
Edukasi dan Pelatihan Relaksasi Otot Progresif sebagai Upaya Mengurangi Stres dan Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular pada Lansia

Education and Training on Progressive Muscle Relaxation to Reduce Stress and Cardiovascular Disease Risk Factors in the Elderly

Amelia Elisabeth Naibaho¹, Dedi², Lia Mayang Sari Sijabat³.

^{1,2,3} Program Studi D3 Keperawatan Institut Kesehatan Helvetia

¹amelianaibaho@helvetia.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok rentan yang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial akibat proses penuaan. Peningkatan usia berhubungan dengan meningkatnya risiko penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus, gangguan tidur, dan penurunan fungsi fisik (WHO, 2024). Stres yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, denyut jantung, gangguan tidur, serta berbagai faktor risiko penyakit kardiovaskular (Townsend & Morgan, 2023). Kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup lansia apabila tidak ditangani secara tepat. Hasil observasi awal dan diskusi dengan pengelola UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai menunjukkan bahwa sebagian lansia sering mengeluhkan kecemasan, sulit tidur, ketegangan otot, mudah lelah, serta kurang memahami teknik pengelolaan stres yang dapat dilakukan secara mandiri. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang mudah diterapkan untuk membantu lansia mengelola stres sekaligus mendukung kesehatan fisiknya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menawarkan solusi berupa edukasi kesehatan tentang stres pada lansia dan pelatihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR). Relaksasi Otot Progresif merupakan teknik relaksasi dengan cara mengencangkan dan melemaskan kelompok otot secara sistematis untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa PMR efektif menurunkan stres, kecemasan, tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Hinkle et al., 2023). Metode pelaksanaan meliputi identifikasi kebutuhan, koordinasi dengan mitra, penyuluhan kesehatan, pelatihan Relaksasi Otot Progresif, pendampingan praktik, evaluasi pengetahuan dan keterampilan, serta monitoring pelaksanaan latihan secara berkala. Target luaran yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola stres, tersusunnya booklet dan video panduan Relaksasi Otot Progresif, terbentuknya kegiatan relaksasi rutin di lingkungan UPT, publikasi pada jurnal pengabdian masyarakat, serta publikasi kegiatan pada media massa. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia mampu meningkatkan kesehatan mental, mengurangi tingkat stres, dan menurunkan faktor risiko berbagai penyakit yang berkaitan dengan stress.

Kata Kunci: Kesehatan Jiwa, Lansia, Pencegahan Penyakit, Relaksasi Otot Progresif, Stres.

Abstract

Older adults are a vulnerable population experiencing various biological, psychological, and social changes as part of the aging process. Advancing age is associated with an increased risk of chronic diseases, including hypertension, cardiovascular disease, diabetes mellitus, sleep disorders, and declining physical function (WHO, 2024). Prolonged stress can activate the sympathetic nervous system and stimulate the release of stress hormones, contributing to elevated blood pressure, increased heart rate, sleep disturbances, and other cardiovascular risk factors (Townsend & Morgan, 2023). These conditions may significantly reduce the quality of life of older adults if not properly addressed. Preliminary observations and discussions with the management of the Binjai Elderly Social Service Center revealed that many older adults frequently experience anxiety, sleep disturbances, muscle tension, fatigue, and have limited knowledge of self-managed stress reduction techniques. Therefore, accessible promotive and preventive interventions are needed to help older adults manage stress while supporting their physical health. This community service program offers a solution through health education on stress management in older adults and training in Progressive Muscle Relaxation (PMR). PMR is a relaxation technique that involves systematically tensing and relaxing different muscle groups to reduce both physical and psychological tension. Previous studies have demonstrated that PMR is effective in reducing stress, anxiety, blood pressure, and improving sleep quality among older adults (Hinkle et al., 2023). The implementation methods include needs assessment, coordination with community partners, health education, PMR training, guided practice sessions, evaluation of participants' knowledge and skills, and periodic monitoring of exercise implementation. The expected outcomes include improved knowledge and skills among older adults in managing stress, the development of a PMR booklet and instructional video, the establishment of regular relaxation sessions at the social service center, publication in a community service journal, and dissemination of the program through mass media. Through this program, older adults are expected to improve their mental health, reduce stress levels, and lower the risk of stress-related diseases.

Keywords: *Mental Health, Older Adults, Disease Prevention, Progressive Muscle Relaxation, Stress.*

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas terus meningkat dan diperkirakan mencapai lebih dari dua miliar jiwa pada tahun 2050 (WHO, 2024). Di Indonesia, peningkatan jumlah lansia juga berdampak pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan yang komprehensif, baik fisik maupun psikologis (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis yang meningkatkan kerentanan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus, stroke, dan gangguan muskuloskeletal (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain perubahan fisik, lansia juga mengalami perubahan psikologis dan sosial seperti kehilangan pasangan hidup, berkurangnya peran sosial, penurunan fungsi kognitif, serta keterbatasan aktivitas yang dapat menjadi sumber stres (Stuard, 2021).

Stres pada lansia merupakan masalah yang sering ditemukan namun kurang mendapatkan perhatian. Stres yang tidak teratasi dapat memengaruhi sistem saraf otonom dan meningkatkan sekresi hormon kortisol yang berdampak pada peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, kecemasan, serta peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Townsend & Morgan, 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental lansia.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR). Teknik ini diperkenalkan oleh Jacobson dan dilakukan dengan

cara mengencangkan serta melemaskan kelompok otot secara bertahap sehingga menghasilkan kondisi relaksasi fisik dan psikologis (Jacobson, 1938). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa PMR efektif menurunkan tingkat stres, kecemasan, tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Stanley & Beare, 2021).

UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai merupakan salah satu institusi yang memberikan pelayanan dan pembinaan kepada lansia. Berdasarkan hasil observasi awal ditemukan adanya keluhan stres, gangguan tidur, ketegangan otot, dan kecemasan pada sebagian lansia. Selain itu, belum tersedia program pengelolaan stres yang terstruktur dan berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan Relaksasi Otot Progresif sebagai upaya meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, dan praktik langsung. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan mulai dari persiapan hingga evaluasi dan pelaporan.

Tahap 1. Persiapan

Tahap persiapan bertujuan untuk memastikan seluruh kebutuhan kegiatan telah tersedia sebelum program dilaksanakan. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

1. Koordinasi dengan Mitra:
Melakukan kunjungan awal ke UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, lalu berkoordinasi dengan pimpinan dan pengelola UPT terkait pelaksanaan kegiatan. Menentukan waktu, tempat, dan jumlah peserta kegiatan, dan mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan kesehatan lansia yang menjadi prioritas.
2. Penyusunan Program Kegiatan
Menyusun rencana kegiatan secara rinci, menentukan materi edukasi yang akan diberikan, lalu menyusun modul pelatihan Relaksasi Otot Progresif, dan menyusun indikator keberhasilan program.
3. Penyusunan Instrumen Evaluasi
Menyusun kuesioner pre-test dan post-test pengetahuan, menyusun lembar observasi keterampilan Relaksasi Otot Progresif, menyusun lembar evaluasi kepuasan peserta, dan menyiapkan format monitoring kegiatan.
4. Persiapan Sarana dan Prasarana
Menyiapkan LCD projector dan laptop, menyiapkan leaflet dan booklet edukasi, menyiapkan video panduan Relaksasi Otot Progresif, dan menyiapkan kursi dan ruangan yang nyaman bagi lansia.

Tahap 2. Identifikasi Kebutuhan dan pengkajian awal

Tahap ini bertujuan memperoleh gambaran kondisi peserta sebelum kegiatan dilaksanakan.

1. Pendataan Peserta.
Mengidentifikasi jumlah lansia yang mengikuti kegiatan dan mendata karakteristik peserta berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, dan kondisi kesehatan.
2. Pengkajian Awal.
Melakukan wawancara singkat mengenai kondisi psikologis peserta, mengidentifikasi keluhan yang sering dialami lansia seperti cemas, sulit tidur.
3. Pengukuran Awal
Mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang stres, Melakukan pengukuran tekanan darah jika memungkinkan, dan mengidentifikasi tingkat stres secara sederhana menggunakan instrumen yang sesuai.

Tahap 3. Edukasi Kesehatan tentang stres dan Faktor Risiko Penyakit.

Tahap edukasi bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai stres dan dampaknya terhadap kesehatan.

1. Penyampaian Materi
Konsep stres pada lansia, Penyebab stres pada lansia, Tanda dan gejala stres, Dampak stres terhadap kesehatan fisik dan mental, Hubungan stres dengan hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan tidur, Pentingnya pengelolaan stres untuk menjaga kesehatan.
2. Diskusi dan Tanya Jawab
Memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman, Mengidentifikasi sumber stres yang dialami peserta, Menjawab pertanyaan peserta terkait stres dan kesehatan.
3. Pembagian Media Edukasi
Membagikan leaflet kesehatan, Membagikan booklet tentang pengelolaan stres, Menjelaskan isi media edukasi kepada peserta.

Tahap 4. Latihan Relaksasi Otot Progresif

Tahap ini merupakan inti pengabdian masyarakat.

1. Pengenalan Relaksasi Otot Progresif
Menjelaskan pengertian Relaksasi Otot Progresif, menjelaskan manfaat PMR bagi kesehatan fisik dan mental, dan menjelaskan hubungan PMR dengan pengurangan stres dan faktor risiko penyakit.
2. Demonstrasi Teknik PMR
Mendemonstrasikan Langkah-langkah PMR meliputi: Relaksasi otot wajah, Relaksasi otot leher, Relaksasi otot bahu, Relaksasi otot lengan dan tangan, Relaksasi otot dada dan perut, Relaksasi otot paha dan tungkai.
3. Praktik Bersama
Peserta mengikuti instruksi secara langsung, Tim memberikan arahan selama latihan berlangsung, Peserta diajak mengenali sensasi tegang dan rileks pada otot.
4. Praktik Mandiri
Peserta diminta melakukan PMR secara mandiri, Tim mengamati kemampuan peserta, Kesalahan teknik diperbaiki secara langsung.

Tahap 5. Pendampingan dan Monitoring

Tahap ini bertujuan memastikan peserta mampu menerapkan PMR secara berkelanjutan.

1. Pendampingan Individu
Membimbing peserta yang masih mengalami kesulitan, dan memberikan motivasi agar peserta rutin melakukan latihan.
2. Monitoring Keterampilan
Mengamati kemampuan peserta melakukan PMR dan menilai kesesuaian langkah-langkah latihan yang dilakukan.
3. Monitoring Manfaat
Menanyakan perubahan yang dirasakan peserta, Mengidentifikasi perubahan tingkat kenyamanan, kualitas tidur, dan kondisi emosional

Tahap 6. Evaluasi Program

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas program yang telah dilaksanakan.

1. Evaluasi Pengetahuan
Melakukan post-test setelah edukasi selesai, membandingkan hasil pre-test dan post-test.
2. Evaluasi Keterampilan
Menilai kemampuan peserta melakukan PMR secara mandiri, Menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan.
3. Evaluasi Kepuasan Peserta
Membagikan kuesioner kepuasan, Mengumpulkan masukan dari peserta dan pengelolaan UPT.
4. Evaluasi Luaran Program
Menilai ketercapaian target kegiatan, Menilai berkelanjutan program di lingkungan UPT

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2026 di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai dengan melibatkan 17 orang lansia sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, pemberian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mengenai stres dan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR), dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi, demonstrasi teknik PMR, praktik bersama, praktik mandiri, serta diakhiri dengan post-test dan evaluasi keterampilan peserta.

Gambar 1. Kegiatan penyampaian edukasi mengenai stres dan faktor risiko penyakit kardiovaskular pada lansia.



Pada sesi edukasi, peserta diberikan materi mengenai pengertian stres pada lansia, faktor-faktor yang menyebabkan stres, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan mental, hubungan stres dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, serta manfaat Relaksasi Otot Progresif sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengurangi stres. Selama penyampaian materi berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti diskusi dan mengajukan pertanyaan mengenai keluhan yang sering dialami, seperti sulit tidur, ketegangan otot, dan kecemasan.

Untuk mengetahui efektivitas edukasi yang diberikan, dilakukan evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta (n = 17)

Tingkat Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	3 (17,6)	14 (82,4)
Cukup	6 (35,3)	3 (17,6)
Kurang	8 (47,1)	0 (0,0)
Total	17 (100)	17 (100)

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan pada kategori kurang, yaitu sebanyak 8 orang (47,1%). Setelah diberikan edukasi dan pelatihan, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan bertambahnya jumlah peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik menjadi 14 orang (82,4%). Tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang pada saat post-test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan penyampaian materi secara interaktif mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai stres dan pentingnya pengelolaannya.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan pendapat (Hinkle *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terhadap upaya pencegahan penyakit. Melalui peningkatan pengetahuan, lansia diharapkan lebih mampu mengenali tanda-tanda stres serta melakukan tindakan pencegahan secara mandiri.

Setelah sesi edukasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik Relaksasi Otot Progresif. Tim pengabdian memperagakan setiap tahapan latihan mulai dari relaksasi otot wajah, leher, bahu, lengan, dada, perut, paha, hingga tungkai. Seluruh peserta mengikuti latihan secara bersama-sama dengan pendampingan langsung dari tim pelaksana.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Keterampilan Peserta Melakukan Relaksasi Otot Progresif (n = 17)

Keterampilan	n	%
Mampu melakukan secara mandiri	15	88,2
Mampu dengan bimbingan	2	11,8
Belum mampu	0	0
Total	17	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebanyak 15 peserta (88,2%) telah mampu melakukan teknik Relaksasi Otot Progresif secara mandiri sesuai tahapan yang diajarkan. Sementara itu, 2 peserta (11,8%) masih memerlukan pendampingan pada beberapa gerakan karena keterbatasan mobilitas yang berkaitan dengan kondisi fisik. Meskipun demikian, seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan hingga selesai dengan baik.

Selama praktik berlangsung, sebagian besar peserta menyampaikan bahwa setelah melakukan latihan mereka merasakan tubuh menjadi lebih rileks, ketegangan otot berkurang, pikiran terasa lebih tenang,

serta merasa lebih nyaman dibandingkan sebelum latihan dilakukan. Respon positif tersebut menunjukkan bahwa Relaksasi Otot Progresif merupakan teknik yang mudah dipelajari dan dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia sebagai salah satu upaya mengelola stres.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Stanley dan Beare, 2021) yang menyebutkan bahwa Relaksasi Otot Progresif mampu menurunkan ketegangan otot melalui mekanisme kontraksi dan relaksasi kelompok otot secara sistematis sehingga memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis. Selain itu, (Townsend dan Morgan, 2023) menjelaskan bahwa teknik relaksasi dapat membantu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga berpotensi mengurangi dampak stres terhadap tekanan darah, denyut jantung, dan faktor risiko penyakit kardiovaskular.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dipadukan dengan pelatihan Relaksasi Otot Progresif mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan lansia dalam mengelola stres. Antusiasme peserta selama kegiatan dan kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik PMR secara mandiri menjadi indikator bahwa program ini dapat diterapkan secara berkelanjutan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan fisik maupun mental lansia.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) yang dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2026 di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai dengan melibatkan 17 orang lansia telah berjalan dengan baik sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai stres, dampak stres terhadap kesehatan, serta manfaat Relaksasi Otot Progresif sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengurangi stres dan menurunkan faktor risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, sebagian besar peserta telah mampu mempraktikkan teknik Relaksasi Otot Progresif secara mandiri setelah mendapatkan demonstrasi dan pendampingan langsung.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu program promotif dan preventif yang dilakukan secara berkelanjutan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai untuk mendukung kesehatan fisik dan mental lansia. Latihan Relaksasi Otot Progresif juga dapat dijadikan sebagai aktivitas rutin karena mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya, serta berpotensi membantu lansia dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup.

REFERENSI

- American Psychological Association. *Stress Effects on Health*. Washington DC: APA; 2023.
- Hinkle JL, Cheever KH. Brunner & Suddarth's *Textbook of Medical-Surgical Nursing*. 15th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2022.
- Jacobson E. *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press; 1938.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- Potter PA, Perry AG, Stockert P, Hall A. *Fundamentals of Nursing*. 11th ed. St Louis: Elsevier; 2023.
- Stanley M, Beare PG. *Gerontological Nursing: A Health Promotion and Protection Approach*. Philadelphia: FA Davis; 2021.
- Stuart GW. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 11th ed. St Louis: Elsevier; 2021

Townsend MC, Morgan KI. *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*. 10th ed. Philadelphia: FA Davis; 2023.

Videbeck SL. *Psychiatric-Mental Health Nursing*. 9th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2023.

World Health Organization. *Ageing and Health*. Geneva: WHO; 2024.