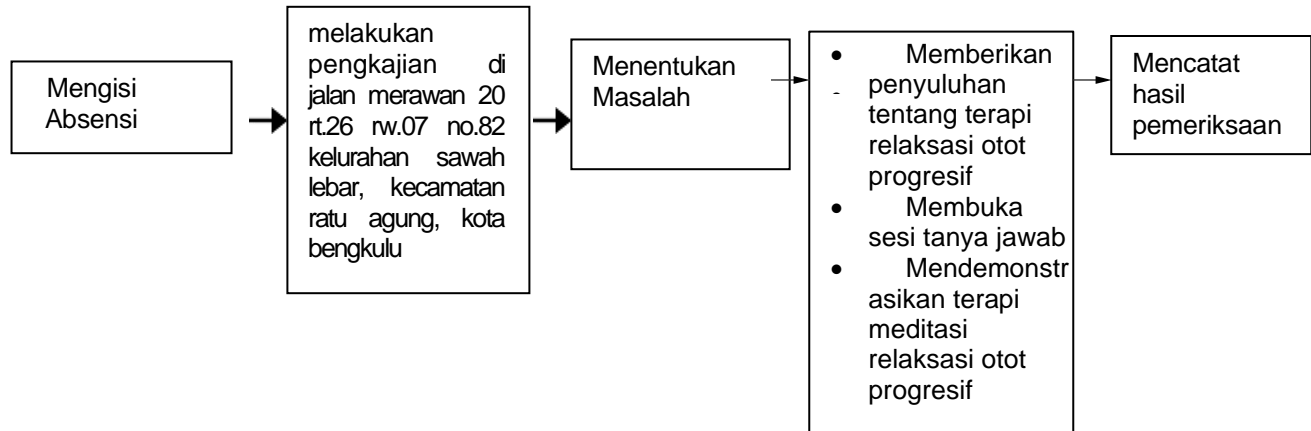
Pengabdian ini dilakukan di desa dimana desa ini tempat mahasiswa/I melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. Sasarannya adalah Masyarakat yang menderita hipertensi di jalan merawan 20 rt.26 rw.07 no.82 kelurahan sawah lebar, kecamatan ratu agung, kota Bengkulu. Cara kerja dimulai dengan permohonan izin ke Kepala RT dan CI Puskesmas. Kemudian melakukan pengkajian di jalan merawan 20 rt.26 rw.07 no.82 kelurahan sawah lebar, kecamatan ratu agung, kota Bengkulu. Dari hasil pengkajian didapat kan prioritas masalah yaitu hipertensi, dengan itu dilakukanlah kegiatan terapi meditasi relaksasi otot progresif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan Sabtu tanggal 13 Juli 2024, jam 16.00 WIB, di rumah warga. Rangkaian kegiatan ini adalah:

1. Masyarakat yang menderita hipertensi datang dan mengisi absensi
2. Memberikan penyuluhan tentang terapi meditasi relaksasi otot progresif
3. Membuka sesi tanya jawab
4. Mendemonstrasikan terapi meditasi relaksasi otot progresif
5. Mengarsipkan Hasil pemeriksaan

Gambar 1 Alur Aktivitas Terapi Meditasi Relaksasi Otot Progresif



Gambar 2 Skema Kegiatan Terapi Meditasi Relaksasi Otot Progresif



HASIL

Pengabdian pada masyarakat dilaksanakan Sabtu tanggal 13 Juli 2024, jam 16.00 WIB, di rumah warga. Sasarannya adalah Masyarakat yang menderita hipertensi di jalan merawan 20 rt.26 rw.07 no.82 kelurahan sawah lebar, kecamatan ratu agung, kota bengkulu.

Terapi Rmeditasi Otot Progresif

Hasil dalam kegiatan penyuluhan ini, para masyarakat yang menderita hipertensi dalam kegiatan terapi meditasi relaksasi otot progresif sangat antusias mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai kegiatan selesai.

PEMBAHASAN

Terapi Meditasi Otot Progresif

Hari/Tanggal : Sabtu, 13 Juli 2024

Jam : 16.00 WIB s/d selesai

Tempat : Rumah warga

Kegiatan dimulai dengan memberikan penyuluhan tentang terapi meditasi relaksasi otot progresif dengan jumlah yang hadir 20 orang. Para masyarakat yang menderita hipertensi dalam kegiatan terapi meditasi relaksasi otot progresif sangat antusias mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai kegiatan selesai.

Tujuannya itu sendiri pada akhir proses kegiatan, diharapkan para masyarakat yang menderita hipertensi di jalan merawan 20 rt.26 rw.07 no.82 kelurahan sawah lebar, kecamatan ratu agung, kota bengkulu dapat mengetahui tentang terapi meditasi relaksasi otot progresif dan dapat mendemonstrasikannya.

Manfaat dari kegiatan ini adalah agar masyarakat yang menderita hipertensi dapat merasakan manfaat dari pengetahuan yang telah di dapatkan selama penyuluhan dan menjadikan rutinitas baru yang sebaiknya dilakukan dirumah terkait terapi meditasi relaksasi otot progresif ini.

Gambar 3 Kegiatan Terapi Meditasi Relaksasi Otot Progresif



SIMPULAN

Hipertensi merupakan sebuah kediaman pembunuh tak terlihat yang jarang menyebabkan gejala. Peningkatan kesadaran publik adalah kuncinya, seperti akses ke deteksi dini. Tekanan darah yang naik adalah tanda peringatan serius bahwa perubahan gaya hidup yang penting sangat dibutuhkan.

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia merespons pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot guna memberikan efek pada tekanan darah. Hasil dalam kegiatan penyuluhan ini, para masyarakat yang menderita hipertensi dalam kegiatan terapi meditasi relaksasi otot progresif sangat antusias mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai kegiatan selesai.

Untuk meningkatkan keberhasilan program KKN Universitas Dehasen Bengkulu di masa yang akan datang, demi kesuksesan dan nama almamater serta untuk kemajuan pembangunan desa yang ditempati. Kami mahasiswa KKN Universitas Dehasen Bengkulu tahun akademik 2023/2024 memberikan saran yang sifatnya membangun yaitu, bagi Pemerintah Desa dan Masyarakat Desa Lokasi KKN, sebaiknya masyarakat desa dapat mengembangkan dan menindaklanjuti program-program kemasyarakatan yang telah dibangun oleh mahasiswa KKN jika program tersebut dinilai dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi masyarakat desa setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Aziz Alimul Hidayat. (2015). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2 – Buku 2. Salemba Medika
- Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2013). How to Write a Literature Review Journal of Criminal Justice Education. 24(2), 218 – 234
- Effect, T.H.E. (2017) Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Al-Irsyad-Al-Islamiyyah Cilacap Corresponding Author.
- Fitrianti, S. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi. 18(2), 368-374.