

# Edukasi Hipertensi Melalui Audiovisual dan Demonstrasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Kelompok Yasinan Putri

## *Hypertension Education Through Audiovisuals and Demonstrations of Progressive Muscle Relaxation Therapy in the Yasinan Girls' Group*

Risma Nurohana<sup>1</sup>, Ulfa Husnul Fata<sup>2</sup>, Anita Rahmawati<sup>3</sup>, Wimar Anugrah Romadhon<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Kependidikan, STIKes Patria Husada Blitar, Jl. Sudanco Supriadi No.168 Kota Blitar 66132

Email koresponden: [rismanurohana9244@gmail.com](mailto:rismanurohana9244@gmail.com)

Doi: <https://doi.org/10.64621/hjics.v1i2.53>

### ARTIKEL INFO

#### Article history

Received: 24 Desember 2025

Revision: 12 Januari 2026

Accepted: 15 Januari 2026

Published: 6 Februari 2026

#### Kata kunci:

edukasi kesehatan; hipertensi;  
media audiovisual;  
pengabdian masyarakat; terapi  
relaksasi otot progresif

### A B S T R A K

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang prevalensi terus meningkat dan berisiko menimbulkan morbiditas serta mortalitas apabila tidak dikelola dengan baik. Edukasi kesehatan melalui audiovisual dan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah diterapkan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam pengendalian hipertensi, **Metode:** Pengabdian ini terdiri dari 3 tahap meliputi: 1) Persiapan yaitu studi pendahuluan dengan mitra, 2) Pelaksanaan yang terdiri dari pemberian edukasi hipertensi menggunakan media audiovisual, serta demonstrasi terapi relaksasi otot progresif, 3) Evaluasi dilakukan melalui pengukuran post-test pengetahuan dan pengukuran tekanan darah setelah terapi, sedangkan evaluasi perilaku dilakukan satu minggu pasca edukasi. Jumlah responden sebanyak 30 responden, **Hasil:** Peningkatan pengetahuan responden yaitu 90% pengetahuan baik. Terapi relaksasi otot progresif berhasil menurunkan tekanan darah dengan proporsi tekanan darah normal menjadi 40%, hipertensi stadium 1 sebesar 30%, hipertensi stadium 2 sebesar 16,7%, Pre hipertensi sebesar 13,3%. Responden menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu mempraktikkan teknik secara mandiri, **Kesimpulan:** Edukasi audio visual efektif meningkatkan pengetahuan, dan terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah. Terapi ini mudah, murah dan dapat direkomendasikan sebagai metode nonfarmakologis pengendalian hipertensi.

### A B S T R A C T

**Background:** Hypertension is a health problem whose prevalence continues to increase and is at risk of causing morbidity and mortality if not managed properly. Health education through audiovisual and progressive muscle relaxation therapy as a simple, easy-to-implement non-pharmacological intervention is expected to improve community knowledge and behavior in controlling hypertension, **Method:** This community service consists of 3 stages including: 1) Preparation, namely a preliminary study with partners, 2) Implementation consisting of providing hypertension education using audiovisual media, as well as demonstrations of progressive muscle relaxation therapy, 3) Evaluation is carried out through post-test measurements of knowledge and blood pressure measurements after therapy, while behavioral evaluation is carried out one week after education. The number of respondents is 30 respondents, **Results:** Increased knowledge of respondents is 90% good knowledge. Progressive muscle relaxation therapy successfully reduces blood pressure with the proportion of normal blood pressure to 40%, stage 1 hypertension by 30%, stage 2 hypertension by 16.7%, Pre hypertension by 13.3%. Respondents showed high enthusiasm and were able to practice the technique independently, **Conclusion:** Audiovisual education is effective in increasing knowledge, and progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing blood pressure. This therapy is easy, inexpensive and can be recommended as a non-pharmacological method of controlling hypertension.

#### Keywords:

health education;  
hypertension; audiovisual  
media; community service,  
progressive muscle relaxation  
therapy

Cite this as

: Rachmasalsa, A.P., Fata, U.H., Rahmawati, A., & Romadhon, W.A. (2025). Edukasi Hipertensi Melalui Audiovisual dan Demonstrasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Kelompok Yasinan Putri. *Humanity: Journal of Innovation and Community Service*, 1(2), 70-77.

## PENDAHULUAN

Kejadian Hipertensi di negara Indonesia masih tergolong tinggi menjadi tantangan besar bagi kesehatan masyarakat. Prevalensi meningkat disebabkan oleh gaya hidup pola makan. Kesehatan saat ini merupakan masalah utama yang sedang dihadapi yaitu hipertensi yang terus meningkat yang dapat meningkatkan resiko mortalitas dan morbiditas di Indonesia. World Health Organization (WHO) melaporkan hipertensi menyumbang lebih dari 40% beban penyakit global, dan menjadi penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, serta berbagai komplikasi sistemik lainnya. Hipertensi disebut Silent Killer atau si pembunuh senyap karena seringkali tidak menimbulkan gejala hingga komplikasi serius berkembang. Menurut (Fridalni et al., 2025) Hipertensi berdasarkan penyebabnya dapat dibedakan menjadi 2 yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Faktor yang mendominasi yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi pada masyarakat yaitu gaya hidup yang salah. Mengonsumsi makanan tinggi natrium seperti konsumsi garam berlebih, makanan tinggi lemak, serta kurang olahraga. Faktor resiko yang tidak dapat diubah yaitu keturunan, jenis kelamin dan usia. Faktor resiko yang dapat diubah seperti obesitas, pola makan, kurang olahraga, merokok, stress, pendidikan (Surya et al., 2022)

Hasil pengkajian mayoritas anggota kelompok yasinan putri merupakan lansia dengan tingkat pengetahuan yang masih terbatas mengenai penyakit hipertensi. Permasalahan kesehatan yang dihadapi kelompok cukup signifikan dita.ndai dengan tingginya prevalensi hipertensi disertai keluhan pusing, nyeri tengkuk. Pada kelompok yasinan putri mengatakan minimnya akses pelayanan kesehatan, rendahnya frekuensi pemeriksaan rutin. Mereka cenderung enggan mengakses fasilitas kesehatan karena jarak yang jauh, keterbatasan transportasi, tidak ada yang mengantar dan antrean panjang. Pada kelompok yasinan putri belum ada pendidikan kesehatan baik dari desa ataupun pelayanan kesehatan setempat. Permasalahan yang ditemukan adalah keterbatasan pengetahuan mitra mengenai hipertensi serta belum ada upaya menerapkan terapi mandiri pada kelompok yasinan putri ini.

Bidang kesehatan yang akan dilakukan yaitu edukasi kesehatan tentang hipertensi, pemeriksaan tekanan darah serta pemberian terapi relaksasi otot progresif. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif yang berbasis komunitas. Kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan, deteksi dini, serta pemberdayaan kelompok dalam pengelolaan kesehatan secara mandiri.

Cara untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi adalah melalui pendidikan kesehatan berbasis audio visual. Edukasi atau pendidikan kesehatan merupakan solusi yang efektif terkait peningkatan pengetahuan para anggota yasinan putri yang merupakan bagian dari masyarakat. Penggunaan media audio-visual dalam edukasi kesehatan tentang hipertensi pada anggota yasinan putri merupakan pilihan yang sangat tepat karena mampu membantu memahami materi dengan lebih jelas dan menarik. Kelompok yasinan terdiri dari anggota mayoritas dengan usia lansia serta tingkat pendidikan yang beragam, sehingga penyampaian informasi melalui audio visual gabungan gambar, suara, dan animasi (Melihat dan mendengar) membuat konsep hipertensi yang kompleks menjadi lebih mudah dipahami. Media audio-visual juga mampu menarik perhatian, mengurangi kebosanan, serta meningkatkan daya ingat dibanding hanya mendengar. Penyajian audio-visual yang sopan dan sesuai budaya juga membuatnya mudah diterima dalam konteks kegiatan yasinan yang bernuansa religius (Asmarani, 2019).

Upaya menerapkan terapi mandiri pada kelompok yasinan putri ini belum ada maka dari itu diberikannya terapi non farmakologis yaitu relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi dengan cara menegangkan lalu melemaskan otot tubuh secara bertahap, dari kepala sampai kaki, agar tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang. Saat dilakukan relaksasi otot progresif terdapat kombinasi hembusan dan tarikan nafas panjang, sehingga terdapat pertukaran udara dengan baik. Saat kondisi santai otot megalami vasodilatasi. Ini bisa memperbanyak oksigen pada darah dan memberikan pembersihan organ respirasi. Oleh karena terjadi peningkatan kapasitas oksidasi dan vital dalam paru-paru. Kemudian saat relaksasi, otot memberikan rangsangan keluarnya hormon baik bagi tubuh yakni serotonin, endorphine, melatonin, dimana ini adalah endogogonius morphin (zat berefek memberikan ketenangan) pada tubuh seseorang serta katekolamin yang menjadi zat pelacar pada aliran darah. Dalam fisiologis, kondisi keadaan rileks bisa memberikan rangsangan pada hipotalamus melalui pengeluaran pituitary sebagai rileksasi pikiran hingga bisa memberikan pengaruh pada menurunnya tekanan darah dan rasa tidak nyaman seperti nyeri kepala (Theodorin et al., 2017).

Kegiatan pengabdian ini tim pelaksana memberikan solusi berbasis keperawatan komunitas dan terapi komplementer berupa edukasi kesehatan dan pelatihan relaksasi otot progresif. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini ditekankan untuk meningkatkan kemampuan mitra dalam menjaga serta mengelola kesehatannya sendiri. Dengan adanya kegiatan pemberdayaan ini diharapkan dapat meningkatkan

kualitas hidup kelompok yasinan melalui peningkatan kesadaran mengenai kesehatan, penerapan gaya hidup sehat, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala mandiri.

## MASALAH

Hambatan utama dalam pelaksanaan pemeriksaan kesehatan rutin meliputi keterbatasan akses menuju fasilitas kesehatan, kondisi infrastruktur jalan yang kurang memadai, keengganan menghadapi antrean panjang, keterbatasan pendamping, serta belum optimalnya kepesertaan bpjs. Rendahnya kebiasaan pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan minimnya pengetahuan tentang hipertensi menyebabkan deteksi dini belum dilakukan secara optimal, meskipun sebagian responden mengalami keluhan terkait. Selain itu, pola hidup tidak sehat turut meningkatkan risiko hipertensi, sehingga diperlukan upaya edukasi dan intervensi kesehatan berbasis masyarakat.

## METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu : 1) Tahap persiapan, meliputi menyusun proposal pengabdian masyarakat, perizinan institusi, persetujuan mitra, studi pendahuluan, pemeriksaan tekanan darah, pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner, serta wawancara kebiasaan dan gaya hidup responden untuk menyesuaikan intervensi, 2). Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan disalah satu rumah responden yang lokasinya ditentukan oleh anggota yasinan dilakukan pada pukul 15.00 WIB. Kegiatan dimulai dengan mengisi kuesioner pretest pengetahuan dan perilaku, lalu dilanjutkan pemberian edukasi kesehatan melalui audio visual, setelah itu pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui tekanan darah sebelum demonstrasi terapi relaksasi otot progresif. Perawat memberikan flyer atau bahan bacaan singkat yang berisi materi. Kegiatan selanjutnya yaitu Demonstrasi Terapi Relaksasi Otot Progresif, 3). Tahap evaluasi kegiatan dilakukan yaitu post test pengetahuan dan pemeriksaan post tekanan darah. Selain itu, evaluasi pemberdayaan masyarakat juga dilakukan untuk melihat tingkat kemandirian dalam menerapkan teknik relaksasi secara mandiri dirumah yang dilakukan satu minggu pasca edukasi. Evaluasi ini menjadi dasar perbaikan program dan keberlanjutan kegiatan kesehatan masyarakat.

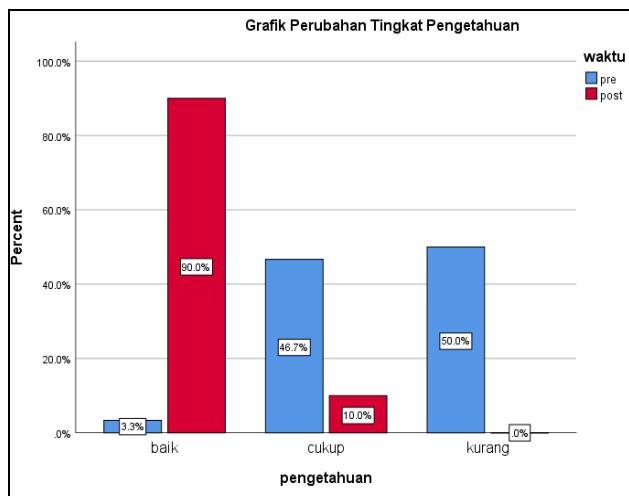
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat berlangsung pada tanggal 5 desember 2025 pukul 15.00-16.30 WIB, untuk memperoleh gambaran umum mengenai latar belakang responden, dilakukan pengelompokan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pekerjaan dan tingkat pendidikan yang disajikan pada tabel dibawah.

**Tabel 1.1 Karakteristik Responden**

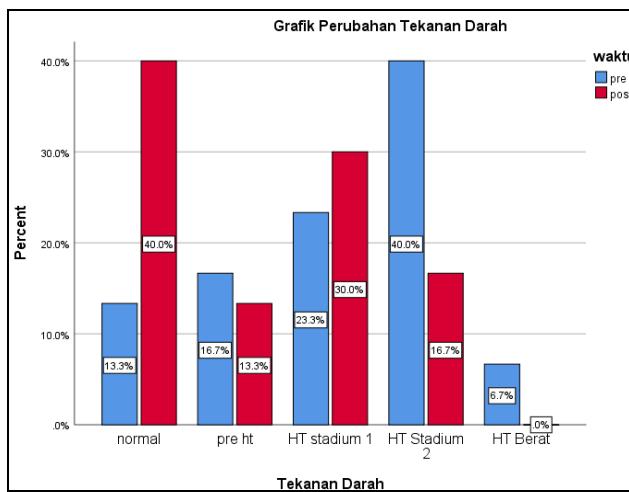
Karakteristik	Frekuensi	Percentase %
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	30	100%
<b>Usia</b>		
Dewasa Awal (26-35 Tahun)	7	23%
Dewasa akhir (36-45 Tahun)	4	13 %
Lansia Awal (46-55 Tahun)	11	37%
Lansia Akhir (56-65 Tahun)	5	17%
Lansia Manula (>65 Tahun)	3	10%
<b>Pekerjaan</b>		
Guru	3	10%
Petani	2	7%
Buruh	1	3%
Pedagang	4	13%
Ibu rumah tangga	20	67%
<b>Pendidikan</b>		
SD	8	27%
SMP	10	33%
SMA	9	30%
S1	3	10%

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, berada pada kelompok usia lansia awal (46–55 tahun) sebesar 37%, bekerja sebagai ibu rumah tangga sebesar 67%, serta memiliki tingkat pendidikan terakhir lulusan SMP sebesar 33%.



**Grafik 1 Perubahan Tingkat Pengetahuan**

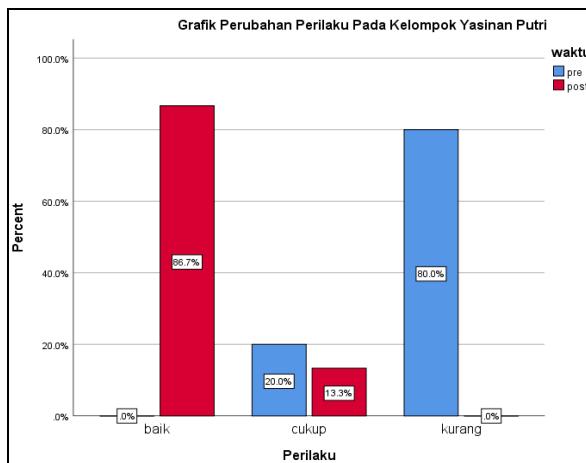
Berdasarkan grafik 1 menjelaskan terdapat perbedaan distribusi tingkat pengetahuan responden antara sebelum (pretest) dan sesudah (post-test) diberikan edukasi menggunakan audiovisual. Pada pengukuran awal mayoritas responden tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 15 responden (50%), pengetahuan cukup sebanyak 14 responden (46,7%), pengetahuan baik sebanyak 1 responden (3,3%). Setelah dilakukan edukasi menggunakan audiovisual menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Jumlah responden pada kategori pengetahuan baik mengalami peningkatan sangat drastis menjadi 27 responden (90%), sedangkan kategori pengetahuan cukup menurun menjadi 3 responden (10%), dan tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang. Pergeseran data dari pengetahuan kurang ke pengetahuan baik ini mengindikasikan bahwa edukasi menggunakan audiovisual efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi pada kelompok yasinan putri.



**Grafik 2 Perubahan Tekanan Darah**

Berdasarkan grafik 2 menjelaskan terdapat perbedaan distribusi tekanan darah responden antara sebelum (pretest) dan sesudah (post-test) diberikan terapi relaksasi otot progresif. Pada pengukuran awal mayoritas responden kategori hipertensi stadium 2 sebanyak 12 responden (40%), hipertensi stadium 1 sebanyak 7 responden (23,3%), prehipertensi sebanyak 5 responden (16,7%), hipertensi berat sebanyak 2 responden (6,7%) dan tekanan darah normal sebanyak 4 responden (13,3%). Setelah dilakukan terapi

relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan. Jumlah responden pada kategori normal sebanyak 12 responden (40%), kategori hipertensi stadium 1 sebanyak 9 responden (30%), kategori hipertensi stadium 2 sebanyak 5 orang (16,7%), pre hipertensi sebanyak 4 responden (13,3%). Pergeseran data dari mayoritas hipertensi stadium 2 menjadi tekanan darah normal ini mengindikasikan bahwa edukasi terapi efektif untuk menurunkan tekanan darah pada kelompok yasinan putri.

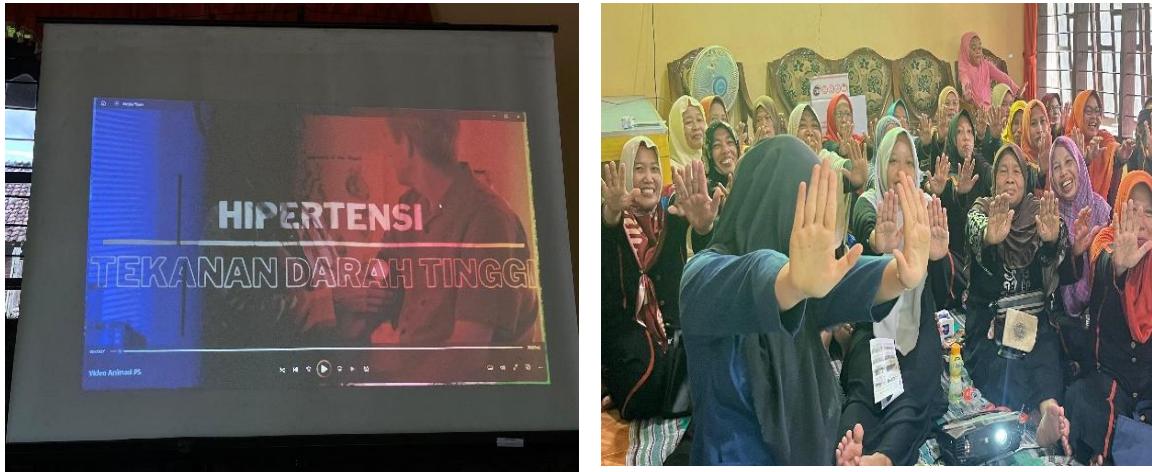


**Grafik 3 Perubahan Perilaku**

Berdasarkan grafik 3 menjelaskan terdapat perbedaan distribusi perilaku responden antara sebelum (pretest) dan sesudah (post-test) diberikan terapi relaksasi otot progresif. Pada pengukuran awal mayoritas responden kategori perilaku kurang sebanyak 24 responden (80%) dan kategori perilaku cukup sebanyak 6 responden (20%). Setelah dilakukan evaluasi satu minggu pasca edukasi terapi relaksasi otot progresif menunjukkan peningkatan perilaku yang signifikan yakni kategori perilaku baik sebanyak 26 responden (86,7%), kategori perilaku cukup sebanyak 4 responden (13,3%). Pergeseran data dari mayoritas perilaku kurang menjadi perilaku baik ini mengindikasikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi terapi relaksasi mampu meningkatkan perilaku tentang terapi mandiri untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi pada kelompok yasinan putri.



**Gambar 1 dan 2 Proses Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat  
Pengisian Kuesioner Dan Pengukuran Tekanan Darah**



**Gambar 3 dan 4 Proses Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Edukasi Audiovisual Dan Demonstrasi Terapi Relaksasi Otot Progresif**

#### Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Audio Visual

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media audiovisual mampu meningkatkan tingkat pengetahuan responden mengenai hipertensi dibuktikan dengan 90% pengetahuan baik. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa responden menjadi lebih memahami konsep dasar hipertensi, termasuk faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pengendaliannya.

Menurut pandangan pengabdi, peningkatan pengetahuan tersebut berpotensi mendorong perubahan sikap dan perilaku kesehatan, khususnya dalam melakukan pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi. Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan mendukung upaya pencegahan secara mandiri. Penggunaan media audiovisual dinilai efektif karena mampu melibatkan lebih dari satu indera, informasi disampaikan melalui kombinasi gambar, suara, dan visualisasi yang menarik, sehingga materi lebih mudah dipahami. Selain mampu meningkatkan fokus, media ini juga meminimalkan rasa jemu serta memperkuat daya ingat responden terhadap informasi yang diberikan. Kombinasi rangsangan visual dan auditori dapat memperkuat proses penerimaan informasi dibandingkan metode konvensional.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Fernalia & Busjra, 2019) yang mengatakan bahwa media audiovisual ini memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan sehingga hasil yang diperoleh maksimal. Hasil tersebut dapat dicapai karena panca indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata sebesar 75-87%, sedangkan 13-25% nya pengetahuan diperoleh dari indra yang lain . Penelitian lain yang dilakukan oleh (Handayani et al., 2024) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi dengan media audiovisual terhadap pengetahuan penderita hipertensi didapatkan kesimpulan yaitu sebesar 78% meningkat. Edukasi ini memiliki dampak positif terhadap pemahaman responden. Penelitian yang dilakukan (Khayudin et al., 2025) mengatakan bahwa pemberian edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi didapatkan hasil meningkat yaitu pengetahuan baik sebesar 59,5%.

Solusi yang disarankan adalah penerapan edukasi kesehatan berbasis audiovisual secara berkelanjutan di tingkat komunitas, disertai dengan penguatan pesan tentang deteksi dini dan penerapan perilaku hidup sehat, agar pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara optimal dan berkesinambungan

#### Perubahan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa kondisi tekanan darah peserta sebelum intervensi masih tergolong tinggi dan berisiko menimbulkan masalah kesehatan apabila tidak dikendalikan secara optimal. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, terlihat adanya perbaikan kondisi tekanan darah, yang menandakan bahwa intervensi ini dapat diterima dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

Menurut opini pengabdi, keberhasilan ini tidak hanya dipengaruhi oleh efek fisiologis relaksasi, tetapi juga oleh meningkatnya kesadaran dan keterlibatan aktif peserta selama proses terapi. Peserta tampak lebih fokus, kooperatif, dan termotivasi untuk mempraktikkan terapi, sehingga efek relaksasi dapat tercapai secara optimal. Selain itu, kesederhanaan gerakan dan suasana yang nyaman selama pelaksanaan terapi turut mendukung keberhasilan intervensi. Terapi relaksasi otot progresif membantu tubuh menjadi lebih rileks, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan stres. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap penurunan

aktivitas saraf simpatis sehingga denyut jantung dan tekanan darah menjadi lebih stabil. Selain itu, terapi ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah. Berdasarkan hasil observasi mayoritas peserta mampu melakukan 14 gerakan tersebut.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Simanullang et al., 2022) mengatakan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan adanya penurunan tekanan darah berada kategori normal. Penelitian yang dilakukan (Azizah et al., 2021) mengatakan penerapan relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian juga dilakukan oleh (Ilham et al., 2019) mengatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah (Sistole dan diastole) lansia penderita hipertensi dibandingkan hanya rutin minum obat hipertensi

Hasil dan analisis yang ditemukan, pengabdi merekomendasikan agar terapi relaksasi otot progresif diterapkan secara rutin dan terintegrasi dalam program edukasi kesehatan berbasis masyarakat, serta didukung oleh pendampingan berkelanjutan agar masyarakat mampu melakukan terapi secara mandiri dan konsisten sebagai upaya pengendalian hipertensi.

### **Perilaku Mandiri Terapi Relaksasi Otot Progresif**

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, perilaku responden dalam menerapkan terapi nonfarmakologis masih kurang optimal, ditandai dengan rendahnya kebiasaan melakukan relaksasi secara mandiri, ketidakteraturan waktu latihan, serta keterbatasan pemahaman mengenai manfaat relaksasi terhadap tekanan darah. Setelah diberikan edukasi kesehatan disertai pelatihan dan pendampingan relaksasi otot progresif, terjadi peningkatan perilaku kesehatan yang bermakna, di mana sebagian besar responden mampu melakukan latihan secara mandiri, mengikuti tahapan gerakan dengan benar, dan melaksanakan relaksasi secara lebih rutin. Hasil evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan perilaku yang signifikan pada responden sebesar 86,7% perilaku baik

Menurut opini pengabdi, perubahan perilaku ini terjadi karena responden tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik dan merasakan manfaat relaksasi secara nyata, seperti kondisi tekanan darah lebih stabil, tubuh lebih rileks dan kualitas tidur membaik. Keterlibatan langsung ini meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk melakukan relaksasi secara rutin, sementara dukungan sosial dari kelompok yasinan putri turut memperkuat konsistensi perilaku. Pengalaman nyata terhadap efek fisiologis dan psikologis memberikan umpan balik positif yang mendorong responden mempertahankan latihan. Selain itu, responden merasa memiliki kontrol lebih besar terhadap kesehatan diri, sehingga peningkatan pengetahuan memengaruhi sikap dan persepsi, yang pada akhirnya mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang positif dan berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak hanya terjadi sesaat setelah edukasi, tetapi juga dapat dipertahankan hingga evaluasi minggu berikutnya.

Perubahan perilaku ini sejalan dengan teori (Setiyaningsih et al., 2024) yang mengatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan yang menyebutkan bahwa peningkatan pengetahuan akan memengaruhi persepsi dan sikap individu, kemudian mendorong terbentuknya perilaku pencegahan hipertensi. Edukasi yang disertai dengan praktik langsung dan evaluasi berkelanjutan terbukti lebih efektif dalam membentuk perilaku kesehatan yang menetap.

Berdasarkan hasil tersebut, solusi yang disarankan adalah pelaksanaan edukasi relaksasi otot progresif secara berkelanjutan dengan pendampingan rutin, serta penguatan dukungan lingkungan agar perilaku relaksasi dapat menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

### **KESIMPULAN**

Program pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di desa jugo Rt 01 Rw 01, kecamatan kesamben, kabupaten blitar, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan kelompok yasinan putri. melalui pendekatan partisipatif berbasis komunitas dengan media audiovisual, edukasi hipertensi dan demonstrasi terapi relaksasi otot progresif memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden, dengan 90% berada pada kategori baik. Selain itu, intervensi ini berkontribusi pada penurunan tekanan darah serta perbaikan perilaku kesehatan satu minggu setelah edukasi. secara keseluruhan, kegiatan pkm ini berhasil memberdayakan masyarakat dalam deteksi dini dan pengelolaan kesehatan secara mandiri, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya penerapan gaya hidup sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih untuk institusi STIKes Patria Husada Blitar yang memberi izin pelaksanaan pengabdian masyarakat, dan ucapan terima kasih kepada Mitra serta pihak yang memberikan bantuan dalam melaksanakan kegiatan.

## KONTRIBUSI PENULIS

Pada bagian ini RN berperan membuat proposal, media edukasi, dan laporan pengabdian masyarakat. UF berperan penguji yang merevisi laporan pengabdian masyarakat. AR berperan sebagai dosen pembimbing 1 yang memberikan bimbingan serta pengarahan dari perencanaan kegiatan sampai hasil kegiatan. WA berperan dalam dosen pembimbing 2 yang memberikan bimbingan serta arahan dari perencanaan kegiatan sampai hasil kegiatan. Semua penulis terlibat dalam pelaksanaan kegiatan, pembuatan dan revisi artikel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, S., Wongkar, D., Pasiak, T. F., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Ratulangi, U. S. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan. 10, 42–49.
- Asmarani, F. L. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audio Visual Di Desa Karangbendo Bantul Yogyakarta Fajarina. 6(1), 491–495.
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. 1, 502–511.
- Fernalia, & Busjra. (2019). Efektivitas Metode Edukasi Audio Visual Terhadap Self Management Pada Pasien Hipertensi. 3, 221–233.
- Fridalni, N., Ilahi, R. K., & Pratiwi, W. (2025). Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Hipertensi Pada Masyarakat: *Studi Cross-Sectional Di Puskesmas Belimbings*.
- Handayani, S., Untari, I., Susilowati, W. R., Kesehatan, F. I., & History, A. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Penderita Hipertensi. 746–755.
- Ilham, Armina, & Kadri. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. 8(1), 58–65.
- Jelita, & Kaddi. (2021). Penyuluhan Kesehatan Masyarakat. 6–16.
- Khayudin, B. A., Sumardino, Sugiarto, & Rifai, A. (2025). Pencegahan Komplikasi Hipertensi Dengan Pemberian Edukasi Kesehatan Pada Majelis Talim Pengajian Masjid Al Jannah Mojosongo. 4(2), 94–100.
- Pratiwi, L., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang.
- Rimadia, A., Khoiriyah, K., Studi, P., Ners, P., & Semarang, U. M. (2023). Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pasien Hipertensi Yang.
- Setiyaningsih, R., Tamtomo, D., & Suryani, N. (2024). *Health Belief Model : Determinants of Hypertension Prevention Behavior in adults At Community Health Center , Sukoharjo , Central Java*. 1172, 161–171.
- Simanullang, Rostime Hermayerni, Simbolon, Siti Meilan, Intan, A., & Hasibuan. (2022). Edukasi Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Vii Desa Laut Dendang Kec. Parcut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatra Utara. 5(September), 3056–3066.
- Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2025). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia Di Posyandu Lansia Rw 05 Desa Kalibagor. 3(1), 74–81.
- Surya, D. P., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi. Faktor Risiko Kejadian Hipertensi, 3, 107–119.
- Theodorin, M., Karang, A. J., & Rizal, A. (2017). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. 014.

