

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 370/ILMU  
KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

**LAPORAN HASIL PENGABDIAN KEPADA  
MASYARAKAT**



Pemberdayaan Kader Posbindu dan Lansia Sakinah dalam Penerapan Terapi  
Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan  
Tekanan Darah Penderita hipertensi

**TIM PENGUSUL**

<b>KETUA</b>	<b>: Ns. APRIZA, S. Kep, M.Kep</b>	<b>NIDN : 1007047902</b>
<b>ANGGOTA</b>	<b>: ERLINAWATI, SST, M.Keb</b>	<b>NIDN : 1002088804</b>
	<b>SUCI RAHAYU</b>	<b>NIM : 1714201132</b>
	<b>VEVI DESMA</b>	<b>NIM : 1714201138</b>

**PROGRAM STUDI NERS  
FAKULTAS ILMU  
KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU  
TAMBUSAI TAHUN AJARAN 2021/2022**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian : Pemberdayaan Kader Posbindu dan Lansia Sakinah dalam penerapan terapi modalitas senam relaksasi otot progresif sebagai implementasi menurunkan tekanan darah penderita hipertensi

Kode>Nama Rumpun : 370/Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Ilmu

Peneliti :

a. Nama Lengkap : Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep

b. NIDN/NIP : 1007047902

c. Jabatan : Lektor Fungsional

d. Program Studi : Ners

e. No Hp : 085211804568

f. email : suksespending@gmail.com

Anggota Peneliti (1) :

a. Nama lengkap : Erlinawati, SST, M.Keb

b. NIDN/NIP : 1002088804

c. Program Studi : DIII Kebidanan

Anggota Peneliti (2) :

a. Nama lengkap : Suci Rahayu

b. NIDN/NIP/NIM : 1714201132

c. Program Studi : Ners

Anggota Peneliti (3) :

a. Nama lengkap : Vevi Desma

b. NIDN/NIP/NIM : 1714201138

c. Program Studi : Ners

Biaya Penelitian : 3.000.000

Mengetahui,

Bangkinang, 16 November 2021

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Palawan Tuanku Tambusai



**Dewi Anggrani Harahap, M.Keb**  
NIP-TT 096.542.089

Ketua Peneliti



**(Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep)**  
NIP-TT 096.542.024

Menyetujui,  
Ketua LPPM Universitas Palawan Tuanku Tambusai



**Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd**  
NIP-TT 096.542.108

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

---

1. Judul Penelitian : Pemberdayaan Kader Posbindu dan Lansia Sakinah dalam Penerapan Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi.
2. Tim Peneliti : Terdiri dari 3 orang

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep	Ketua Penelitian	Keperawatan Maternitas dan keperawatan medical bedah	Ners
2.	Erlinawati, SST, M.Keb	Anggota 1	Kebidanan	DIII Kebidanan
3	Suci Rahayu	Anggota 2	Mahasiswa Ners yang telah menyelesaikan mata kuliah metodologi penelitian dan telah lulus program sarjana keperawatan	Ners ( Mahasiswa)
4	Vevi Desma	Anggota 3	Mahasiswa Ners yang telah menyelesaikan mata kuliah metodologi penelitian dan telah lulus program sarjana keperawatan	Ners ( Mahasiswa)

3. Objek Pengabdian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian):

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan November tahun 2021

Berakhir : bulan Februari tahun 2022

5. Lokasi Penelitian di Desa Kuapan Wilayah Kerja Puskesmas

7. Instansi yang berkontribusi dalam PKM yaitu:

Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar berkontribusi dalam memberikan izin pengambilan data dan memberikan izin untuk melakukan pengabdian masyarakat.

8. Perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan yang ditargetkan adalah :

**Bertambahnya Pengetahuan Kader posbindu dalam Penerapan Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah pada penderita hipertensi**

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran untuk publikasi pengabdian adalah Jurnal nasional community development, rencana publikasi tahun 2022

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul .....	i
Halaman pengesahan .....	ii
Identitas dan Uraian umum .....	iii
Daftar isi .....	iv
Daftar tabel.....	v
Ringkasan.....	vi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Analisis Situasi .....	1
B. Permasalahan mitra.....	4
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN .....	5
2.1 Soulusi Permasalahan .....	5
2.2 Jenis luaran.....	6
2.3 Solusi dan luaran.....	7
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	8
3.1 Metode penddekatan kegiatan .....	8
3.2 Teknik pelaksanaan kegiatan.....	8
3.3 Penyuluhan kesehatan.....	9
3.4 Pelatihan terapi modalitas otot progresif .....	10
BAB IV KELAYAKAN KEPAKARAN.....	11
BAB V BIAYA DAN JADWAL PENGABDIAN	
A. Justifikasi biaya.....	12
B. Jadwal pengabdian.....	13
BAB VI PROSES PELAKSANAAN KEGIATAN .....	14
BAB VII PENUTUP.....	18
DAFTAR PUSTAKA .....	19
LAMPIRAN : SOP TERAPI MODALITAS OTOT PROGRESIF .....	30

## RINGKASAN

Posbindu dan lansia Sakinah merupakan salah satu posbindu aktif di desa Kuapan. Hasil perbincangan tim pelaksana pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan ibu Asna Ningsih selaku ketua kader posbindu menyampaikan bahwa; kegiatan rutin mereka hanya satu kali dalam sebulan yaitu posbindu lansia. Menurut informasi didapatkan bahwa layanan untuk penderita hipertensi hanya sebatas pengukuran tekanan darah dan jika ada tim kesehatan yang hadir dari puskesmas barulah pasien diberikan obat. Kader belum memiliki pengetahuan dalam melakukan intervensi atau tindakan untuk menurunkan tekanan darah secara non farmakologis.

Tujuan kegiatan ini adalah melakukan transfer ilmu tentang terapi modalitas otot progresif yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Kegiatan yang akan dilakukan oleh pengabdian adalah : 1) Melakukan penyuluhan tentang terapi modalitas otot progresif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang terapi modalitas. 2) Menyediakan alat dan prasarana yang dibutuhkan untuk melakukan terapi modalitas otot progresif. 3) Melakukan pelatihan terapi modalitas otot progresif kepada kader posbindu dan lansia Sakinah.

Manfaat yang diperoleh oleh kader adalah terjadinya peningkatan pengetahuan kader tentang terapi modalitas otot progresif dan kader mampu melakukan terapi modalitas otot progresif kepada penderita hipertensi.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Analisis Situasi**

Kecamatan Tambang merupakan salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Kampar, membawahi 9 desa. Salah satu desa yang nya adalah desa Kuapan yang terdiri dari 5 dusun. Salah satu dusun yang memiliki posbindu aktif adalah Dusun I Kuapan. Posbindu ini berdiri tahun 2013 dan diberi nama posbindu dan lansia sakinah. Ketua posbindu diemban oleh ibu Asna Ningsih dan dibantu oleh 6 orang anggota. Hingga saat ini mereka mengemban tugas menjadi kader yang aktif untuk membantu masyarakat. Kegiatan yang biasa dilakukan oleh kader posbindu sekali dalam satu bulan, yaitu hari Kamis minggu pertama kegiatan posbindu lansia. Sedangkan minggu kedua, minggu ketiga dan minggu keempat disetiap bulannya masih belum ada kegiatan.

#### **Foto kegiatan kader posbindu & lansia Sakinah**



**Gambar 1.1 Kegiatan Senam Lansia**



**Gambar 1.2 Kegiatan Posbindu lansia**



**Gambar 1.4 Kegiatan Posbindu Lansia**

Hasil perbincangan tim pelaksana pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan ibu Asna Ningsih selaku ketua kader posbindu menyampaikan bahwa; kegiatan rutin mereka dalam sebulan hanya satu kegiatan yaitu posyandu lansia. Menurut informasi didapatkan bahwa penerapan terapi modalitas senam relaksasi otot progresif sebagai implementasi menurunkan tekanan darah pada lansia belum pernah dilakukan. Hal ini disebabkan karena belum adanya pengetahuan kader dalam melakukan intervensi atau tindakan yang dapat mengurangi masalah yang dikeluhkan oleh lansia. Biasanya masalah yang dikeluhkan lansia diantaranya adalah hipertensi. Tekanan darah tinggi atau hipertensi biasanya disebabkan oleh faktor pola hidup yang kurang sehat seperti kurangnya pergerakan (*inaktivitas*) dan pola makan yang tidak sesuai dengan anjuran kesehatan, selain itu juga disebabkan oleh ketidakseimbangan hormonal atau pemakaian obat tertentu. Komplikasi yang dapat terjadi akibat tekanan darah tinggi antara lain penyakit arteri koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronis,

dan retinopati. Hingga saat ini kader belum mengetahui tindakan yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Ketua kader juga menyampaikan bahwa, tim kesehatan yang diturunkan dari puskesmas belum ada melakukan transfer ilmu terkait tindakan untuk menurunkan tekanan darah. Tim kesehatan lebih fokus kepada kegiatan hanya melakukan ukur tensi, cek kadar gula darah, cek kadar asam urat lansia.

Hasil analisis dari tim pelaksana pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, perlu dilakukan kegiatan transfer ilmu menurunkan tekanan darah pada lansia. Hal ini penting untuk dilakukan, agar kader memiliki ilmu dalam menurunkan tekanan darah yang sering dikeluhkan oleh lansia. Secara teori disebutkan bahwa hipertensi/tekanan darah tinggi merupakan *silent killer* dan gejalanya dapat bervariasi dari orang ke orang lain. Gejala tekanan darah tinggi adalah sakit kepala/leher berat, pusing, jantung berdebar, malaise, mata kabur, tinitus (tinnitus), dan mimisan. Melalui upaya pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, maka tim pelaksana pengabdian masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai akan melakukan transfer ilmu kepada kader sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan yang akan dilaksanakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah memberdayakan kader posbindu dan lansia Sakinah dalam melakukan terapi modalitas senam relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

Terapi modalitas senam relaksasi otot progresif yang akan ditransfer ke kader posbindu dan lansia Sakinah ini merupakan aplikasi langsung dari hasil penelitian anak bimbingan tim pengabdian yang berjudul ” teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan skala *dismenore* pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020”. Penelitian telah dilakukan bulan Juni 2019.

Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja. Berdasarkan penelitian lain dapat diketahui bahwa terapi modalitas otot progresif juga berguna untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kegiatan pengabdian ini diusulkan ke Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai agar bisa didanai sehingga tim pengabdian mampu untuk memberdayakan dan melakukan implementasi transfer ilmu kepada kader yang membutuhkan.

## **B. Permasalahan Mitra**

Melalui diskusi dengan ibu-ibu kader posbindu dan lansia Sakinah maka permasalahan prioritas yang akan ditangani adalah sebagai berikut:

No	Prioritas Permasalahan
1	Keluhan lansia yang terbanyak yaitu tekanan darah tinggi. Disisi lain, Kader belum memiliki pengetahuan untuk mengatasi/menurunkan tekanan darah pada lansia melalui terapi modalitas. Selama ini lansia hanya dibekali dengan obat makan oleh tenaga kesehatan.
2	Alat sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan pelayanan untuk lansia belum tersedia
2	Belum ada kelas lansia yang bisa digunakan sebagai wadah untuk memberikan pelayanan khusus kepada lansia

## BAB II

### SOLUSI DAN TARGET LUARAN

#### 2.1 Solusi Permasalahan

Berdasarkan masalah yang sedang dialami mitra maka direncanakan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut dan target luarnya sebagai berikut:

No	Bidang	Prioritas Permasalahan	Solusi	Luaran
1	Kesehatan	Minimnya ilmu kader dalam Mengatasi keluhan tekanan darah tinggi pada lansia.	Memberikan transfer ilmu tentang terapi modalitas otot progresif pada lansia	Kader posbindu dan lansia Sakinah mampu mengaplikasikan terapi modalitas otot progresif untuk menurunkan tekanan darah sesuai SOP
2	Sarana dan Prasarana	Alat sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan pelatihan Terapi modalitas Senam relaksasi otot progresif	Pengadaan sarana dan prasarana untuk kegiatan pelatihan	Kader posbindu dan lansia Sakinah mempunyai alat untuk melakukan transfer IPTEK untuk menunjang kegiatan terapi modalitas senam otot progresif
3	Penyuluhan	Kurangnya Pengetahuan kader Posyandu Tentang manfaat Terapi modalitas Senam relaksasi Otot progresif Pada lansia	Memberikan penyuluhan tentang manfaat Terapi modalitas Senam relaksasi Otot progresif Pada lansia	Terjadi peningkatan pengetahuan kader posbindu dan lansia Sakinah tentang Terapi modalitas Senam relaksasi Otot progresif Pada lansia
4	Pelatihan	Terapi modalitas Senam relaksasi Otot progresif pada kader posbindu dan lansia Sakinah belum ada	Pendampingan dan mengajarkan pelatihan terapi modalitas senam relaksasi otot progresif pada kader posbindu dan lansia Sakinah	Terjadi peningkatan kemampuan kader posbindu dan lansia Sakinah dalam mengaplikasikan terapi modalitas senam otot progresif pada lansia

## 2.2 Jenis luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi Ilmiah di Jurnal nasional terakreditasi / nasional ber ISSN/prosiding dari seminar nasioanl	<i>submit</i>
2	Publikasi pada media masa (Cetak/elektronik)	Ada
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, atau sumber daya desa lainnya sesuai dengan jenis kegiatan yang diusulkan	Ada
4	Peningkatan kualitas tata kelola pembangunan masyarakat desa (kelengkapan kualitas organisasi formal dan non formal/kelompok masyarakat di desa	Ada
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, social, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Ada
6	Peningkatan penerapan Iptek di desa	Ada
7	Peningkatan kemampuan motorik dalam melakukan intervensi relaksasi otot progresif	Ada
Luaran Tambahan		
1	Hak Kekayaan Intelektual (Paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industry, perlindungan varietas tanaman, perlindungan desain Topografi Sirkuit Terpadu)	Ada
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau system, produk/barang	Ada
3	Inovasi baru TTG	Ada

## 2.3 SOLUSI DAN TARGET LUARAN

**Tabel Rencana Target Capaian Luaran**

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi Ilmiah di Jurnal nasional terakreditasi/ Nasional ber ISSN/prosiding dariseminar nasioanl	<i>Draf</i>
2	Publikasi pada media masa (Cetak/elektronik)	Ada
3	Peningkatandaya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, atau sumber daya desa lainnya sesuai dengan jenis kegiatan yang Diusulkan	Ada
4	Peningkatan kualitas tata kelola pembangunan masyarakat desa(kelengkapan kualitas organisasi formal dan non formal/kelompok masyarakat didesa	Ada
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (senibudaya, social, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Ada
6	Peningkatan penerapan Iptekdidesa	Ada
7	Peningkatan diversifikasi produk	Ada
Luaran Tambahan		
1	Hak Kekayaan Intelektual (Paten, paten sedrhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industry, perlindungan varietas tanaman, perlindungan desain Topografi Sirkuit Terpadu)	<i>Draf</i>
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau system, produk/barang	Ada
3.	Inovasi TTG	Ada

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1 Metode pendekatan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan PKM Pemberdayaan Kader Posbindu dan lansia Sakinah Desa Kuapan dilakukan melalui beberapa pendekatan, antara lain :

1. *Community development* model yaitu bentuk aplikasi pendekatan dengan mengikutsertakan masyarakat secara langsung sebagai subjek dan objek dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. *Participatory Rural Appraisal* model (PRA) yaitu Sebuah model pendekatan yang berfokus pada pelibatan seluruh masyarakat mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian kegiatan (Supriatna, 2014)
3. Model adalah pendekatan sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan sebagai sarana untuk menginformasikan ilmu pengetahuan kepada masyarakat
4. Model pendampingan kader posyandu melati bukit koto dilakukan dengan menerapkan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*, yaitu suatu proses pengembangan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan. Model R&D pada tahap implementasi model bantuan desa terdiri dari pendidikan, penyuluhan, pendampingan, pelatihan, dan produksi produk-produk potensial di daerah.

#### **3.2 Teknis Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan PKM Pemberdayaan Kader Posbindu dan lansia Sakinah Desa Kuapan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk menginventarisasi kondisi kegiatan Kader Posbindu dan lansia Sakinah Desa Kuapan yang telah menyatakan kesediaan

untuk bekerjasama. Dalam perbincangan antara pengurus Posbindu dan kader Sakinah, tim telah memilih dan mengelompokkan masalah yang perlu diselesaikan terlebih dahulu, dan mengembangkan solusi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi masyarakat secara berurutan dan dibuat jadwal yang telah disepakati.

2. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan disepakati dengan mitra dan merujuk kepada waktu pelaksanaan yang telah ditentukan.

3. Evaluasi dan monitoring

Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan secara berkala dan terjadwal dengan melibatkan perawat yang bertugas untuk program posbindu didesa Kuapan. Pelaksanaan evaluasi akan dilakukan setelah kegiatan dilaksanakan untuk melihat pencapaian keberhasilan.

### **3.3 Penyuluhan tentang terapi modalitas relaksasi otot progresif**

#### **Alat dan perlengkapan :**

- 1 buah in fokus
- 1 buah laptop
- 1 buah micropon
- 1 buah meja

#### **Cara kerja:**

1. Mensosialisasikan kepada mitra dan anggotanya tentang jadwal acara penyuluhan
2. Mempersiapkan tempat kegiatan yang akan dilakukan
3. Mempersiapkan alat-alat yang diperlukan, memasang infokus
4. Mempersiapkan slide untuk presentasi tentang terapi modalitas senam relaksasi otot progresif, menjelaskan tentang langkah-langkah terapi modalitas senam relaksasi otot progresif
5. Mempersiapkan leaflet terapi modalitas senam relaksasi otot progresif

6. Memulai presentasi dengan cara berikut:
  - a. Pembukaan
  - b. Menyampaikan materi terapi modalitas senam relaksasi otot progresif
  - c. Evaluasi
  - d. Penutupan

### 3.4 Pelatihan terapi modalitas senam relaksasi otot progresif kepada kader posbindu dan lansia Sakinah

#### **Alat dan bahan**

- Kursi (jika ada) / tempat duduk dan tempat bersandar.
- Kasur, sprei putih, selimut, bantal.
- Aromatherapy candle.
- Handuk.

#### **Persiapan Terapi.**

- Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke pasien.

#### **Persiapan lingkungan**

- Menutup gorden atau pintu.
- Pastikan privasi pasien terjaga.

Melakukan teknik terapi modalitas senam relaksasi otot progresif sesuai dengan standar operasional prosedur terapi modalitas senam relaksasi otot progresif. (SOP melakukan terapi modalitas senam relaksasi otot progresif terlampir)

**BAB IV**  
**KELAYAKAN KEPAKANARAN**

Dalam menunjang kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pengabdian adalah dosen yang kompeten dibidangnya. Diuraikan dalam tabel berikut ini:

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Ns. Apriza,	Ketua Pengabdian	Ketua pengabdian adalah dosen Keperawatan maternitas dan medical bedah dan mengampu mata kuliah KMB. Ketua bertanggung dalam memberikan pelatihan pelatihan terapi modalitas relaksasi otot progresif kepada kader.	Ners
2	Erlinawati, SST, M.Keb	Anggota 1	Anggota 1, merupakan dosen DIII kebidanan. Beliau berpengalaman dalam melakukan terapi modalitas otot progresif	DIII Kebidanan
3	Suci rahayu	Anggota 2	Anggota 2 adalah mahasiswa Ners yang bertugas untuk mengatur jadwal dilakukan pengabdian dan mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan untuk pengabdian.	Mahasiswa Ners
4	Vevi desma	Anggota 3	Anggota 3 adalah mahasiswa Ners yang bertugas untuk pendokumentasian kegiatan pengabdian serta membantu anggota 2 dalam mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan untuk pengabdian	Mahasiswa Ners

## BAB V BIAYA DAN JADWAL PENGABDIAN

### A. JUSTIFIKASI BIAYA

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
<b>1.</b>	<b>Honorarium</b>				
	a. Honorarium Koordinator Pengabdian/Perekayasa	OB	1	Rp. 420.000	420.000
	b. Pembantu Pengabdian/Perekayasa	OJ	6	Rp. 25.000	150.000
	c. Honorarium Petugas Survei/ lapangan	OR	15	Rp.8000	120.000
<b>Subtotal Honorarium</b>					<b>690.000</b>
<b>2</b>	<b>Bahan Pengabdian</b>				
	a. ATK				
	1) Kertas A4	Rim	1	50.000	50.000
	2) Pena	Kotak	1	55.000	55.000
	b. Bahan Pengabdian Habis Pakai				
	1) Bahan massage therapy modalitas otot progresif	OK	10	60.000	600.000
	2) Lilin aromaterapi	OK	40	1500	60.000
	3) Handuk	OK	10	60.000	600.000
<b>Subtotal Bahan Pengabdian</b>					<b>1.215.00</b>
<b>3.</b>	<b>Pengumpulan Data</b>				
	a. Transport	Ok	12	25.000	300.000
	b. Biaya Konsumsi	Ok	12	25.000	250.000
<b>Subtotal biaya pengumpulan data</b>					<b>550.000</b>
<b>4.</b>	<b>Pelaporan, Luaran Pengabdian</b>				
	a. Foto Copy Proposals dan Laporan, Kuisisioner dsb	OK	200	Rp. 150	30.000
	b. Jilid Laporan	OK	3	Rp. 5000	15.000
	c. Luaran Pengabdian	OK			
	1) Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi		Con	500.000	500.000
	2) Jurnal Nasional Terakreditasi Sinta 3				

<b>Subtotal biaya Laporan dan Luaran Pengabdian</b>					<b>545.000</b>
<b>Total</b>					<b>3.000.000</b>

Keterangan :

1. OB = Orang/Bulan
2. OK = Orang/Kegiatan
3. Ok = Orang/kali
4. OR = Orang/Responden
5. Con (Conditional) = Disesuaikan dengan biaya yang ditetapkan oleh penerbit

## B. JADWAL PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian akan dilaksanakan selama 4 bulan yang pelaksanaannya akan dimulai pada bulan November 2021 sampai dengan bulan Februari 2022.

No	Kegiatan	Th 2021/2022			
		Nov	Des	Jan	Feb
1	Pengambilan Data				
2	Pembuatan Proposal				
3	Pengurusan izin pengabdian				
4	Penyuluhan terapi modalitas				
5	Pelatihan terapi modalitas				
6	Evaluasi Kegiatan pelatihan/uji coba terapi modalitas				
7	Pembahasan				
8	Pembuatan Laporan Hasil pengabdian				
9	Submit paper ke jurnal nasional dan upload video ke youtube Apriza Apriza				

## **BAB VI**

### **PROSES PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **A. Kegiatan**

Dalam laporan kemajuan ini dijelaskan bahwa, kegiatan PKM Pemberdayaan Kader Posbindu dan Lansia Sakinah dalam Penerapan Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi diawali dengan pengurusan izin pengabdian. Hingga tanggal 27 Desember 2021 telah dilakukan beberapa rangkaian kegiatan dengan kader diantaranya:

1. Melakukan penyuluhan tentang terapi modalitas senam relaksasi otot progresif yang dilakukan tanggal 27 Desember 2021.
2. Mengajarkan kader dalam melakukan terapi modalitas senam relaksasi otot progresif pada tanggal 27 Desember 2021. Kegiatan pemberdayaan kader posyandu diikuti oleh 7 orang kader posyandu, kegiatan yang dilakukan yaitu :
  - a. Sebelum dilakukan implementasi Pemberdayaan Kader Posbindu dan Lansia Sakinah dalam Penerapan Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi, kader-kader dibekali dengan penyuluhan/sosialisasi terkait apa yang dimaksud terapi modalitas, apa yang dimaksud dengan senam otot progresif, manfaat terapi modalitas dan senam relaksasi otot progresif, langkah-langkah dalam melakukan terapi modalitas senam otot progresif. Dalam kegiatan ini, pelaksana pengabdian dari tim Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai mensosialisasikan cara melakukan terapi modalitas senam relaksasi otot progresif dengan mempraktekkan secara langsung dan mengikutsertakan kader.
  - b. Setiap kader diminta untuk memperhatikan setiap Langkah langkah dalam melakukan terapi modalitas senam otot progresif dengan seksama.
  - c. Kader diminta untuk mempresentasikan secara mandiri dalam

melakukan terapi modalitas senam otot progresif secara bergantian.

### Dokumentasi kegiatan



### **B. PEMBAHASAN**

Dalam pelaksanaan kegiatan PKM Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi di dapatkan beberapa kebermanfaatan bagi kader, diantaranya:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan kader tentang Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi setelah tim pengabdian memberikan penyuluhan tentang Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi

Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi. Dari 7 orang kader yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini, 95% kader dapat mengerti dengan baik tentang materi Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi yang diberikan. Hal ini berkaitan dengan usia kader masih berada dalam usia dewasa muda dan produktif. Ke 7 kader tersebut berada dalam rentang usia 35-45 tahun. Selain itu kader juga memiliki motivasi dan semangat yang tinggi untuk mengikuti kegiatan tersebut. Meskipun ke tujuh kader ini hanya mengantongi ijazah SMA, namun mereka sudah sering mengikuti kegiatan kegiatan pelatihan lainnya yang diadakan oleh pihak Puskesmas, sehingga dalam mengikuti kegiatan ini, kader bisa dengan cepat untuk menerima informasi baru dan mengerti dengan baik tentang Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi yang diberikan.

2. Transfer ilmu tentang cara mengukur tekanan darah menggunakan tensi meter. Meskipun diawal pengenalan penggunaan tensi meter agak bingung, namun akhirnya kader bisa melakukan pengukuran tekanan darah dengan baik. Kader menyampaikan bahwa ini merupakan pengalaman berharga dan bisa diterapkan saat menghadapi pasien dengan hipertensi.
3. Pelaksanaan inti kegiatan PKM yaitu mengajarkan kader melakukan Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi. Kegiatan ini dapat selesai dilakukan

dengan baik. Pada umumnya kader mampu mengikuti kegiatan dengan perlahan namun pasti. Evaluasi dilakukan oleh tim PKM secara langsung dengan meminta setiap kader memperagakan langkah-langkah Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan PKM Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi dapat dilakukan dengan baik dengan hasil sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan kader tentang Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi dengan baik
2. Kader mampu melakukan praktik Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.
3. Kader mampu melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensi meter.

#### **B. Saran**

1. Kader diharapkan aktif dan sering mengaplikasikan Terapi Modalitas Senam Relaksasi Otot Progresif sebagai Implementasi Munurunkan Tekanan Darah Penderita hipertensi yang telah diberikan.
2. Koordinator kader diharapkan menjalin komunikasi yang baik dengan pemegang program PTM di puskesmas dan pemegang program PTM di posyandu melakukan komunikasi secara baik dengan tim pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai untuk pelaksanaan terapi modalitas kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, H. & Achmad. (2017). Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Dismenore Primer pada Remaja. Tersedia dari <http://lppm-stikes.faletehan.ac.id/ejurnal/index.php/fale/article/download/44/41>
- Kemendes RI. (2014). *InfoDATIN HIPERTENSI*.
- Kemendes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kemendes RI. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK."*. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta : Salemba Medika
- Supetran, I. (2015). Efektivitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Daerah MadaniPalu.<http://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/2>

## Lampiran 1

### Biodata Diri, Riwayat Penelitian, PkM dan Publikasi

#### A. KETUA PENGUSUL

1	Nama	:	APRIZA S.Kep, Ners, M.Kep
2	Jenis Kelamin	:	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	:	Lektor
4	NIP	:	096.542.024
5	NIDN	:	1007047902
6	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Batu belah, 07 April 1979
7	Email	:	suksespenting@gmail.com
8	No Telepon/ Hp	:	085211804568
9	Alamat Kantor	:	Jl. Tuanku Tambusai. No 23 Bangkinang
10	NoTelpon/ Fax	:	(0762) 21677/ (0762) 21677
11	Lulusan yang telah dihasilkan	:	70 Mahasiswa
12	Mata Kuliah yang diampu	:	Keperawatan Maternitas

#### B. Riwayat Pendidikan

	S-I	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Riau	Universitas Andalas Padang	-
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan	-
Tahun Masuk – Lulus	2005-2006	2010-2012	-

### C. Publikasi di Jurnal Internasional dan Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

No	Judul Artikel	Peran (First author, Correspondi author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun Volume, Nomor, P-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	Pengaruh Biblioterapi Dengan Buku Cerita Bergambar Terhadap Tingkat Kecemasan Efek Hospitalisasi pada Anak Prasekolah	First author	Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini DOI: 10.31004/obsesi.v1i2.21  Sinta 2	<a href="https://obsesi.or.id/index.php/obsesi">https://obsesi.or.id/index.php/obsesi</a>
2	Roles of Averrhoa bilimbi Extract in Increasing Serum Nitric Oxide Concentration and Vascular Dilatation of Ethanol-Induced Hypertensive Rats	co-author	Prev. Nutr. Food Sci. 2021;26(2):186-191 <a href="https://doi.org/10.3746/pnf.2021.26.2.186">https://doi.org/10.3746/pnf.2021.26.2.186</a> ISSN 2287-8602 Scopus Q2	<a href="https://www.pnfs.or.kr/journal/list.html?pn=search&amp;all_k=apriza">https://www.pnfs.or.kr/journal/list.html?pn=search&amp;all_k=apriza</a>
3	Anti-Inflammatory Effect of Coleus amboinicus Leaves Extract on Uric Acid-Induced Nephrotoxicity Rats	co-author	Advances in Animal and Veterinary Sciences Scopus Q3	<a href="https://www.researchgate.net/publication/354069132_Anti-Inflammatory_Effect_of_Coleus_amboinicus_Leaves_Extract_on_Uric_Acid-Induced_Nephrotoxicity_Rats">https://www.researchgate.net/publication/354069132_Anti-Inflammatory_Effect_of_Coleus_amboinicus_Leaves_Extract_on_Uric_Acid-Induced_Nephrotoxicity_Rats</a>
4	Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Risiko Tinggi melalui Citronella Oil Theraphy	First author	Aulad : Journal on Early Childhood Sinta 3	<a href="https://aulad.org/index.php/aulad/article/view/115">https://aulad.org/index.php/aulad/article/view/115</a>

#### D. Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author,	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-	URL artikel (jika ada)
1	Iptek bagi Masyarakat kelompok petani nanas dalam pengelolaan dan pengembangan usaha di desa Rimbo panjang kec tambang kab kampar	first author	Proceeding of community Development, 2017, volume 1, 67-75, 2615-2942	<a href="#">available online at:</a>
2	Utilization Dadiah as food preparations in lowering cholesterol	co-author	MMHS-2016, 2016, volume.350, issue 23, , 978-969-683-057-3	<a href="http://www.academicfora.com">www.academicfora.com</a>

#### E.Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbita	ISBN	Penerbit	URL (jika
1	Daftar tilik Pemeriksaan Fisik	2012			
2	Metodologi penelitian	2012			
3	Kebutuhan dasar manusia	2012			
4	Merdeka Menulis	2020	ISBN: 978-623-6512-70-8 (print) E-ISBN: 978-	Yayasan Kita Menulis	Web: kitamenulis.id
5	Belajar Mandiri: Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19	2020	ISBN: 978-623-94636-1-8 (print) E-ISBN: 978-	Yayasan Kita Menulis	Web: kitamenulis.id
6	Gizi dan Kesehatan	2020	ISBN: 978-623-61686-2-2	Yayasan Kita Menulis	Web: kitamenulis.id
7	Ilmu Obstetri dan Ginekologi Untuk Kebidanan	2020	ISBN: 978-623-6761-46-5	Yayasan Kita Menulis	Web: kitamenulis.id

8	Konsep Dasar Keperawatan Maternitas	2020	ISBN: 978-623-6761-81-6	Yayasan Kita Menulis	Web: kitamenulis.id
9	Asuhan keperawatan gawat darurat	2021	ISBN: 978-623-342-270-3	Yayasan Kita Menulis	Web: kitamenulis.id

#### F. Perolehan KI

No	Judul KI	Tahun Peroleha	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/grant)	URL (jika
1	IbM Kelompok Petani Nanas Dalam Pengelolaan Dan Pengembangan Usaha di Desa Rimbo Panjang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar	2018	Karya tulis	<b>000128183</b>	EC002018586 70, 12 Desember 2018	
2	Pemanfaatan Dadih Sebagai Olahan Makanan untuk menurunkan Kolesterol	2018	Karya tulis		EC002018586 80, 12 Desember 2018	

## G. Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Peran, Tahun	Nama Skema	Judul	Dana Disetujui
1	Ketua Pengusul Tahun ke-1 dari 1 Tahun pelaksanaan:  2016	Program Kemitraan Masyarakat	IbM KELOMPOK PETANI NANAS DALAM PENGELOLAAN DAN PENGEMBANGAN USAHA DI DESA RIMBO PANJANG  KECAMATAN TAMBANG KABUPATEN KAMPAR	42,000,000
2	Ketua Pengusul Tahun 2019	Mandiri PTS	PENGOLAHAN UBI UNGU DI DESA PULAU BANGKINANG SEBERANG	6.000.000
3	Ketua pengusul Tahun 2020	PKM dana Kampus	Pemberdayaan Kader Posyandu Melati dalam Massage therapy sebagai implementasi menurunkan kecemasan pada ibu hamil	3.375.000
4	Ketua pengusul Tahun 2020	Mandiri	Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Tunas Harapan Dalam Pemanfaatan Daun Kersen dan Kulit Buah Naga Sebagai Intervensi Menurunkan Kadar Asam Urat	3.360.000

## H. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2014	Pengaruh Minyak Jintan Hitam (Nigela Sativa) Terhadap Profil Lipid Serum Tikus Jantan Galur Wistar (Ratus Novergikus) Hiperkolesterolemia	DIKTI	14.500.000
2	2014	Pengaruh Physioterapi Dada Terhadap bersihan jalan Nafas Pasien Asma Yang mendapat Terapi Ekspektotan	DIPA STIKes	3.000.000
3	2015	Hubungan Kepuasan kerja dengan kinerja perawat pelaksana di Rumah Sakit Umum Daerah Bangkinang tahun 2015	Ainec Research award	5.000.000

4	2015	Pemanfaatan Dadih Sebagai Olahhan Makanan untuk menurunkan Kolesterol	Menristek Dikti	50.000.000
5	2020	Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi melalui Citronella Oil Therapy	DIPA UP	6.297.500
6	2020	Pemberdayaan Kader Posyandu Melati dalam Massage therapy sebagai implementasi menurunkan kecemasan pada ibu hamil	DIPA UP	3.375.000

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan hibah pendanaan UP.

Bangkinang, 16 November 2021

Pengusul



Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep

## B. Anggota 1

1	Nama	:	Erlinawati, SST, M.Keb
2	Jenis Kelamin	:	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	:	Asisten Ahli
4	NIP	:	096.542.113
5	NIDN	:	1002088804
6	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Rawang Kao, 02 Agustus 1988
7	Email	:	erlinawati.ttpku@yahoo.com
8	No Telepon/ Hp	:	085270147073
9	Alamat Kantor	:	Jl. Tuanku Tambusai. No 23 Bangkinang
10	NoTelpon/ Fax	:	(0762) 21677/ (0762) 21677

11	Lulusan yang telah dihasilkan	:	30 Mahasiswa
12	Mata Kuliah yang diampu	:	Kebidanan

#### **A. Riwayat Pendidikan**

	S-I	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Tuanku Tambusai Riau	Universitas Andalas Padang	-
Bidang Ilmu	Kebidanan	Ilmu Kebidanan	-
Tahun Masuk - Lulus	2010-2011	2014-2017	-

**B. Pengalaman Penelitian dalam 3 tahun terakhir**

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta Rp)
1.	2017	Hubungan Anemia Ibu Hamil Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di Wilayah Kerja Puskesmas Salo	Mandiri	Rp.6000.000
2.	2018	Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Kanker Serviks Di RSUD Bangkinang	Mandiri	Rp.6000.000
3.	2019	Hubungan Frekuensi Pemberian ASI Pada Ibu Menyusui Dengan Peningkatan Berat Badan Bayi	Mandiri	Rp.5.600.000
4.	2020	Perbedaan Pengaruh Pemberian Air Lemon Dan Air Jahe Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuok	Mandiri	Rp.6.800.000

**C. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 3 tahun terakhir**

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (jutaRp)
1.	2017	Penyuluhan Penyakit Menular Seksual di SMAN 02 Kuok Kabupaten Kampar	Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai	Rp.1000.000
2.	2018	Pelatihan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Desa Perambahan Kabupaten Kampar	Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai	Rp.2000.000
3.	2019	Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Pemantauan Tumbuh Kembang Balita di PAUD Tambusai	Mandiri	Rp.3.000.000
4.	2019	Pembinaan Kader Pada Program Perencanaan dan Komplikasi (P4K) Pada Ibu Hamil	Mandiri	Rp.3.435.000
5.	2019	Pengolahan Ubi Ungu Di Desa Pulau Bangkinang Seberang	Mandiri	Rp.1.500.000
6.	2020	Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil dalam Pencegahan Penularan Covid-19 di Puskesmas Kuok	Mandiri	Rp.2.500.000

**D. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal 3 tahun terakhir**

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/
----	----------------------	-------------	---------

			<b>Nomor/Tahun</b>
1.	The Difference Level Of Interleukin 1 $\beta$ And Interleukin 10 Between Preterm Labor And Normal Pregnancy	Proceeding WONCA Asia Pacific Regional Conference	1/1/2017
2.	Hubungan Anemia Ibu Hamil Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di Wilayah Kerja Puskesmas Tapung Perawatan	Jurnal Doppler Lembaga Penelitian Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai	2/1/2018
3.	Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks Di RSUD Bangkinang Tahun 2018	Jurnal Ners Lembaga Penelitian Univ. Pahlawan	2/1/2018
4.	Perbedaan Kadar Interleukin 1 $\beta$ Antara Persalinan Preterm dan Kehamilan Normal	Jurnal Doppler Lembaga Penelitian Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai	3/1/2019
5.	Hubungan Frekuensi Pemberian ASI Pada Ibu Menyusui dengan Penambahan Berat Badan Bayi	Jurnal Doppler Lembaga Penelitian Univ. Pahlawan Tuanku Tambusai	3/2/2019

**E. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 3 tahun terakhir**

<b>No</b>	<b>Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar</b>	<b>Judul Artikel Ilmiah</b>	<b>Waktu dan Tempat</b>
-	-	-	-

**F. Karya Buku dalam 3 tahun Terakhir**

<b>No</b>	<b>Judul Buku</b>	<b>Tahun</b>	<b>Jumlah Halaman</b>	<b>Penerbit</b>

**G. Perolehan HKI dalam 5 tahun terakhir**

<b>No</b>	<b>Judul /Tema HKI</b>	<b>Tahun</b>	<b>Jenis</b>	<b>Nomor P/ID</b>
1.	Perbedaan Kadar Interleukin 1 $\beta$ dan Interleukin 10 Antara Persalinan Preterm dan Kehamilan Normal	2018	Karya Tulis	000116501

**H. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 tahun terakhir**

No	Judul/ tema/ jenis rekayasa yang telah diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat

**I. Penghargaan dalam 5 tahun terakhir (Pemerintah, Asosiasi Atau Institusi)**

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya sebagai syarat dalam pengajuan proposal penelitian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, 16 November 2021  
Pengusul,

dto

Erlinawati, SST, M.Keb  
NIP.TT 096 542 113

## Lampiran 2

### Gambaran Iptek yang akan dilaksanakan pada mitra

#### Standar Operasional Prosedur terapi modalitas Senam Relaksasi Otot progresif

Berikut ini dijelaskan prosedur yang harus diperhatikan ketika melakukan terapi modalitas Senam Relaksasi Otot progresif menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011) ;

#### 1. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011) persiapan untuk melakukan teknik ini yaitu:

##### a. Persiapan

Persiapan alat dan lingkungan : kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.

1) Pahami tujuan, manfaat, prosedur.

2) Tempatkan tubuh Anda dengan nyaman. Artinya, letakkan bantal di bawah kepala dan lutut, tutup mata dan berbaring, atau dukung kepala dan duduk di kursi. Hindari postur berdiri.

3) Lepaskan aksesoris bekas seperti kacamata, jam tangan, dan sepatu

4) Kendurkan dasi, ikat pinggang, atau apa pun yang merupakan dasi.

##### b. Prosedur

1). Gerakan 1 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan.

a) Genggam tangan kiri sambil mengepalkan.

b) Perkuat kepalan tangan sambil merasakan ketegangan yang terjadi.

c) Lepaskan kepalan tangan saudara dan saudara akan merasakan rileks selama 10 detik..

d) Gerakan tangan kiri ini dilakukan dua kali untuk membedakan antara perbedaan ketegangan otot dan keadaan

relaksasi yang dialami.

e) Lakukan hal yang sama dengan tangan kananmu.

2). Gerakan 2 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

a) Tekuk lengan ke belakang dengan pergelangan tangan untuk mengencangkan otot punggung dan lengan bawah.

b) Jari-jari menghadap ke langit-langit.

3). Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

a) Pegang kedua tangan sampai Anda mendapatkan kepalan tangan.

b) Kemudian membawa kedua kapalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.

4). Gerakan 4 : Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.

a) Angkat bahu Anda seolah-olah Anda sedang menyentuh telinga Anda.

b) Perhatikan ketegangan di bahu, punggung atas, dan leher Anda.

5). Gerakan 5 dan 6: ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).

a) Kerutkan alis, gerakkan otot dahi dengan alis, hingga Anda merasa kulit Anda berkerut.

b) Anda dapat memejamkan mata dengan erat dan merasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengontrol gerakan mata Anda.

6). Gerakan 7 : Tujuannya adalah untuk meredakan ketegangan pada

otot rahang. Kepalkan rahang Anda dan kemudian gigit gigi Anda untuk mengencangkan otot rahang Anda.

7). Gerakan 8 : Dirancang untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekencang mungkin sehingga Anda bisa merasakan ketegangan di sekitar mulut Anda.

8). Gerakan 9 : Relaksan otot-otot di bagian depan dan belakang leher.

a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.

b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.

c) Tekan kepala Anda ke bantal sehingga Anda merasakan ketegangan di leher dan punggung atas.

9). Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.

a) Gerakan membawa kepala ke muka.

b) Benamkan dagu Anda di dada dan rasakan ketegangan di leher wajah Anda.

10). Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung

a) Angkat tubuh dari sandaran kursi.

b) Punggung dilengkungkan

c) Busungkan dada Anda, tahan ketegangan selama 10 detik, lalu rileks.

d) Setelah rileks, baringkan tubuh Anda di kursi sambil meregangkan otot-otot Anda.

11). Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada.

a) Ambil napas dalam-dalam dan isi paru-paru Anda dengan

udara sebanyak mungkin.

b) Rasakan ketegangan di dada Anda, tunggu beberapa saat sampai Anda merasa ketegangan sampai keperut, lalu lepaskan.

c) Saat ketegangan dilepaskan, lakukan pernapasan secara normal

d) Anda dapat mengulangnya lagi dan merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi

12). Gerakan 13 : Tujuan gerakan untuk melatih otot perut

a) Tarik dengan kuat perut ke dalam.

b) Tahan selama 10 detik sampai terasa kencang lalu lepaskan.

c) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.

13). Gerakan 14-15 : Untuk melatih otot kaki (paha, betis, dll).

a) Sejajarkan telapak kaki Anda sehingga otot paha Anda berkontraksi.

b) Ini kontraksi lutut sehingga ketegangan ditransmisikan ke otot betis..

c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.

d) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

14). Merendam kedua kaki dalam baskom yang diisi dengan air hangat

## Lampiran 3

### Gambar Lokasi Mitra

Kuapan, Kec. Tambang, Kabupaten Kampar, Riau

   



**54 mnt** (33,0 km) lewat Jl. Raya Pekanbaru - Bangkinang   
Rute

58 mnt (34,8 km) lewat Jl. Lkr. dan Jl. Raya Pekanbaru - Bangkinang