

# Implementasi Latihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi Masyarakat Kelurahan Bendogerit Kota Blitar

Mujito<sup>1</sup>, Andi Hayyun Abiddin<sup>\*2</sup>, Dewi Rachmawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Departemen Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Indonesia

\*e-mail: [mujito0707@gmail.com](mailto:mujito0707@gmail.com)<sup>1</sup>, [andi\\_hayyun@poltekkes-malang.ac.id](mailto:andi_hayyun@poltekkes-malang.ac.id)<sup>2</sup>, [dewi\\_rachmawati@poltekkes-malang.ac.id](mailto:dewi_rachmawati@poltekkes-malang.ac.id)<sup>3</sup>

## Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Kelurahan Bendogerit, dengan prevalensi mencapai 37,9%. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi masalah hipertensi dengan melatih kader Posbindu-PTM dan melibatkan keluarga serta klien hipertensi dalam teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Metode pelaksanaan mencakup pelatihan, pendampingan, dan pemantauan. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan pelatihan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta pada kader, penderita hipertensi, dan keluarga sebagai upaya pengendalian hipertensi. Dalam kegiatan ini, sebanyak 20 orang berpartisipasi pasi dengan rentang usia 25-59 tahun, sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 85% (17 partisipan), dan 50% pendidikan terakhir tingkat SLTA. Hasil pelatihan kader dan keluarga menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam kategori baik (85%). Pelatihan klien hipertensi juga berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan klien. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan variasi respons individu terhadap teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Upaya keberlanjutan melalui kemitraan dan pendampingan oleh Poltekkes Kemenkes Malang telah direncanakan. Rencana tindak lanjut mencakup pembentukan kelompok latihan dan monitoring jangka panjang. Program ini telah memberikan manfaat besar bagi kesejahteraan masyarakat, dengan potensi untuk terus berkembang di masa depan.

**Kata kunci:** Hipertensi, Pelatihan, Terapi Non Farmakologis

## Abstract

Hypertension is a significant health problem in Bendogerit Village, with a prevalence reaching 37.9%. This community service program aims to overcome the problem of hypertension by training Posbindu-PTM cadres and involving families and hypertensive clients in the Kogerta deep breathing relaxation technique. Implementation methods include training, mentoring and monitoring. The aim of this service is to provide training in the Kogerta deep breathing relaxation technique to cadres, hypertension sufferers and families as an effort to control hypertension. In this activity, as many as 20 people participated with an age range of 25-59 years, most of the participants were female, 85% (17 participants), and 50% had a high school education. The results of cadre and family training show an increase in knowledge and skills in the good category (85%). Hypertension client training also succeeded in increasing the client's knowledge and abilities. The results of blood pressure measurements show variations in individual responses to the Kogerta deep breathing relaxation technique. Sustainability efforts through partnerships and assistance by the Malang Ministry of Health Poltekkes have been planned. Follow-up plans include the formation of training groups and long-term monitoring. This program has provided great benefits for community welfare, with the potential to continue to grow in the future.

**Keywords:** Hypertension, Non-Pharmacological Therapy, Training

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan di Kelurahan Bendogerit. Tekanan darah tinggi dapat menjadi ancaman serius terhadap kesehatan masyarakat dan produktivitas individu (Khotimah, 2023). Biaya perawatan yang tinggi juga menjadi beban ekonomi yang signifikan (Pratiwi et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan program pengendalian yang berbasis masyarakat untuk mengatasi masalah ini.

Data hasil wawancara dan pengukuran tekanan darah pada peserta Posbindu-PTM di Kelurahan Bendogerit selama periode Januari hingga April 2022 mengungkapkan angka prevalensi

hipertensi yang cukup tinggi, mencapai 37,9%. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah didapatkan 40% dari 50 peserta Posbindu-PTM dalam kategori normal hipertensi, 30% hipertensi tingkat 1, dan 20% hipertensi sistolik. Hasil pengukuran tekanan darah juga mengklasifikasikan sejumlah peserta dalam berbagai derajat hipertensi. Selain itu, faktor risiko seperti lingkaran perut, Indeks Massa Tubuh (IMT), kolesterol darah, dan gula darah juga menjadi perhatian dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi (Mujito, M., Mugianti, S., & Abiddin, 2023).

Kader Posbindu-PTM memiliki peran penting dalam membantu masyarakat mengendalikan hipertensi (Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI., 2010). Namun, dalam analisis, terlihat bahwa kader masih perlu ditingkatkan kemampuannya, terutama dalam melatih keluarga dan klien hipertensi dalam teknik relaksasi nafas dalam Kogerta.

Mengacu pada pendekatan CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres) (Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Kementerian Kesehatan RI, 2012). Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan klien hipertensi dengan menerapkan terapi non farmakologis berupa latihan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Program ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kader, keluarga, dan klien hipertensi dalam menerapkan teknik ini serta memastikan penerapannya secara berkelanjutan melalui pendampingan dan monitoring (Yuliani et al., 2021).

Dalam konteks kolaborasi, Polkesma dan Puskesmas berperan sebagai motivator, fasilitator, dan pengawas mutu pelaksanaan program ini. Program ini diinisiasi oleh tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan organisasi masyarakat setempat yang mendukung upaya ini.

Permasalahan kesehatan yang dihadapi mencakup kurangnya kemampuan kader Posbindu-PTM dalam melatih teknik relaksasi nafas dalam Kogerta kepada keluarga atau klien hipertensi, serta kurangnya kemampuan keluarga risiko hipertensi dan klien hipertensi dalam menerapkan teknik tersebut. Oleh karena itu, program ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan ini dan meningkatkan status kesehatan klien hipertensi serta meningkatkan pemahaman dan kemampuan semua pihak yang terlibat dalam pengendalian hipertensi di Kelurahan Bendogerit.

## 2. METODE

Dalam rangka menjalankan program pengabdian masyarakat untuk mengendalikan hipertensi dengan menggunakan terapi non farmakologis berupa teknik relaksasi nafas dalam Kogerta yang dilaksanakan pada bulan Juli 2023, berikut metode pelaksanaannya:

### 2.1. Pelatihan Kader, Keluarga, dan Klien Hipertensi

Sasaran pelatihan sebanyak 6 orang kader Posbindu-PTM Kelurahan Bendogerit yang dipilih berdasarkan minat dan kemampuan mereka dalam mendukung program. Keluarga yang berisiko hipertensi, melibatkan 14 peserta yang merupakan anggota keluarga dengan faktor risiko hipertensi. Klien yang telah didiagnosis dengan hipertensi, sebanyak 20 orang, untuk memberikan mereka pelatihan tentang teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Waktu pelatihan Kader dan Keluarga: Dilakukan dalam 2 sesi dengan masing-masing sesi berlangsung selama 6 jam, terdiri dari 2 jam teori dan 4 jam praktik. Pelatihan Klien Hipertensi: Dilakukan dalam 1 sesi dengan durasi 6 jam, terbagi menjadi 2 jam teori dan 4 jam praktik.

Tujuan pembelajaran umum adalah agar peserta mampu mendemonstrasikan Teknik relaksasi nafas dalam Kogerta dengan tepat dan benar. Tujuan pembelajaran khusus mencakup pemahaman peserta tentang konsep teknik relaksasi nafas dalam Kogerta, tujuan pelaksanaannya, dampak fisiologisnya, serta kemampuan mereka dalam menjalankan prosedur pemanasan, inti, dan pendinginan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Peserta juga diharapkan dapat mendemonstrasikan teknik ini dan memberikan bimbingan kepada klien hipertensi.

Pokok bahasannya adalah Teknik relaksasi nafas dalam Kogerta dengan sub pokok bahasan mencakup pengertian, tujuan, pengaruh fisiologis, prosedur pemanasan, prosedur inti, prosedur pendinginan, serta praktik teknik relaksasi nafas dalam Kogerta dan teknik bimbingan kepada klien. Metode pembelajaran, antara lain dengan pemberian modul, presentasi

menggunakan power point, materi audio dan alat ukur tekanan darah. Media pembelajaran yang digunakan melibatkan alat bantu seperti LCD, laptop, dan sound system.

## **2.2. Pendampingan Kader, Keluarga, dan Klien**

Untuk memastikan keberlanjutan penerapan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta, program melibatkan langkah-langkah berikut: (1) Kemitraan: Program menjalin kemitraan dengan Pengurus Posbindu-PTM Kelurahan Bendogerit, Puskesmas Sananwetan, dan Poltekkes Kemenkes Malang. (2) Pendampingan: Poltekkes Kemenkes Malang berperan sebagai pendamping program yang bukan penentu keputusan, melainkan lebih sebagai motivator dan konsultan untuk memastikan pelaksanaan program sesuai dengan arah yang tepat.

## **2.3. Pemantauan dan Evaluasi**

Selama pelaksanaan program, akan ada pemantauan rutin untuk memantau tingkat kehadiran peserta dan aktivitas pelayanan yang dilakukan. Hasil pemantauan digunakan sebagai dasar untuk perbaikan program. Evaluasi dilakukan pada beberapa aspek, termasuk hasil deteksi tekanan darah, perubahan perilaku hidup sehat klien hipertensi sebagai peserta Posbindu-PTM, serta dampak positif program. Tujuan evaluasi adalah untuk mengukur efektivitas program, memastikan keberlanjutan, dan mengidentifikasi perbaikan yang diperlukan untuk pelaksanaan program ini.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1. Pelatihan Kader dan Keluarga**

Dalam rangka pelaksanaan program pengabdian masyarakat dengan fokus pada pelatihan kader dan keluarga mengenai teknik relaksasi nafas dalam Kogerta, meliputi langkah- langkah sebagai berikut:

Persiapan dilakukan dengan mengundang peserta calon kader yang merupakan tokoh masyarakat serta anggota keluarga yang peduli terhadap kegiatan sosial kemasyarakatan, sebanyak 20 peserta dipilih untuk mengikuti pelatihan, dengan karakteristik sebagai berikut:

kelompok umur peserta pada kisaran 20 hingga 59 tahun. Mayoritas peserta berada dalam kelompok usia 35-44 tahun (20%), diikuti oleh kelompok usia 40-44 tahun (20%). Jenis Kelamin mayoritas perempuan (85%), sementara hanya 15% peserta adalah laki-laki. Pendidikan peserta sebagian besar SLTA (50%), diikuti oleh peserta dengan pendidikan SD/SLTP (25%) dan S1 (25%).

Pelatihan dilaksanakan selama dua hari, pada tanggal 6 Juli 2023 (kegiatan pertama) dan 8 Juli 2023 (kegiatan kedua), dimulai dari pukul 08.00 hingga 14.00 waktu setempat. Pelatihan diikuti oleh kader dan keluarga yang berisiko hipertensi, dengan jumlah total 20 peserta. Kegiatan ini melibatkan berbagai metode pembelajaran, seperti ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Materi pelatihan mencakup pengertian teknik relaksasi nafas dalam Kogerta, tujuan pelaksanaannya, pengaruh fisiologis, serta prosedur pemanasan, inti, dan pendinginan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Peserta juga diajarkan tentang teknik memberikan bimbingan kepada klien hipertensi.

Evaluasi pelaksanaan pelatihan kader dengan topik "Teknik relaksasi nafas dalam Kogerta" dilakukan dalam tiga tahap, yakni: (1) Sebelum kegiatan: Peserta mengisi kuesioner pretest yang terdiri dari 14 butir soal. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, pengetahuan peserta tentang teknik relaksasi nafas dalam Kogerta masih kurang. (2) Selama kegiatan: Selama proses pelatihan, observasi menunjukkan bahwa tingkat kehadiran peserta mencapai 100%. Mayoritas peserta sangat antusias dan tertarik dengan materi pelatihan, serta keterlibatan peserta mencapai 90%. Ini menunjukkan minat yang tinggi dalam mengikuti pelatihan, dan peserta sepakat untuk membentuk kelompok olah nafas "Teknik relaksasi nafas dalam Kogerta" yang akan dilakukan setiap minggu. (3) Setelah kegiatan: Setelah pelatihan selesai, peserta mengisi kuesioner posttest yang juga terdiri dari 14 butir soal. Hasilnya

menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta. Setelah pelatihan, 75% peserta memiliki pengetahuan baik tentang teknik relaksasi nafas dalam Kogerta, sementara 25% memiliki pengetahuan cukup. Tidak ada peserta yang masih berada dalam kategori "Kurang". Hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Program ini juga berhasil dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam melatih teknik ini kepada klien hipertensi, dengan 85% peserta mencapai kategori "Baik" dan 15% mencapai kategori "Cukup" dalam kemampuan melatih. Tidak ada peserta yang masih berada dalam kategori "Kurang" setelah pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat telah memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta, yang akan berdampak positif pada masyarakat yang lebih luas.

Proses persiapan yang melibatkan seleksi peserta berdasarkan kriteria tertentu, seperti kepemimpinan di masyarakat dan kemampuan untuk mengikuti pelatihan, adalah langkah penting untuk memastikan peserta yang berkualitas. Data karakteristik peserta menunjukkan variasi dalam usia, jenis kelamin, dan pendidikan, yang mencerminkan inklusivitas program.

Implementasi pelatihan dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi merupakan pendekatan yang baik untuk mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta (Adriani et al., 2022). Materi yang komprehensif dan disesuaikan dengan karakteristik peserta yang berisiko hipertensi merupakan langkah strategis (Elviana et al., 2021).

Evaluasi pelatihan dengan pretest dan posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta setelah pelatihan. Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kemampuan peserta dalam melatih teknik relaksasi kepada klien hipertensi. Hal ini mencerminkan kesuksesan program dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta (Evelianti et al., 2023).



Gambar 1. Ceramah dan Diskusi dalam Pelatihan Kader dan Keluarga

### 3.2. Pelatihan Klien Hipertensi

Dalam rangka pelaksanaan program pengabdian masyarakat dengan fokus pada pelatihan klien hipertensi mengenai teknik relaksasi nafas dalam Kogerta, berikut adalah langkah-langkah yang telah diambil:

Persiapan, peserta dipilih melalui pengukuran tekanan darah saat pelaksanaan Posbindu-PTM. Para klien hipertensi yang memenuhi syarat diundang untuk mengikuti pelatihan. Jumlah peserta klien hipertensi yang mengikut pelatihan sebanyak 20 orang. Karakteristik peserta meliputi: umur peserta (Klien Hipertensi), memiliki variasi kelompok umur, mulai dari 30 hingga 65 tahun. Mayoritas peserta berada dalam kelompok usia 45-49 tahun (25%), dan kelompok usia 60-65 tahun (25%). Karakteristik jenis kelamin peserta (Klien Hipertensi), mayoritas perempuan (80%), sementara sisanya adalah laki-laki (20%). Karakteristik Pendidikan peserta (Klien Hipertensi), sebagian besar memiliki latar belakang pendidikan SLTA (55%), diikuti oleh peserta dengan latar belakang pendidikan SD/SLTP (40%) dan S1 (5%).

Implementasi, kegiatan dilaksanakan dalam dua hari, yaitu kegiatan pertama pada Sabtu, 8 Juli 2023, pukul 08.00-14.00 WIB, dan kegiatan kedua pada Minggu, 9 Juli 2023. Pelatihan

diikuti oleh 20 klien hipertensi yang biasa mengikuti kegiatan Posbindu-PTM di Kelurahan Bendogerit. Kegiatan pelatihan mencakup materi tentang teknik relaksasi nafas dalam Kogerta, yang disampaikan melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Materi pelatihan mencakup pengertian teknik relaksasi nafas dalam Kogerta, tujuan pelaksanaannya, pengaruh fisiologis, serta prosedur pemanasan, inti, dan pendinginan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Peserta juga diajarkan cara memberikan bimbingan kepada klien hipertensi. (3) Evaluasi, dilaksanakan pada hari Minggu, 9 Juli 2023, dengan fokus pada "Demonstrasi Teknik relaksasi nafas dalam Kogerta." Evaluasi ini dilakukan dalam tiga tahapan: (a) Sebelum kegiatan, peserta dievaluasi melalui observasi untuk mendemonstrasikan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Hasil observasi menunjukkan bahwa kemampuan peserta masih kurang sebelum pelatihan, dengan 100% peserta memiliki kemampuan yang kurang memadai. (b) Selama pelatihan, peserta menunjukkan tingkat kehadiran yang sempurna (100%). Mayoritas peserta tertarik dengan materi yang diajarkan dan aktif berpartisipasi dalam pelatihan (keterlibatan mencapai 100%). Hal ini mengindikasikan minat yang tinggi dalam mengikuti pelatihan. (c) Setelah kegiatan, peserta dievaluasi dengan menggunakan checklist evaluasi kemampuan mendemonstrasikan Teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 80% peserta memiliki kemampuan yang baik dalam mendemonstrasikan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta (kategori "Baik"), sementara 20% masih memiliki kemampuan yang cukup (kategori "Cukup"). Tidak ada peserta yang masuk dalam kategori "Kurang" setelah pelatihan.

Hasil pengukuran tekanan darah, dilakukan sebelum dan setelah peserta melaksanakan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan variasi respons individual terhadap teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Berikut beberapa temuan dari pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pelatihan: (1) Pada beberapa kasus, terjadi penurunan tekanan darah sistole dan diastole setelah peserta melaksanakan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta, seperti pada kasus nomor 2, 3, 4, dan 9. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi tersebut dapat membantu dalam mengelola tekanan darah pada sebagian peserta. (2) Sebagian kasus juga mengalami peningkatan tekanan darah, seperti pada kasus nomor 5, 7, 10, dan 15. Ini menunjukkan bahwa respons terhadap teknik relaksasi dapat bervariasi dari individu ke individu. (3) Beberapa kasus mengalami peningkatan tekanan darah diastole namun penurunan tekanan darah sistole, atau sebaliknya, seperti pada kasus nomor 14 dan 17. Hal ini menunjukkan bahwa efek teknik relaksasi nafas dalam Kogerta terhadap tekanan darah dapat bervariasi tergantung pada karakteristik dan respons individu.

Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam Kogerta memiliki potensi untuk mempengaruhi tekanan darah klien hipertensi. Meskipun terdapat variasi dalam respons individu, pengukuran ini menunjukkan perlunya pengamatan lebih lanjut dan analisis mendalam untuk memahami dampak teknik relaksasi nafas dalam Kogerta terhadap tekanan darah klien hipertensi. Faktor-faktor lain, seperti durasi latihan, frekuensi, dan implementasi teknik, juga dapat memengaruhi hasil pengukuran tekanan darah.

Dengan demikian, hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan klien hipertensi mengenai teknik relaksasi nafas dalam Kogerta telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam menerapkan teknik tersebut. Selain itu, hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan adanya variasi respons individu terhadap teknik relaksasi nafas dalam Kogerta, yang memerlukan pengamatan lebih lanjut untuk memahami dampaknya secara lebih komprehensif.

Persiapan pelatihan klien hipertensi yang melibatkan seleksi peserta berdasarkan pengukuran tekanan darah saat pelaksanaan Posbindu-PTM adalah pendekatan yang sesuai (Hubaybah et al., 2023). Hal ini memungkinkan identifikasi peserta yang benar-benar membutuhkan pelatihan (Prabasari et al., 2021).

Analisis data karakteristik peserta klien hipertensi menunjukkan adanya variasi dalam usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Ini dapat menginformasikan pendekatan yang lebih tepat dalam penyampaian materi dan dukungan yang diperlukan.

Evaluasi pelatihan klien hipertensi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta dan kemampuannya dalam melaksanakan teknik relaksasi nafas dalam

Kogerta. Ini menggambarkan keberhasilan program dalam memberikan manfaat bagi klien hipertensi dalam mengelola kondisi mereka.



Gambar 2. Pelatihan Klien Hipertensi

### 3.3. Pendampingan dan Monitoring Keberlanjutan Penerapan

Untuk memastikan keberlanjutan penerapan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta, berbagai kegiatan kemitraan, pendampingan, serta monitoring dan evaluasi telah direncanakan. Berikut tahapan-tahapan tersebut: (1) Kemitraan, Posbindu-PTM Kelurahan Bendogerit, Kota Blitar, menjalin kemitraan dengan Poltekkes Kemenkes Malang dengan tujuan untuk membentuk kelompok latihan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Kemitraan ini direncanakan akan berlangsung hingga akhir tahun 2023. Dalam konteks kemitraan ini, Poltekkes Kemenkes Malang akan berperan sebagai pendamping dan fasilitator dalam upaya menjaga keberlangsungan program latihan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Kemitraan ini diharapkan dapat memberikan dukungan yang berkelanjutan bagi Posbindu-PTM Kelurahan Bendogerit dalam mengimplementasikan teknik ini di komunitas. (2) Pendampingan, dilakukan oleh Poltekkes Kemenkes Malang diselenggarakan dengan porsi yang disesuaikan dengan peranannya. Poltekkes Kemenkes Malang tidak memiliki keputusan akhir terkait arah dan keberlanjutan program latihan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta di kelompok Posbindu-PTM Kelurahan Bendogerit. Sebaliknya, peran Poltekkes Kemenkes Malang lebih mengarah pada motivator dan konsultan untuk memastikan program berjalan sesuai dengan arah yang tepat.

Adapun rencana tindak lanjut kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup: (1) Pembentukan kelompok latihan, pada tanggal 20 Agustus 2023, direncanakan akan dibentuk kelompok latihan untuk melanjutkan program latihan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta. Kelompok ini akan terdiri dari peserta yang telah mengikuti pelatihan sebelumnya. (2) Monitoring dan evaluasi, akan dilakukan pada triwulan keempat tahun 2023. Ini mencakup pemantauan terhadap keberlanjutan pelaksanaan latihan, evaluasi kemajuan peserta, serta penilaian dampak teknik relaksasi nafas dalam Kogerta terhadap kesehatan dan kualitas hidup peserta (Cahyo Sepdianto & Martiningsih, 2021). Dengan adanya kemitraan, pendampingan yang tepat, serta sistem monitoring dan evaluasi yang terencana, diharapkan program latihan teknik relaksasi nafas dalam Kogerta dapat berlanjut dengan baik, memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peserta, dan meningkatkan kualitas hidup klien hipertensi di Posbindu-PTM Kelurahan Bendogerit, Kota Blitar.

Upaya keberlanjutan melalui kemitraan dengan Poltekkes Kemenkes Malang dan pendampingan adalah strategi yang penting. Meskipun Poltekkes Kemenkes Malang bukan penentu keputusan, tetapi berperan sebagai motivator dan konsultan dapat membantu program tetap berjalan dan berkembang.

Rencana tindak lanjut yang mencakup pembentukan kelompok latihan dan jadwal monitoring serta evaluasi pada triwulan keempat tahun 2023 adalah langkah yang tepat. Ini akan memungkinkan penilaian dampak jangka panjang program terhadap kesejahteraan klien hipertensi.



Gambar 3. Pendampingan dan Monitoring Keberlanjutan Penerapan

#### 4. KESIMPULAN

Dalam rangka meningkatkan kesejahteraan masyarakat, program pelatihan teknik relaksasi nafas Kogerta telah memberikan manfaat besar. Program ini memperkuat pengetahuan dan keterlibatan peserta serta memberikan dampak positif pada kesejahteraan klien hipertensi. Untuk masa depan, perlu pengembangan materi, pemantauan yang lebih intensif, dan kolaborasi yang kuat. Semua langkah ini akan membantu menjaga kelangsungan program dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Malang yang telah mendukung pendanaan dan persiapan teknis pelaksanaan pengabdian masyarakat ini; pemerintah daerah kelurahan Bendogerit, kecamatan Sananwetan kota Blitar yang telah memberi izin dan menyediakan lokasi pengabdian masyarakat serta membantu persiapan dan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, P., Suandika, M., & Triana, N. Y. (2022). Pencegahan Hipertensi Dengan Senam Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagarana. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 442–447.
- Cahyo Sepdianto, T., & Martiningsih, W. (2021). PEMBENTUKAN KELOMPOK KELUARGA PEDULI HIPERTENSI DI RW 07 KELURAHAN BENDOGERIT KOTA BLITAR Establishment Of A Hypertension Care Family Groups In Hamlet 7, Bendogerit Sub-District, Blitar City. *Oktober*, 5(2), 93–103.
- Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Kementerian RI. (2012). *Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu- PTM)*. Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Elviana, N., Astuti, Y., Fandizal, M., Sani, D. N., Safari, U., Riani, N., & Irsan, I. (2021). Pelatihan Senam Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 2(01), 1–4. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v2i01.1029>
- Evelianti, M., Widiastuti, S., & Budiana, N. H. (2023). Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pelatihan Senam Hipertensi pada Warga di Gunung Raya Ciputat -Tangerang Selatan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 81–86. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1518>
- Hubaybah, H., Fitri, A., Lesmana, O., & Putri, F. E. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2),

- 15–21. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25534>
- Khotimah, N. I. H. H. (2023). Pengendalian hipertensi dengan cerdas pada masyarakat Kelurahan Rancanumpang. *Abdimas Siliwangi*, 6(3), 751–770.
- Mujito, M., Mugianti, S., & Abiddin, A. H. (2023). RELAKSASI NAFAS DALAM KOGERTA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 70–76.
- Prabasari, N. A., Juwita, L., Ayu A, M. I., & Marcello, S. A. (2021). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Dalam Pencegahan Hipertensi Dengan Terapi Non Farmakologi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 7–11. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v2i1.277>
- Pratiwi, E., Marcelin, A., Utami, M. P. S., Widyarani, L., Widyastuti, N., Taukhit, Adi, G. S., Nasriyah, C., Juwita, F. I., Ade, Novitasari, A. Z., & Rahmanto, T. Y. (2023). Edukasi Kesehatan Lansia dengan Penyakit Kronik Melalui Pemanfaatan Bahan Alami dan Budaya Hidup Sehat di RSUD Wonosari Gunung Kidul. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(2), 754–761. <https://doi.org/10.33379/icom.v3i2.2634>
- Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1529/Menkes/SK/X/2010: Pedoman Umum Pengembangan Desa dan Kelurahan Siaga Aktif*. Kementerian Kesehatan RI.
- Yuliani, N., -, M.-, Setijaningsih, T., & Sepdianto, T. C. (2021). Pengembangan Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 55. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i1.2271>