

## PELATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF KEPADA KADER DI DESA PURWODADI KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN BATUNADUA

Oleh:

Ayus Diningsih<sup>1)</sup>, Nurul Hidayah<sup>2)</sup>, Indra Maulana<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidimpuan

<sup>1</sup>email: ayusdiningsih@gmail.com

### Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan relaksasi otot progresif kepada kader di Desa Purwodadi Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua telah dilaksanakan. Pelatihan relaksasi dapat menurunkan efek destruktif dan gejala yang ditimbulkan dari suatu penyakit dan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat relaksasi otot progresif dan masyarakat dapat melakukan serta menerapkan gerakan relaksasi otot progresif secara mandiri di manapun agar tercapai derajat kesehatan yang setinggi tingginya. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan sasaran perangkat desa dan kader Desa Purwodadi Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa dan di rumah kader Desa Purwodadi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pelatihan gerakan relaksasi otot progresif kepada kader. Kegiatan ini dipandu oleh instruktur/pelatih dan media berupa video gerakan refleksi otot progresif untuk membantu dalam memandu gerakan. Kegiatan ini juga diselingi dengan diskusi dan tanya jawab. Hasil yang diperoleh yaitu kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 12 hari. Kegiatan ini diikuti oleh 10 orang perangkat Desa Purwodadi, 32 orang kader. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diterima sangat antusias oleh masyarakat Desa Purwodadi terbukti dengan tingkat persentase kepuasan sebesar 98% kader merasa puas dengan kegiatan ini. Kader merasakan dampak langsung setelah dilakukan pelatihan. Kader menjadi lebih relaks setelah mempraktikkan gerakan otot progresif.

**KataKunci:**Kader, Relaksasi, Otot, Progresif

### 1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Seseorang tidak bisa memenuhi seluruh kebutuhan hidupnya jika berada dalam kondisi tidak sehat. Sehingga kesehatan merupakan modal setiap individu untuk meneruskan kehidupannya secara layak (Permenkes, 2019)

Relaksasi otot progresif merupakan latihan relaksasi yang memiliki berbagai manfaat dalam menjaga kesehatan maupun dalam penanganan penyakit. Keefektifan relaksasi otot progresif dapat memberikan kegunaan apabila dilakukan sekitar 15 menit dalam sehari. Jacobson (1938) melaporkan bahwa relaksasi otot progresif menurunkan konsumsi oksigen tubuh, laju rata-rata metabolik, ketegangan otot, kontraksi ventrikuler premature, tekanan darah sistol dan diastole dan peningkatan gelombang alpha di otak.

Beberapa manfaat dari Relaksasi otot progresif adalah penurunan KGD pada penderita Diabetes Melitus, penurunan tekanan darah, penanganan gejala fatigue klien gagal ginjal, penanganan mual dan muntah akibat kemoterapi, menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, sakit kepala, sakit punggung, mengurangi depresi, meningkatkan mood (suasana hati) dengan meningkatkan kontrol diri.

Masalah yang terjadi pada klien diabetes melitus yaitu terjadinya stres fisiologis dan stres

psikologis. Faktor fisiologis meliputi hipoglikemia atau hiperglikemia, serta komplikasi dari diabetes. Sedangkan faktor psikologis meliputi tekanan emosional (stress) dan gejala depresi. Stres fisiologis dan psikologis akan berdampak pada peningkatan fatigue pada klien diabetes mellitus. Selain masalah pada klien diabetes mellitus, masalah lain juga sering muncul pada penderita hipertensi, penderita insomnia dan untuk meningkatkan suasana hati (mood) di tingkat semua usia.

Upaya promotif dan preventif merupakan faktor yang penting dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi angka kejadian diabetes mellitus dan hipertensi. Salah satunya adalah dengan cara memodifikasi gaya hidup dan olahraga/aktivitas fisik. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah Relaksasi otot progresif. Penelitian Ghazavi et al. menemukan bahwa latihan Relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar HbA1c dengan menurunkan sekresi kortisol sehingga proses glukoneogenesis, katabolisme protein dan lemak menurun ( $p=0,036$ ).

Mashudi mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar gula darah pada klien dengan Diabetes mellitus tipe 2 dimana dijumpai perbedaan yang signifikan ( $p\text{ value} = 0,003$ ) antara kelompok intervensi dan kelompok. Selain itu, Antoni dan Ayus (2021) menyatakan Relaksasi otot progresif dapat digunakan dalam manajemen stress fisiologis berupa hiperglikemi dan fatigue dan

stress psikologis berupa kecemasan pada pasien dengan diabetes mellitus.

Hasil penelitian Ulya dan Faidah (2017) menyatakan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Koripandriyo kecamatan Gabus kabupaten Pati. Menurut Arsy dan Anita (2021) menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dan kecemasan yang menyebabkan insomnia.

Urgensi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ditinjau dari segi penyakit yang diderita oleh masyarakat di desa Purwodadi kecamatan Padangsidimpun Batunadua ditemukan banyaknya penyakit tidak menular seperti penyakit diabetes mellitus dan hipertensi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melaksanakan program pembelajaran kolaboratif berorientasi penelitian dan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan relaksasi otot progresif pada masyarakat di desa purwodadi kecamatan Padangsidimpun Batunadua.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat relaksasi otot progresif dan masyarakat dapat melakukan dan menerapkan gerakan relaksasi otot progresif secara mandiri di manapun agar tercapai derajat kesehatan yang setinggi tingginya.

## 2. METODE PENELITIAN

Kegiatan dilaksanakan di desa Purwodadi Kecamatan Padangsidimpun Batunadua pada minggu ke 2 sampai minggu ke 4 pada bulan Desember 2021. Pihak yang terlibat di dalam kegiatan pengabdian adalah tim Pengabdian yang terdiri dari 3 orang dosen dan 2 orang mahasiswa, perangkat desa Purwodadi dan Kader yaitu sekelompok masyarakat di Desa Purwodadi.

Tahapan pelaksanaan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tahap persiapan : Kegiatan dilakukan pada minggu ke-2 bulan Desember dengan kegiatan tim pengabdian membuat proposal, kerjasama persetujuan dengan mitra yaitu kader, penyusunan materi kegiatan, perizinan dan administrasi pada lokasi kegiatan. Pada tahap ini mitra mitra membantu proses perizinan dan administrasi pada lokasi kegiatan. Tahap pelaksanaan : Kegiatan dilakukan pada minggu ke-3 bulan Desember dengan kegiatan tim pelatihan kepada masyarakat memberikan materi tentang gambaran dan manfaat relaksasi otot progresif kepada kader, kemudian tim pengabdian melatih tiap kader dengan gerakan relaksasi otot progresif sampai kader benar-benar mahir melakukannya sendiri.

Tahap evaluasi : Kegiatan dilakukan pada minggu ke-4 bulan Desember dengan kegiatan tim pengabdian membagi angket yang berisikan

kuisisioner kepuasan kader terhadap kegiatan pelatihan relaksasi otot progresif.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Purwodadi Kecamatan Padangsidimpun Batunadua terdiri dari 3 dusun, dimana masing-masing dusun dikepalai oleh kepala lingkungan dengan jumlah KK sebanyak 268 Kepala keluarga. Kegiatan pelatihan relaksasi otot ini dilakukan di desa Purwodadi pada minggu ke-2 sampai minggu ke-4 bulan Desember tahun 2021. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang relaksasi otot progresif adalah kepala desa, perangkat desa dan kader yang ada di Desa Purwodadi sebanyak 32 orang.

Kegiatan dimulai dengan mensosialisasikan tentang relaksasi otot progresif kepada perangkat desa dan 32 orang kader. Sosialisasi dilakukan dengan memberikan materi terkait defenisi, tujuan dan manfaat relaksasi otot progresif serta contoh-contoh gerakannya. Terlihat antusias perangkat desa dan kader dalam kegiatan ini. Kegiatan ini juga diselingi dengan diskusi dan Tanya jawab kepada peserta pelatihan. Kegiatan sosialisasi ini dilakuakn di aula Desa Purwodadi.

Kegiatan lanjutan adalah pelatihan gerakan relaksasi otot progresif yang di lakukan di rumah beberapa kader yang di pandu oleh instruktur/pelatih. Media yang digunakan adalah media video rekaman instruktur dan buku panduan gerakan relaksasi otot progresif. Pelaksanaan gerakan relaksasi otot progresif ini membutuhkan tempat yang sesuai dan nyaman seperti tempat duduk yang nyama, tempat tidur yang nyaman serta pakaian yang longgar dan nyaman yang dikenakan oleh kader (Antoni, 2018).

Gerakan relaksasi otot progresif terdiri dari 15 gerakan yang saling berurutan untuk memudahkan dalam mengingat gerakan dan di lakukan secara sistematis. Prinsip dasar dalam gerakan relaksasi otot progresif adalah adalah mampu merasakan ketegangan dan kondisi rileks pada kelompok otot tubuh (Antoni, 2018). Setiap gerakan di ulangi sebanyak tiga kali.



Gambar 1. Foto bersama tim pengabdian kepada masyarakat bersama kader



Gambar 2. Penjelasan materi relaksasi otot progresif kepada kader desa



Gambar 3. Latihan gerakan relaksasi otot progresif oleh pelatih bersama kader desa

Setelah pelatihan relaksasi otot progresif dilakukan, dilakukanlah evaluasi secara berkala sebanyak 2 kali. Pertama evaluasi dilakukan setelah kader mendapatkan materi tentang relaksasi otot progresif dan dari evaluasi pengetahuan kader meningkat tentang manfaat relaksasi otot progresif. Evaluasi tahap kedua dilakukan setelah kader mempraktekkan gerakan relaksasi otot itu sendiri. Dan dari evaluasi, kedua menyatakan bahwa persentase kepuasan sebesar 98%. Kader merasa puas dengan kegiatan ini. Kader merasakan dampak langsung setelah dilakukan pelatihan. Kader menjadi lebih relaks setelah mempraktikkan gerakan otot progresif.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah Pengetahuan perangkat desa dan kader desa Purwodadi meningkat dengan penjelasan materi tentang tujuan dan manfaat relaksasi otot progresif dan persentase kepuasan kader terhadap kegiatan pelatihan relaksasi otot progresif sebesar 98% merasa puas. Diharapkan kepada kader agar dapat menyampaikan gerakan relaksasi otot progresif kepada masyarakat.

#### 5. REFERENSI

- Antoni, Adi (2018). Evidence Based Nursing Practice : Progressive Muscle Relaxation (PMR) Pada Penyakit Degeneratif. Perdana Medika : Deli Serdang.
- Antoni, Adi dan Ayus Diningsih (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kontrol Stress Fisiologis dan Psikologis Klien Diabetes Mellitus. Media Publikasi Promosi

Kesehatan Indonesia, 4(2),210-214. <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/1497/1287>

Arsy dan Listyarini (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Insomnia DI Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Pengabdian Kesehatan, 4(1),21-19.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019.

Ulya dan faidah (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyono Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan masyarakat, 6(2). 1-9.