



Program “KREASI” (kelas relaksasi lansia hipertensi) untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan

Ni Luh Putu Dian Yunita Sari*, Ni Made Dwi Ayu Martini, I Kadek Prastikanala

STIKES Bina Usaha Bali, Bali, Indonesia

*email Koresponden Penulis: dianyunitaputu@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2025-03-16

Diterima: 2025-05-02

Diterbitkan: 2025-05-08



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2025 Penulis

ABSTRAK

Penyakit tidak menular yang paling banyak dialami lansia adalah hipertensi dan berpotensi terjadi komplikasi penyakit katastropis jika tidak terkontrol. Fenomena ini terjadi pada kelompok lansia hipertensi di wilayah mitra. Salah satu faktor risiko yang dialami mitra adalah tekanan darah yang berfluktuasi dan adanya kecemasan. Kondisi ini belum mendapatkan intervensi, terutama dalam hal teknik relaksasi. Maka dari itu, penting dilakukan penyebaran hasil penelitian melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk mengontrol tekanan darah dan tingkat kecemasan kelompok lansia hipertensi. Program yang ditawarkan bernama “KREASI” yaitu Kelas Rekreasi Lansia Hipertensi. Adapun sesi dalam program ini terbagi menjadi 3, yaitu sesi relaksasi otot progresif dan musik relaksasi, sesi senam ORHIBA dan terapi tertawa, serta sesi art drawing therapy. Intervensi ini sudah diujicobakan oleh tim pengabdian masyarakat dalam penelitian sebelumnya dengan hasil ada pengaruh yang signifikan intervensi ini terhadap tekanan darah dan tingkat kecemasan lansia hipertensi. Hasil ini sudah dipublikasikan ke dalam jurnal terakreditasi nasional SINTA 2 dan 3 pada tahun 2023 dan 2024. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah memberikan demonstrasi langsung kepada kelompok lansia dan pemantauan kondisi lansia pasca program melalui kader lansia dengan memanfaatkan platform WhatsApp. Harapannya, program ini mampu mengontrol tekanan darah dan tingkat kecemasan sehingga risiko komplikasi penyakit tidak terjadi. Hasil yang didapatkan adalah terjadinya penurunan rerata tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah pelaksanaan program. Hasil ini diharapkan dapat dijadikan landasan untuk mengembangkan intervensi yang relevan untuk kelompok lansia hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi; kecemasan; lansia; relaksasi; tekanan darah

Cara mensitasi artikel:

Sari, N. L. P. D. Y., Martini, N. M. D. A., & Prastikanala, I. K. (2025). Program “KREASI” (kelas relaksasi lansia hipertensi) untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 7(2), 372–383. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i2.23457>

PENDAHULUAN

Hipertensi tetap menjadi tantangan kesehatan terbesar bagi kelompok lanjut usia. Menurut laporan WHO tahun 2023, sekitar 1,28 miliar individu berusia 30 hingga 79 tahun menderita hipertensi, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Data ini menyoroti pentingnya akses layanan kesehatan yang lebih baik dan upaya preventif untuk

mengatasi masalah ini (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia masih berada pada tingkat yang signifikan meskipun menunjukkan sedikit penurunan dibandingkan tahun sebelumnya. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, angka prevalensi nasional mencapai 30,8%, dengan mayoritas kasus terjadi pada kelompok usia di atas 75 tahun. Di tingkat regional, Provinsi Bali mencatat angka prevalensi yang cukup tinggi sebesar 22,8% (Kemenkes RI, 2023).

Tingginya angka kejadian hipertensi menimbulkan potensi komplikasi penyakit katastropis yang dapat meningkatkan beban pada keluarga maupun negara, baik dalam hal perawatan dan dukungan finansial. Sehingga, hal yang diperlukan dalam mengurangi risiko komplikasi ini adalah menjaga tekanan darah lansia hipertensi agar tetap terkontrol (Anshari, 2020). Fluktuasi tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi psikologis. Salah satu ketidaknyamanan yang umum dialami lansia adalah stres psikologis, yang sering kali dipicu oleh perasaan tidak berdaya dan kurangnya perhatian atau keterlibatan dari keluarga (Tutpai et al., 2021). Stres psikologis dapat memengaruhi mekanisme fungsi endotel, termasuk mengurangi ketersediaan oksida nitrat. Hal ini mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi pada pembuluh darah, yang kemudian berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (Puzserova & Bernatova, 2016). Jadi, upaya pengontrolan tekanan darah diharapkan dapat memberikan kenyamanan pada kelompok lansia hipertensi dan sebaiknya dilakukan secara berkelompok. Hal ini bertujuan untuk mengurangi perasaan tidak berdaya dan kesepian yang dialami lansia.

Studi pendahuluan yang dilakukan di desa mitra pengabdian masyarakat pada tanggal 2 November 2024 menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi menjadi salah satu kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam bidang layanan kesehatan. Dari hasil survei, ditemukan bahwa terdapat 88 lansia yang didiagnosis menderita hipertensi. Kondisi ini menimbulkan kebutuhan intervensi yang lebih spesifik, mengingat hipertensi dapat memicu komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke jika tidak ditangani dengan baik. Walaupun di desa tersebut telah terdapat kelompok lansia yang rutin melaksanakan senam mingguan, kegiatan tersebut bersifat umum dan tidak secara khusus dirancang untuk memenuhi kebutuhan lansia hipertensi. Melalui wawancara mendalam dengan kepala desa, bidan, kader kesehatan lansia, dan kepala puskesmas, terungkap bahwa kelompok lansia hipertensi belum dibentuk. Kegiatan yang ada saat ini mencakup berbagai penyakit, sehingga tidak sepenuhnya sesuai dengan tantangan kesehatan yang dihadapi oleh lansia hipertensi.

Hasil studi pendahuluan ini menyoroti pentingnya program intervensi berbasis relaksasi yang menargetkan hipertensi pada lansia. Pendekatan seperti ini diharapkan dapat memberikan solusi yang lebih efektif dalam mengelola tekanan darah tinggi dan meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental para lansia. Program penyuluhan telah dilaksanakan, tetapi beberapa lansia tetap menunjukkan peningkatan tekanan darah, sebagaimana dibuktikan melalui hasil skrining posyandu lansia yang dilakukan setiap bulan. Masalah ini membutuhkan solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan lansia hipertensi, yang jika dikelola dengan baik akan membantu mengontrol tekanan

darah. Jika tidak ditangani, komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal, atau penyakit katastropis lainnya berisiko terjadi. Maka dari itu, tim pengabdian masyarakat dan mitra berkomitmen untuk menyelesaikan permasalahan ini melalui program “KREASI” (Kelas Relaksasi Lansia Hipertensi).

Program “KREASI” (Kelas Relaksasi Lansia Hipertensi) adalah sebuah inisiatif inovatif yang dirancang khusus untuk membantu lansia dengan hipertensi mengelola tekanan darah dan mengurangi tingkat kecemasan melalui metode relaksasi. Program ini memanfaatkan beberapa intervensi nonfarmakologis yang mudah diikuti oleh lansia. Program ini adalah memberikan pendekatan holistik yang tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik para lansia, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis. Dengan berpartisipasi dalam kelas relaksasi, para lansia dapat menerapkan langkah praktis dalam mengontrol tekanan darah, mengelola stres tingkat kecemasan, dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, program ini juga memberikan ruang bagi lansia untuk berinteraksi dan membangun hubungan sosial yang positif, menciptakan lingkungan komunitas yang saling mendukung.

Program ini tidak hanya menjadi alat kesehatan, tetapi juga menjadi sarana pemberdayaan yang meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan emosional lansia. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menyebarkan program “KREASI” dalam mengontrol tekanan darah dan tingkat kecemasan kelompok lansia hipertensi.

METODE

Metode yang akan dilakukan dalam kegiatan ini spesifik pada bidang layanan kesehatan lanjut usia. Program ini dirancang secara spesifik untuk memberikan layanan kesehatan bagi lansia dengan hipertensi, dengan fokus pada penurunan tekanan darah dan pengelolaan kecemasan melalui pendekatan yang holistik. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program ini terbagi menjadi dua langkah utama, yaitu demonstrasi langsung dan pemantauan melalui *platform WhatsApp Group*, yang masing-masing memberikan kontribusi penting dalam mencapai tujuan kegiatan.

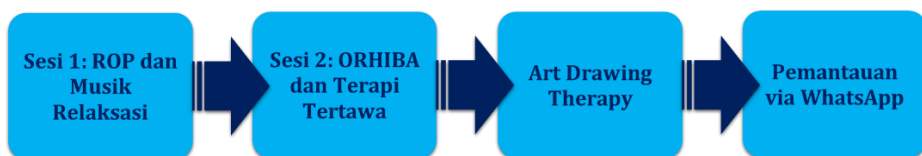
Sebelum memulai sesi program, tim pengabdian masyarakat melakukan pengukuran awal pada mitra. Dua aspek yang diukur adalah tekanan darah dan tingkat kecemasan. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan sfignomanometer, alat yang akurat dan andal dalam mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi. Sedangkan untuk tingkat kecemasan, digunakan instrumen yang dikenal secara luas, yaitu *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI). Instrumen ini dirancang khusus untuk mengevaluasi tingkat kecemasan pada lansia, sehingga hasil yang didapat lebih relevan dan spesifik. Pengukuran awal ini memiliki dua tujuan utama: pertama, untuk mendapatkan gambaran awal kondisi kesehatan fisik dan mental mitra; dan kedua, sebagai data pembandingan untuk mengevaluasi efektivitas program setelah seluruh sesi intervensi selesai dilakukan. Tahapan program yang ditawarkan kepada mitra terbagi menjadi tiga sesi.

Sesi pertama adalah demonstrasi dan pemberian intervensi langsung, yaitu relaksasi otot progresif dengan musik relaksasi. Sesi ini dilaksanakan selama 30 menit sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan tim pengabdian masyarakat sebelumnya (Sari et al., 2023). Selanjutnya, sesi kedua dilanjutkan dengan intervensi senam Olahraga Hidup Baru (ORHIBA) dan terapi tertawa. Terapi tertawa efektif diberikan dalam waktu 30 menit setiap sesinya, dan senam ORHIBA 10 menit. Jadi, sesi ini membutuhkan waktu 40 menit sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya (Sari et al., 2022; Sari & Martini, 2023). Sesi akhir intervensi dalam program ini adalah *art drawing therapy*. Mitra diberikan alat menggambar dan mewarnai. Sesi pembuatan gambar dilakukan selama 20 menit. Kemudian, dilanjutkan dengan menceritakan gambar yang disusun dalam waktu 30 menit. Evaluasi akan dilakukan dengan mengukur tekanan darah dan tingkat kecemasan segera setelah intervensi selesai dilakukan.

Pada sesi akhir program, pemantauan dilakukan melalui *platform WhatsApp Group* sebagai bentuk adaptasi metode daring yang efektif dan efisien. Sesi ini dirancang untuk berlangsung selama satu minggu, dengan melibatkan para kader lansia yang telah berpartisipasi dalam tahap-tahap sebelumnya. Kader lansia, sebagai perwakilan dari kelompoknya, dikumpulkan dalam satu grup WhatsApp untuk memfasilitasi komunikasi dan pemantauan.

Selama sesi daring ini, berbagai kegiatan dirancang untuk mendukung keberlanjutan program. Salah satu aktivitas utamanya adalah *sharing session*, di mana tim pengabdian masyarakat dan kader berbagi pengalaman, hasil, serta tantangan yang dihadapi selama menjalankan program. Sesi ini memberikan ruang bagi para kader untuk berdiskusi, bertanya, dan saling bertukar informasi, sehingga menciptakan suasana belajar yang kolaboratif.

Selain itu, dalam sesi ini, tim pengabdian juga melakukan pemantauan terhadap manajemen diri lansia. Pemantauan ini berfokus pada bagaimana lansia mengaplikasikan teknik relaksasi yang telah diajarkan, seperti latihan pernapasan dalam dan senam relaksasi. Periode pemantauan dilakukan selama satu bulan, dengan komunikasi reguler melalui *WhatsApp Group* untuk memastikan setiap kader dan lansia mendapatkan bimbingan dan dukungan yang dibutuhkan. Melalui pendekatan ini, program diharapkan tidak hanya memberikan dampak jangka pendek, tetapi juga mendorong keberlanjutan gaya hidup sehat pada lansia.



Gambar 1. Diagram alir program "KREASI"

Adapun mitra yang terlibat dalam program ini adalah Desa Nyambu yang memiliki kontribusi berupa dukungan alokasi tempat dan ketersediaan SDM untuk implementasi kegiatan. Sumber daya manusia tersebut merupakan para lansia dan kader lansia setempat. Mitra lain yang terlibat adalah penanggungjawab program

lansia di UPTD Puskemas Kediri II. Tenaga kesehatan ini diharapkan mampu melakukan pemantauan, menjaga sustainabilitas program, terutama berkaitan dengan pengontrolan tekanan darah dan tingkat kecemasan.

Evaluasi yang dilakukan dalam program ini terbagi menjadi elemen struktur, proses dan hasil menurut paradigma Donabedian. Elemen struktur bertujuan untuk mengevaluasi aspek organisasi dan administratif dalam pengembangan program, mencakup struktur kepengurusan, jumlah personel yang dibutuhkan, kecukupan alat dan infrastruktur, sumber daya, serta kemampuan program untuk bersinergi dengan program lain di masyarakat. Pada evaluasi struktur program ini, telah dipastikan bahwa struktur kepengurusan menjalankan hak dan kewajibannya, jumlah mitra dan pelaksana program telah memadai, serta materi dan video intervensi dalam program "KREASI" telah berhasil disusun.

Elemen proses bertujuan untuk mengevaluasi pelaksanaan dan aktivitas dalam program, termasuk data terkait pengunjung, peserta, dan pengguna. Elemen ini didasarkan pada asumsi bahwa jika program memiliki banyak pengguna yang sesuai dengan target sasaran, maka program tersebut telah berhasil memenuhi kebutuhan masyarakat. Dalam evaluasi proses program ini, seluruh elemen mitra, yang meliputi lansia hipertensi dan kader lansia, diharapkan dapat berpartisipasi dalam setiap rangkaian kegiatan. Selain itu, secara kuantitatif, kehadiran diharapkan mencapai hingga 90% dari total mitra hingga tahap evaluasi akhir.

Elemen hasil menitikberatkan pada pencapaian program, seperti peningkatan kualitas hidup lansia dan keluarganya, serta perbaikan status kesehatan individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat yang mengikuti program. Pada evaluasi hasil program ini, terlihat adanya penurunan tekanan darah serta berkurangnya tingkat kecemasan peserta di akhir program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program KREASI merupakan salah satu wujud nyata dari upaya peningkatan kualitas hidup lansia, khususnya yang menghadapi tantangan hipertensi dan kecemasan. Program ini dirancang dengan tujuan utama untuk membantu lansia dalam menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi tingkat kecemasan melalui berbagai teknik relaksasi yang mudah dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengacu pada indikator keberhasilan dalam elemen struktur, proses, dan hasil. Indikator pada elemen struktur seluruh tim sudah menjalankan kewajibannya, jumlah mitra dan pelaksana program yang hadir sudah sesuai target, serta materi dan video intervensi dalam program "KREASI" sudah disusun dan dibagikan selama kegiatan.

Hasil dalam elemen struktur didapatkan bahwa persentase kehadiran mitra adalah 100% di setiap sesinya. Adapun kelompok pendukung lansia hipertensi, seperti keluarga dan kader juga tetap mendampingi selama seluruh sesi berlangsung.



Gambar 2. Dokumentasi sesi 1 (Relaksasi Otot Progresif dan Musik Relaksasi)

Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan intervensi sesi 1, yaitu relaksasi otot progresif dan musik relaksasi. Seluruh lansia mengikuti dan berpartisipasi dalam kegiatan ini. Para lansia mengungkapkan bahwa setelah mengikuti intervensi ini tubuh terasa lebih nyaman dan tenang.



Gambar 3. Dokumentasi sesi 2 (Senam ORHIBA)

Gambar 3 menunjukkan pelaksanaan intervensi sesi 2, yaitu senam ORHIBA. Seluruh lansia berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Para lansia mengungkapkan bahwa setelah mengikuti senam ini badan terasa lebih ringan.



Gambar 4. Dokumentasi sesi 2 (Terapi Tertawa)

Gambar 4 juga menunjukkan pelaksanaan intervensi sesi 2, yaitu terapi tertawa. Terapi tertawa melengkapi senam ORHIBA karena menyentuh aspek psikologis lansia. Para lansia mengungkapkan bahwa setelah mengikuti intervensi ini, suasana hati lebih nyaman dan menyenangkan.



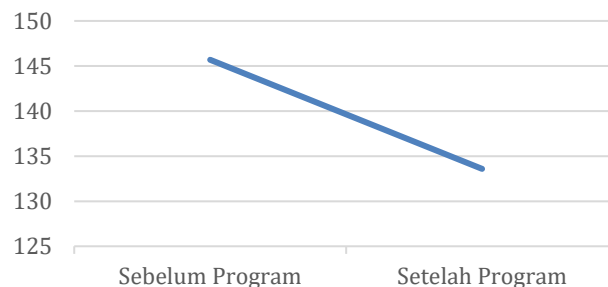
Gambar 5. Dokumentasi sesi 3 (*Art Drawing Therapy*)

Gambar 5 menunjukkan sesi terakhir dalam program, yaitu *art drawing therapy*. Intervensi ini melengkapi beberapa intervensi yang sudah diberikan sebelumnya karena menyentuh aspek kognitif lansia. Para lansia mengungkapkan bahwa belum pernah melakukan intervensi serupa dan merasa agak kaku saat menggambar ataupun mewarnai. Selanjutnya, hasil dalam elemen hasil dijelaskan lebih rinci dalam tabel dan diagram di bawah ini.

Tabel 1. Rerata tekanan darah dan tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah program "KREASI" (n=32)

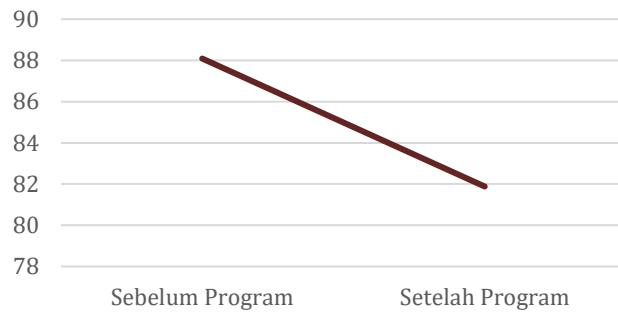
	Variabel		
	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik	Tingkat Kecemasan
Sebelum Program	145,69	88,09	4,72
Setelah Program	133,59	81,88	2,97

Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah pemberian program pada kelompok lansia hipertensi.



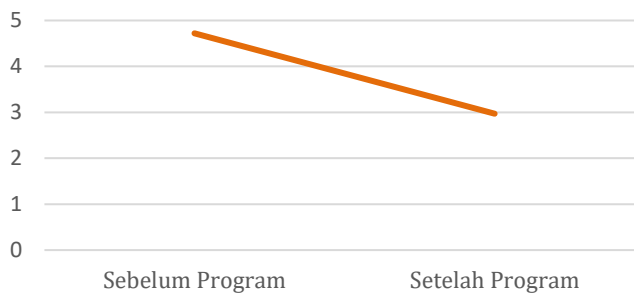
Gambar 7. Grafik penurunan rerata tekanan darah sistolik antara sebelum dan setelah program "KREASI"

Gambar 7 memberikan visualisasi bahwa terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik antara sebelum dan setelah pelaksanaan program pada kelompok lansia hipertensi.



Gambar 8. Grafik penurunan rerata tekanan darah diastolik antara sebelum dan setelah program "KREASI"

Gambar 8 memberikan visualisasi bahwa terdapat penurunan rerata tekanan darah diastolik antara sebelum dan setelah pelaksanaan program pada kelompok lansia hipertensi.



Gambar 7. Grafik penurunan rerata tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah program "KREASI"

Gambar 7 juga memberikan visualisasi bahwa terdapat penurunan rerata tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah pelaksanaan program pada kelompok lansia hipertensi.

Beberapa hasil di atas mengindikasikan bahwa program "KREASI" dapat membantu kelompok lansia hipertensi dalam mengontrol tekanan darah dan tingkat kecemasan. Program "KREASI" atau Kelas Relaksasi Lansia Hipertensi dirancang untuk menjawab kebutuhan khusus para lansia dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang dapat memicu berbagai penyakit kardiovaskular. Selain itu, tekanan darah tinggi sering kali disertai oleh tingkat kecemasan yang tinggi, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik dan psikologis sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup.

Adapun keunggulan program ini terbagi menjadi tiga, yaitu pendekatan holistik, pemberdayaan lansia, dan interaksi sosial. Pendekatan holistik yang

dimaksud adalah tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga psikologis dan emosional lansia. Selain itu, aspek pemberdayaan lansia mencakup pemberian edukasi dan simulasi langsung untuk diterapkan dalam manajemen diri hipertensi. Program ini juga memungkinkan untuk lansia berinteraksi sosial secara langsung. Program ini memfasilitasi hubungan antar lansia yang dapat memberikan dukungan emosional.

Hasil program ini sejalan dengan beberapa penelitian dan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya dengan intervensi dalam program yang serupa. Salah satu intervensi yang diberikan dalam program ini adalah relaksasi otot progresif yang dikombinasi dengan musik relaksasi. Relaksasi otot progresif adalah teknik yang melibatkan kontraksi dan relaksasi sistematis pada kelompok otot tertentu di tubuh, dengan tujuan untuk melepaskan ketegangan yang mungkin tidak disadari oleh tubuh. Musik relaksasi memainkan peran penting dalam menciptakan suasana yang mendukung relaksasi. Musik dengan tempo lambat, ritme yang lembut, serta harmoni yang menenangkan dapat membantu memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi produksi hormon stres.

Lestari dan Estria (2024) menyebutkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia hipertensi. Beberapa penelitian yang menggabungkan intervensi musik dan relaksasi otot progresif menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pada tekanan darah. Gultom dan Batubara (2021) menyebutkan gabungan antara relaksasi otot progresif dan musik klasik dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat stres pada perempuan dengan hipertensi. Selain itu, Rahmawati et al. (2024) menyebutkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dengan musik gamelan efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Yulinda dan Kusumawardani (2023) dalam program RESIK menyebutkan bahwa kombinasi kedua intervensi ini dapat menurunkan tekanan darah lansia hipertensi.

Intervensi lain yang diberikan dalam program ini adalah Senam Olahraga Hidup Baru (ORHIBA). Senam ini adalah bentuk olahraga kesehatan yang dirancang khusus untuk mendukung kebugaran tubuh, menjaga keseimbangan energi, serta meningkatkan kualitas hidup melalui gerakan-gerakan yang harmonis. Senam ini mencerminkan filosofi bahwa aktivitas fisik dapat membawa perubahan positif bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Gerakan dalam senam Orhiba didesain dengan prinsip lembut namun bertenaga. Setiap gerakan dirancang untuk melenturkan otot, meningkatkan sirkulasi darah, menyelaraskan pikiran, dan mengoptimalkan energi.

Senam ORHIBA juga sudah diuji sebelumnya oleh tim pengabdian masyarakat. Sari et al. (2022) menyebutkan bahwa senam ini dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan lansia hipertensi. Selain itu, senam ini juga efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik lansia secara keseluruhan (Tambun et al., 2023). Salah satu aspek kebugaran yang dipengaruhi berdasarkan penelitian sebelumnya adalah volume oksigen maksimum lansia (Tambun & Hulfian, 2022). Terapi tertawa juga efektif dalam menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan tingkat kenyamanan (Sari & Martini, 2023). Beberapa hasil

pengabdian masyarakat sebelumnya juga menyebutkan bahwa terapi tertawa dapat menurunkan tekanan darah lansia hipertensi (Fitriany Suangga et al., 2023; Irawati et al., 2025).

Sesi terakhir adalah *art drawing therapy*. *Art Drawing Therapy*, atau terapi menggambar seni, merupakan metode kreatif yang bertujuan untuk membantu individu mengekspresikan emosi, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mengatasi berbagai tantangan psikologis. Terapi ini memanfaatkan proses menggambar sebagai cara untuk mengungkapkan perasaan yang sulit disampaikan melalui kata-kata, serta mendorong refleksi diri dan penyembuhan emosional.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa intervensi ini bermanfaat bagi lansia hipertensi, terutama pada aspek kognitif. Utami et al. (2021) menyebutkan bahwa intervensi ini dapat mengontrol tingkat stres dan tekanan darah lansia hipertensi. Demirel dan Orak (2025) juga menyebutkan bahwa intervensi sangat bermanfaat pada kesejahteraan mental lansia. Jadi, intervensi ini sangat tepat diberikan pada lansia hipertensi secara berkesinambungan. Keberlanjutan program dilakukan dengan cara membentuk forum komunikasi dengan kader kesehatan lansia di desa mitra melalui *platform WhatsApp Group*. Metode ini mengadaptasi dari pengabdian masyarakat sebelumnya yang memanfaatkan media ini untuk menyebarluaskan dan menjaga keberlangsungan program (Wahyuni, 2021).

Program "KREASI" telah menunjukkan bahwa pendekatan berbasis relaksasi dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung kesehatan lansia. Melalui kombinasi teknik relaksasi, dukungan sosial, dan pengembangan kebiasaan positif, program ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup para peserta secara keseluruhan. Keberhasilan ini menjadi langkah awal yang menggembirakan dalam upaya pengelolaan hipertensi secara holistik di komunitas. Program "KREASI" memiliki potensi untuk menjadi model program pengelolaan kesehatan lansia yang lebih luas, menciptakan generasi lansia yang lebih sehat, tangguh, dan sejahtera.

SIMPULAN

Program "KREASI" (Kelas Relaksasi Lansia Hipertensi) dirancang untuk membantu menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi melalui pendekatan relaksasi. Program ini menekankan pentingnya aspek psikologis dalam pengelolaan hipertensi, mengingat faktor psikologis seperti stres memiliki dampak signifikan terhadap fluktuasi tekanan darah.

Hasil program ini menunjukkan keberhasilan dalam mencapai tujuan utamanya, yaitu penurunan tekanan darah secara bertahap setiap sesi, stabilitas tekanan darah pada akhir program, serta penurunan tingkat kecemasan. Melalui pendekatan yang terintegrasi dan berbasis kebutuhan, program ini berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia serta mengurangi risiko komplikasi akibat hipertensi. Program "KREASI" dapat menjadi model intervensi yang relevan dan berkelanjutan untuk diterapkan di komunitas lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Stikes Bina Usada Bali yang telah memberikan dukungan finansial dalam bentuk hibah pengabdian kepada masyarakat tahun anggaran 2024/2025.

DAFTAR RUJUKAN

- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 44–51. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Demirel, Ö., & Orak, O. S. (2025). The effect of art therapy on cognitive status and psychological well-being in elderly people in institutional care. *Psychogeriatrics*, 25(1), 23–25. <https://doi.org/10.1111/psyg.13246>
- Fitriany Suangga, Siska Natalia, & Ameliana Olifia Helwend. (2023). Penerapan Terapi Tertawa Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tiban Baru Kota Batam. *ASPIRASI: Publikasi Hasil Pengabdian Dan Kegiatan Masyarakat*, 1(6), 267–272. <https://doi.org/10.61132/aspirasi.v1i6.416>
- Gultom, A. B., & Batubara, A. (2021). The use of progressive muscle relaxation with classical music in hypertension women. *Journal of Nursing Education and Practice*, 11(9), 44. <https://doi.org/10.5430/jnep.v11n9p44>
- Irawati, I., Mardiana, M., & Mas'ud, A. (2025). Terapi Tertawa pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Biru Kabupaten Bone. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 3(1), 56–63. <https://doi.org/10.59024/jnb.v3i1.537>
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. In *Kemenkes RI*. Kemenkes RI.
- Lestari, E. D., & Estria, S. R. (2024). The Effects of Psychoeducation Intervention with Progressive Muscle Relaxation Video Therapy on Anxiety Levels in Elderly with Hypertension in Salem Village. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 5, 123–127. <https://doi.org/10.30595/pshms.v5i.973>
- Puzserova, A., & Bernatova, I. (2016). Blood pressure regulation in stress: Focus on nitric oxide-dependent mechanisms. *Physiological Research*, 65(3), S309–S342. <https://doi.org/10.33549/physiolres.933442>
- Rahmawati, I., Magfiroh, F. A., Budiono, B., & Sulastyawati, S. (2024). Effect of Gamelan and progressive muscle relaxation on blood pressure in hypertensive patients. *Healthcare in Low-Resource Settings*, 12(1). <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11814>
- Sari, N. L. P. D. Y., & Martini, N. M. D. A. (2023). The Increasing Level of Comfort and Decreasing Blood Pressure of Hypertensive Elderly with “TERTARIK” (Terapi Tertawa dengan Musik Rindik). *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.32668/jitek.v11i1.1340>
- Sari, N. L. P. D. Y., Martini, N. M. D. A., & Prastikanala, I. K. (2023). ROTASI (Relaksasi Otot Progresif dengan Musik Relaksasi) Memengaruhi Skala Nyeri dan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(4). <https://doi.org/10.1136/bmj.m1198>
- Sari, N. L. P. D. Y., Martini, N. M. D. A., & Triana, K. Y. (2022). Olahraga Hidup Baru (ORHIBA): Lowering Anxiety Level and Blood Pressure of Hypertensive

- Elderly. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(4), 1303–1310.
<https://doi.org/10.30604/jika.v7i4.1386>
- Tambun, I. W., & Hulfian, L. (2022). Peningkatan Volume Oksigen Maksimum (Vo 2 Max) pada Lansia dengan Senam Orhiba. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(2), 490–497.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Tambun, I. W., Sena, I. G. A., & Sundari, L. P. R. (2023). Pengaruh Senam Orhiba Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Laki-Laki Di Yayasan Orhiba Kabupaten Gianyar. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 7(1), 31–34.
<https://doi.org/10.36002/jkt.v7i1.2497>
- Tutpai, G., Unja, E. E., & Nura, F. (2021). Family support for controlling blood pressure of elderly patients in health facilities during the covid-19 pandemic in Banjarmasin. *The 4th International Virtual Conference on Nursing, 2021*, 268–277. <https://doi.org/10.18502/kls.v6i1.8614>
- Utami, P. A. S., Sulistiowati, N. M. D., & Karin, P. A. E. S. (2021). The Effect of Creative Arts Therapy on Stress Level and Blood Pressure of The Elderly With Hypertension. *Journal of A Sustainable Global South*, 5(2), 11.
<https://doi.org/10.24843/jsgs.2021.v05.i02.p03>
- Wahyuni, I. (2021). Pemanfaatan WhatsApp dalam Pemantauan Pola Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal ABDIMAS-HIP*, 2(1), 14–27.
<https://doi.org/10.37402/abdimaShip.vol2.iss1.126>
- WHO. (2023). *Hypertension*. Who.
- Yulinda, N., & Kusumawardani, L. H. (2023). Effect of Complementary Therapy Combination of Progressive Muscle Relaxation and Music Therapy (RESIK) to Lower Blood Pressure in the Elderly. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 13(01), 34–40. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v13i01.2260>