



## PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, KETERAMPILAN, DAN GEJALA GERD

Hilda Dea Revani<sup>1)</sup>, Firnanda Erindia<sup>2)</sup>, Chindy Maria Orizani<sup>3)</sup>,

<sup>1)</sup> Prodi S1 Fisioterapi, STIKES Adi Husada, Surabaya

<sup>2)</sup> Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Adi Husada, Surabaya

<sup>3)</sup> Prodi S1 Keperawatan, STIKES Adi Husada, Surabaya

\*Penulis Korespondensi, E-mail : hildafisioterapi16@gmail.com

Submitted: 31 Maret 2026, Revised: 22 April 2026, Accepted: 27 April 2026

### ABSTRACT

**Introduction & Objectives:** Community service through Progressive Muscle Relaxation Therapy in the Donokerto I Area, Kapasan Village, Simokerto Subdistrict, was motivated by the high prevalence of Gastroesophageal Reflux Disease (GERD), which is characterized by gastric acid reflux and causes symptoms such as epigastric pain and a reduced quality of life. Stress is known to exacerbate symptoms through increased visceral sensitivity and gastric acid secretion. This community service, through progressive muscle relaxation therapy, is used to manage GERD symptoms. **Methods:** Community service used a health education approach combined with demonstrations of progressive muscle relaxation techniques. Implementation methods included lectures, discussions, and hands-on practice sessions for participants. Evaluation utilized a pre-test and post-test design to measure knowledge improvement, attitude, and observation of symptom changes using the GERD Questionnaire. The participants consisted of 21 adults with GERD. **Results:** The results showed an increase in participants' knowledge and attitudes regarding GERD, and in their skill in progressive muscle relaxation techniques following the activity. Additionally, some participants reported a reduction in the intensity of symptoms such as heartburn, burning, and muscle tension. **Discussion:** Progressive muscle relaxation is effective as a complementary therapy in helping manage GERD symptoms, although its success depends heavily on regular and sustained practice.

**Keywords:** Gastroesophageal Reflux Disease, Progressive Muscle Relaxation, Symptom Management.

### ABSTRAK

**Pendahuluan & Tujuan:** Pemberdayaan masyarakat melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Donokerto I Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto dilatarbelakangi oleh tingginya kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) yang ditandai refluks asam lambung dan menimbulkan keluhan seperti nyeri ulu hati serta penurunan kualitas hidup. Stres diketahui memperburuk gejala melalui peningkatan sensitivitas viseral dan sekresi asam lambung. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menjelaskan pemberdayaan masyarakat melalui relaksasi otot progresif sebagai upaya manajemen kesehatan penderita GERD. **Metode:** Pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan demonstrasi teknik relaksasi otot progresif. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, diskusi, dan praktik langsung kepada peserta. Evaluasi dilakukan dengan desain pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, sikap, serta observasi perubahan gejala menggunakan kuesioner GERD Questionnaire. Peserta berjumlah 21 orang dewasa penderita GERD. **Hasil:** Adanya peningkatan pengetahuan, sikap mengenai GERD dan ketrampilan teknik relaksasi otot progresif setelah kegiatan. Selain itu, sebagian peserta melaporkan penurunan intensitas gejala seperti nyeri ulu hati, rasa terbakar, dan ketegangan otot. **Diskusi:** Relaksasi otot progresif efektif sebagai terapi komplementer dalam membantu manajemen gejala GERD, meskipun keberhasilannya sangat bergantung pada praktik yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

**Kata kunci:** Gastroesophageal Reflux Disease, Relaksasi Otot Progresif, Manajemen Gejala.



## 1. PENDAHULUAN

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan salah satu gangguan saluran cerna kronis yang ditandai dengan refluks asam lambung ke esofagus sehingga menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati (*heartburn*), regurgitasi, dan sensasi terbakar di dada. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan kualitas hidup, termasuk gangguan tidur, penurunan produktivitas, serta ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi GERD cukup tinggi, bahkan dilaporkan mencapai hampir setengah dari pasien dengan keluhan dispepsia di fasilitas pelayanan kesehatan (Hidayat, Suryani and Prasetyo, 2020).

Dalam beberapa tahun terakhir, prevalensi GERD dilaporkan mengalami peningkatan yang signifikan, terutama akibat perubahan gaya hidup modern seperti pola makan tidak teratur, pola makan berlemak dalam jumlah besar, dan kurangnya mobilitas tubuh harian. (Gyawali, Kahrilas and Savarino, 2018). Kondisi ini semakin terlihat pada kelompok usia dewasa atau usia produktif yang memiliki tingkat aktivitas tinggi dan rentan terhadap tekanan pekerjaan maupun stres kehidupan sehari-hari.

Secara empiris, berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis, khususnya stres, memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian GERD. Penelitian pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa individu dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami GERD dibandingkan dengan yang memiliki tingkat stres rendah (Sari and Wulandari, 2021). Selain itu, penelitian lain juga menemukan bahwa stres merupakan faktor risiko dominan yang berhubungan dengan kejadian GERD dibandingkan faktor gaya hidup lainnya (Rahmawati, Putra and Lestari, 2019). Temuan ini diperkuat oleh studi internasional yang menyatakan bahwa stres psikologis berperan dalam meningkatkan frekuensi dan keparahan gejala GERD melalui mekanisme neurogastroenterologi (Nirwan *et al.*, 2021).

Secara fisiologis, stres mempengaruhi sistem pencernaan melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA axis), yang dapat meningkatkan sekresi asam lambung serta meningkatkan sensitivitas viseral terhadap rangsangan nyeri (Mayer, 2017). Kondisi ini menyebabkan gejala GERD menjadi lebih sering muncul dan lebih berat, serta meningkatkan risiko kekambuhan. Aspek perilaku dan kondisi psikis menjadi komponen yang harus diperhatikan dalam manajemen GERD, sehingga pengobatannya tidak terbatas pada farmakologis saja.

Penatalaksanaan GERD umumnya menggunakan terapi farmakologis seperti proton pump inhibitor (PPI). Namun, terapi ini belum sepenuhnya mampu mengatasi faktor pencetus yang berasal dari stres dan gaya hidup. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi penting sebagai terapi komplementer. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), yang telah terbukti efektif dalam menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan respon relaksasi tubuh (Varvogli and Darviri, 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan kenyamanan pasien pada berbagai kondisi kesehatan (Kumari, Kaur and Kaur, 2020).

Meskipun demikian, penerapan relaksasi otot progresif sebagai bagian dari manajemen gejala GERD di masyarakat masih belum optimal, khususnya pada kelompok usia produktif.



Karena sedikitnya pengetahuan masyarakat tentang hubungan antara stres dan gangguan pencernaan, serta terbatasnya edukasi kesehatan berbasis komunitas. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang bersifat promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan yang terstruktur dan aplikatif.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis berupa relaksasi, khususnya teknik relaksasi otot progresif, efektif dalam menurunkan stres serta memperbaiki kondisi fisiologis dan psikologis individu. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kondisi relaksasi secara signifikan baik secara psikologis maupun fisiologis dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, hasil systematic review yang melibatkan lebih dari 3.400 responden menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi pada orang dewasa. Mengingat stres merupakan salah satu faktor utama yang memperburuk gejala GERD, maka relaksasi otot progresif memiliki potensi besar sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan gejala sekaligus meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola kondisi kesehatannya. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikembangkan berdasarkan hasil penelitian yang telah terbukti efisien, sehingga diharapkan mampu memberikan dampak nyata terhadap perubahan perilaku dan penurunan gejala pada penderita GERD.

Berdasarkan uraian tersebut, GERD merupakan masalah kesehatan yang kompleks dengan keterkaitan antara faktor fisiologis, psikologis, dan gaya hidup. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan manajemen yang komprehensif, termasuk pemanfaatan terapi non-farmakologis seperti relaksasi otot progresif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menjelaskan relaksasi otot progresif dalam manajemen gejala pada penderita GERD di Wilayah Donokerto I, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Kapasari, Kota Surabaya.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Program kegiatan masyarakat ini menerapkan kerangka kerja Perencanaan, Implementasi dan Evaluasi (PIE). Bertempat di Wilayah Donokerto I, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya, Jawa Timur, dan dilaksanakan selama 2 minggu. Rangkaian pengabdian masyarakat ini diawali dengan identifikasi dan wawancara terstruktur Bersama ketua RW dan Kader. Hasil identifikasi dan wawancara menunjukkan bahwa masyarakat Kelompok Dewasa membutuhkan metode promotif dan preventif yang menarik untuk mencegah risiko GERD. Tim pelaksana merespons identifikasi tersebut dengan merancang edukasi dan intervensi yang berbasis *Evidence Based Practice* dan dikemas dengan menarik dalam bentuk *leaflet* dan *slide MS Power Point*. Seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini telah mendapatkan izin pelaksanaan oleh PPM STIKES Adi Husada dengan Surat No. 50B/Um/PPM/STIKES-AH/II/2026 dan otoritas kelurahan setempat.

Tahap implementasi kegiatan tim pelaksana fokus pada upaya preventif-promotif dengan menyampaikan materi menggunakan MS power point dan *leaflet* untuk promotif, demonstrasi dan redemonstrasi teknik relaksasi otot progresif bagi 21 orang penderita GERD. Kegiatan dilaksanakan selama 1 jam dengan membagi sesi menjadi 2 bagian. Sesi awal peserta diberikan pemahaman teoritis terkait GERD, dilanjutkan dengan sesi



demonstrasi dan redemonstrasi Teknik relaksasi otot progresif oleh peserta guna memastikan pemahaman prosedur secara tepat. Pada Sesi 1, materi yang disampaikan meliputi definisi, etiologi, mekanisme kejadian, komplikasi, pencegahan dan penatalaksanaan GERD. Sesi 2, tim pelaksana menjelaskan upaya teknik relaksasi otot progresif dan kelompok partisipan meredemonstrasikan upaya tersebut. Dalam pelaksanaan edukasi, teknik relaksasi otot progresif disarankan dilakukan secara rutin setiap hari dengan durasi sekitar 10–20 menit per sesi, dan dapat dilakukan 1–2 kali dalam sehari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan PMR dilakukan selama 5–30 menit per sesi, dengan rata-rata efektif sekitar 15–20 menit, dan untuk mendapat hasil yang optimal, Latihan dilakukan secara berulang, 3 kali dalam seminggu

Tahapan berikutnya adalah evaluasi perilaku meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan dalam upaya penatalaksanaan non-farmakologis GERD. Evaluasi dilakukan secara bertahap, dimana pre-test dilakukan sebelum intervensi. Sementara itu, evaluasi Post test dilakukan 1 minggu setelah intervensi, guna memberikan waktu kepada peserta untuk mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri. Pendekatan ini sesuai dengan teori perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan tindakan memerlukan waktu dan pengalaman langsung.

Kegiatan ini menggunakan kuesioner perilaku kesehatan yang mengacu pada konsep yang dikemukakan oleh Soekidjo Notoatmodjo, dimana meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan. Kuesioner pengetahuan digunakan untuk mengukur pemahaman peserta terkait GERD dan penatalaksanaannya. Kuesioner sikap menggunakan skala Likert untuk menilai respon peserta terhadap upaya pencegahan dan pengelolaan GERD. Sedangkan aspek tindakan diukur melalui lembar observasi keterampilan dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif sesuai prosedur yang telah diajarkan.

Variabel perilaku yang diukur dalam kegiatan meliputi pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang mengacu pada konsep perilaku kesehatan. Pengetahuan yang diukur meliputi pemahaman peserta tentang pengertian, penyebab, gejala, faktor risiko, dan penatalaksanaan GERD. Sikap yang diukur mencakup persepsi dan kesediaan peserta dalam melakukan pencegahan serta pengelolaan GERD, termasuk penerapan teknik relaksasi otot progresif. Keterampilan yang diukur adalah kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri sesuai prosedur yang telah diajarkan.

### **3. HASIL KEGIATAN**

#### **1. Analisis Situasi**

Kegiatan ini dilakukan di Wilayah Donokerto I RW 07, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto Surabaya, pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 7-21 Februari 2026 sebanyak 21 peserta dewasa dengan GERD yang berpartisipasi dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Kegiatan Pengmas



Gambar 2. Media Edukasi leaflet pengmas

## 2. Karakteristik Partisipan

Tabel 1. Karakteristik partisipan (n=21)

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	<b>Usia</b>		
	Dewasa awal (26 - 35 tahun)	13	60,9
	Dewasa akhir (36 - 45 tahun)	8	39,1
	<b>Total</b>	21	100
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	1	4,8
	Perempuan	20	95,2
	<b>Total</b>	21	100
3.	<b>Pendidikan</b>		
	SMP	5	23,8
	SMA	10	47,6
	Perguruan Tinggi	6	28,6
	<b>Total</b>	21	100
4.	<b>Pekerjaan</b>		
	Ibu Rumah Tangga	13	61,9
	Karyawan Sawasta	6	28,6
	Tidak bekerja	2	9,5
	<b>Total</b>	21	100

Data menunjukkan sebagian besar peserta di Wilayah Donokerto I, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya, masuk dalam kategori dewasa awal (26-35 tahun) berjumlah 13 peserta (60,9%). Data menunjukkan adanya dominasi partisipan berjenis kelamin perempuan, dengan persentase mencapai 95,2% yaitu 20 peserta.

Data berdasarkan pendidikan mayoritas adalah lulusan SMA, Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan, dimana individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami informasi kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, pendidikan yang lebih rendah dapat menjadi hambatan dalam penerimaan



informasi kesehatan, sehingga berpotensi memengaruhi pengelolaan penyakit seperti GERD.

Data responden pekerjaan didominasi oleh ibu rumah tangga, jenis pekerjaan dapat memengaruhi tingkat stres individu. Ibu rumah tangga memiliki beban pekerjaan domestik yang berkelanjutan, sedangkan karyawan swasta umumnya menghadapi tekanan kerja dan tuntutan waktu. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan tingkat stres, yang dapat berdampak pada kesehatan, termasuk memperburuk gejala GERD.

### 3. Perubahan Perilaku tentang Konsep GERD dan Gejala GERD

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perubahan Perilaku GERD dan Gejala GERD

No.	Variabel	Pre-test		Post-test		p-value
		F	%	F	%	
1.	Pengetahuan					
	Baik	2	9,5	19	90,4	0,03
	Cukup	17	80,9	2	9,5	
	Kurang	2	9,5	0	0	
	Jumlah	21	100	21	100	
2	Sikap					
	Baik	5	23,8	21	100	0,01
	Kurang	16	76,1	0	0	
	Jumlah	21	100	21	100	
3	Keterampilan					
	Baik	1	4,8	17	81	0,01
	Cukup	2	9,5	4	19	
	Kurang	18	85,7	0	0	
	Jumlah	21	100	21	100	
4	Gejala GERD					0,03
	Ringan	0	0	18	85,7	
	Sedang	19	90,5	3	14,3	
	Berat	2	9,5	0	0	
	Jumlah	21	100	21	100	

Hasil implementasi pada kegiatan terhadap 21 partisipan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah intervensi relaksasi otot progresif. Pengetahuan partisipan meningkat dari mayoritas kategori cukup menjadi baik ( $p=0,03$ ). Sebelum intervensi responden dengan kategori baik sebanyak 2 orang (9,5%), kategori cukup sebanyak 17 orang (81,0%), dan kategori kurang sebanyak 2 orang (9,5%). Setelah intervensi, responden dengan kategori baik meningkat menjadi 19 orang (90,5%), kategori cukup sebanyak 2 orang (9,5%), dan tidak terdapat lagi responden dalam kategori kurang (0,0%)

Sikap partisipan juga mengalami perbaikan, dimana seluruh partisipan (100%) memiliki sikap baik setelah intervensi ( $p=0,01$ ). Sebelum intervensi responden dengan kategori baik sebanyak 5 orang (23,8%) dan kategori kurang sebanyak 16 orang (76,2%). Setelah



intervensi, seluruh responden berada pada kategori baik sebanyak 21 orang (100,0%) dan tidak terdapat responden dalam kategori kurang (0,0%)

Keterampilan meningkat dari mayoritas kategori kurang menjadi baik (81%) ( $p=0,01$ ). Sebelum intervensi responden dengan kategori baik sebanyak 1 orang (4,8%), kategori cukup sebanyak 2 orang (9,5%), dan kategori kurang sebanyak 18 orang (85,7%). Setelah intervensi, responden dengan kategori baik meningkat menjadi 17 orang (81,0%), kategori cukup sebanyak 4 orang (19,0%), dan tidak terdapat responden dalam kategori kurang (0,0%).

Selain itu, gejala GERD mengalami penurunan signifikan, dari dominan kategori sedang menjadi ringan (85,7%) setelah intervensi ( $p=0,03$ ). Sebelum intervensi responden dengan kategori ringan sebanyak 0 orang (0,0%), kategori sedang sebanyak 19 orang (90,5%), dan kategori berat sebanyak 2 orang (9,5%). Setelah intervensi, responden dengan kategori ringan meningkat menjadi 18 orang (85,7%), kategori sedang sebanyak 3 orang (14,3%), dan tidak terdapat responden dalam kategori berat (0,0%).

#### 4. PEMBAHASAN

##### 1. Perubahan Perilaku Partisipan Setelah Mendapatkan Edukasi Penatalaksanaan GERD

Berdasarkan hasil pengmas, terdapat perubahan yang signifikan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan responden setelah diberikan intervensi edukasi dan latihan relaksasi otot progresif. Awal sebelum diberikan tindakan pada aspek kognitif, didapatkan data 17 peserta berada pada level pengetahuan cukup, partisipan dengan kualifikasi pengetahuan baik hanya 2 orang. Namun setelah intervensi terjadi peningkatan menjadi 19 responden pada kategori baik dan tidak ada lagi yang berada pada kategori kurang, dengan nilai  $p$ -value sebesar 0,03 ( $<0,05$ ) yang menunjukkan perbedaan signifikan. Pada aspek sikap, terjadi perubahan yang sangat mencolok, dimana pada pre-test hanya 5 responden yang memiliki sikap baik dan 16 responden masih dalam kategori kurang, sedangkan pada post-test seluruh responden (21 orang) telah memiliki sikap baik dengan nilai  $p$ -value sebesar 0,01 yang berarti signifikan. Selain itu, pada aspek keterampilan juga terjadi peningkatan yang bermakna, dimana sebelum intervensi mayoritas responden berada pada kategori kurang (18 orang), sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 17 responden pada kategori baik dan 4 responden kategori cukup, tanpa adanya responden dalam kategori kurang, dengan nilai  $p$ -value sebesar 0,01 ( $<0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya mampu meningkatkan pengetahuan, tetapi juga diikuti oleh perubahan sikap dan keterampilan yang signifikan pada responden dalam mengelola kondisi GERD. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat secara simultan (Kumari, Kaur and Kaur, 2020), serta didukung oleh teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan keterampilan individu dalam praktik kesehatan (LaMorte, 2019).

Perubahan perilaku kesehatan pada individu dapat dijelaskan melalui beberapa teori perilaku yang saling berkaitan, dimana peningkatan pengetahuan akan mempengaruhi



sikap dan pada akhirnya membentuk keterampilan serta praktik kesehatan. Model *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan dasar terbentuknya sikap dan perilaku seseorang dalam merespons masalah kesehatan (LaMorte, 2019). Berdasarkan *Theory of Planned Behavior*, niat seseorang untuk mengimplementasikan suatu perilaku akan semakin kuat apabila didorong oleh sikap yang positif yang kemudian menjadi Tindakan nyata (Ajzen, 2020).

Dalam konteks pembelajaran keterampilan, *Social Cognitive Theory* menekankan pentingnya observasi, pengalaman langsung, dan latihan berulang dalam membentuk kemampuan individu (Bandura, 2018). Intervensi edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan ketiga aspek tersebut secara simultan. Dalam konteks kesehatan, pendekatan ini juga diperkuat oleh teori promosi kesehatan yang membuktikan bahwa edukasi dan demonstrasi langsung berperan signifikan dalam penguatan kecakapan individu untuk mengelola keluhan GERD tanpa bantuan pihak lain (Glanz, Rimer and Viswanath, 2015). Dengan demikian, peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan merupakan suatu proses yang saling berkesinambungan dalam membentuk perubahan perilaku kesehatan yang positif.

Berdasarkan hasil pengmas dan didukung oleh teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi yang dikombinasikan dengan praktik relaksasi otot progresif memiliki peran penting dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan pada penderita GERD. Keberhasilan intervensi ini juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran partisipatif, dimana peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga terlibat aktif dalam praktik, sehingga meningkatkan retensi dan penerapan keterampilan. Peningkatan pengetahuan yang terjadi tidak hanya berhenti pada aspek kognitif, tetapi juga berdampak pada pembentukan sikap yang lebih positif serta peningkatan keterampilan dalam melakukan teknik relaksasi secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang bersifat partisipatif dan aplikatif lebih efektif dibandingkan hanya pemberian informasi secara pasif. Selain itu, perubahan perilaku yang terjadi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap pengendalian gejala GERD, mengingat stres merupakan salah satu faktor utama yang memicu kekambuhan penyakit ini (Gyawali, Kahrilas and Savarino, 2018). Namun demikian, perubahan perilaku yang optimal memerlukan konsistensi dan keberlanjutan dalam praktik, sehingga diperlukan dukungan berkelanjutan melalui edukasi lanjutan atau pendampingan masyarakat. Oleh karena itu, relaksasi otot progresif dapat direkomendasikan sebagai salah satu modalitas tindakan tanpa obat yang efektif, mudah diterapkan, dan berpotensi meningkatkan kualitas hidup penderita GERD secara berkelanjutan (Varvogli and Darviri, 2019; Kumari, Kaur and Kaur, 2020).

## 2. Perubahan Gejala GERD melalui Teknik Relaksasi Otot Progresif.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa intensitas keluhan GERD mengalami deklinasi signifikan. Pada pre-test, sebagian besar responden berada pada kategori gejala sedang (90,5%) dan berat (9,5%), sedangkan pada post-test mayoritas responden mengalami perbaikan menjadi kategori ringan (85,7%) dan hanya sebagian kecil yang masih berada pada kategori sedang (14,3%), dengan nilai p-value sebesar 0,03 (<0,05). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan gejala seperti nyeri ulu hati, sensasi terbakar, dan ketidaknyamanan. Hasil ini sejalan dengan penelitian



sebelumnya yang menunjukkan bahwa setelah intervensi, responden mengalami perubahan perilaku seperti memperbaiki pola makan, menghindari makanan pemicu, serta mulai menerapkan kebiasaan hidup sehat dan pengelolaan stres, yang berkontribusi terhadap perbaikan kondisi saluran cerna.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan kombinasi antara edukasi dan praktik langsung memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas intervensi. Metode demonstrasi dan redemonstrasi memungkinkan responden untuk tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikan teknik relaksasi secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadi faktor yang berkontribusi terhadap penurunan gejala yang lebih optimal dibandingkan intervensi yang hanya bersifat edukatif.

Secara teoritis, penurunan gejala GERD dapat dijelaskan melalui mekanisme hubungan antara stres dan sistem pencernaan. Stres diketahui dapat meningkatkan sekresi asam lambung serta sensitivitas viseral melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan aksis hipotalamus–pituitari–adrenal, sehingga memperburuk gejala refluks. Intervensi relaksasi, termasuk relaksasi otot progresif, bekerja dengan menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan respon relaksasi tubuh, sehingga membantu mengurangi produksi asam lambung dan persepsi nyeri (Gyawali et al., 2018; Varvogli & Darviri, 2019). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan stres dan distress psikologis, yang merupakan faktor utama dalam kekambuhan gangguan lambung (Orizani, Susila and Tjokro, 2025). Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berpotensi untuk dikembangkan sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, mudah diterapkan, dan ekonomis dalam upaya pengendalian gejala GERD di masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan teori, dapat disimpulkan bahwa penurunan gejala GERD tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi relaksasi otot progresif secara langsung, tetapi juga oleh perubahan perilaku responden dalam mengelola penyakitnya. Edukasi yang diberikan mendorong responden untuk lebih sadar dalam menjaga pola makan, menghindari faktor pencetus, serta mengelola stres melalui berbagai teknik relaksasi seperti meditasi dan olahraga ringan, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap perbaikan gejala. Oleh karena itu, relaksasi otot progresif dapat dipandang sebagai bagian dari pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga psikologis dan perilaku. Namun demikian, efektivitas jangka panjang sangat bergantung pada konsistensi individu dalam menerapkan perubahan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan serta menurunkan gejala GERD. Tetapi terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah partisipan relatif kecil dan hanya berasal dari satu wilayah, sehingga hasil kegiatan ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, durasi intervensi dan evaluasi yang relatif singkat, belum mampu menggambarkan efektivitas jangka panjang dari penerapan relaksasi otot progresif. Diperlukan kegiatan atau penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta periode evaluasi yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.



## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan dan latihan relaksasi otot progresif menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan responden serta menurunkan tingkat keparahan gejala GERD secara signifikan dalam kegiatan pengmas ini. Pendekatan yang menggabungkan edukasi dan praktik langsung mampu mendorong perubahan perilaku yang komprehensif pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Disarankan agar relaksasi otot progresif diterapkan secara rutin sebagai upaya mandiri dalam mengelola gejala GERD, serta diintegrasikan dalam program promotif dan preventif oleh tenaga kesehatan dimasyarakat. Disarankan kegiatan selanjutnya dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan waktu pendampingan yang lebih panjang agar memperoleh hasil yang optimal.

### Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Adi Husada Surabaya yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan fasilitas selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga kepada Ketua RW, seluruh kader dan partisipan di Wilayah Donokerto I, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Jawa Timur. Terima kasih juga disampaikan pada responden yang sudah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, apresiasi diberikan kepada mahasiswa atas keterlibatan dalam kegiatan ini, yaitu E.S, R.I, A.B, dan S.N.A yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2020) 'The theory of planned behavior: Frequently asked questions', *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), pp. 314–324. Available at: <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>.
- Bandura, A. (2018) 'Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections', *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), pp. 130–136. Available at: <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*.
- George, S., et al. (2024). Effectiveness of nurse-led progressive muscle relaxation on stress, anxiety, and depression: A randomized controlled trial. *Journal of Education and Health Promotion*.
- Gibbons, J.D., & Chakraborti, S. (2011). *Nonparametric Statistical Inference*.
- Glanz, K., Rimer, B.K. and Viswanath, K. (2015) *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. Jossey-Bass.
- Gyawali, C.P., Kahrilas, P.J. and Savarino, E. (2018) 'Modern diagnosis of GERD: The Lyon Consensus', *Gut*, 67(7), pp. 1351–1362. Available at: <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2017-314722>.



- Hidayat, R., Suryani, N. and Prasetyo, B. (2020) 'Hubungan faktor risiko dengan kejadian gastroesophageal reflux disease pada pasien dispepsia di Indonesia', *Jurnal Gastroenterologi Indonesia*, 21(2), pp. 85–92.
- Khair, S. M., & Yunus, W. M. A. W. M. (2024). Efficacy of progressive muscle relaxation in adults for stress, anxiety, and depression: A systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 345–365. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277>
- Kumari, S., Kaur, J. and Kaur, R. (2020) 'Effectiveness of progressive muscle relaxation therapy on stress and anxiety', *International Journal of Nursing Sciences*, 7(3), pp. 321–328. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.06.003>.
- LaMorte, W.W. (2019) 'The KAP survey model (Knowledge, Attitudes, and Practices)'. Available at: <https://sphweb.bumc.bu.edu>.
- Luo, Y., et al. (2024). Progressive muscle relaxation alleviates anxiety and improves sleep quality among healthcare practitioners: A pre-post study. *Frontiers in Psychology*, 15.
- Mayer, E.A. (2017) 'The mind-gut connection in health and disease', *Gastroenterology*, 152(1), pp. 25–36. Available at: <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2016.10.013>.
- Nasrulloh, M. I., et al. (2024). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap penurunan keletihan pasien gagal ginjal kronik.
- Nirwan, J.S. et al. (2021) 'Global prevalence and risk factors of gastro-oesophageal reflux disease (GERD): A systematic review with meta-analysis', *Scientific Reports*, 11, p. 5814. Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-83491-y>.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Orizani, C.M., Susila, W.D.C. and Tjokro, S.H. (2025) 'Edukasi Manajemen Stres Pada Penderita Gastritis Di Wilayah Gembong 4 Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto', *Community Development in Health Journal*, 3(1), pp. 12–19.
- Rahmawati, D., Putra, A. and Lestari, Y. (2019) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian GERD pada pasien rawat jalan', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), pp. 45–52.
- Sari, N.P. and Wulandari, R. (2021) 'Hubungan tingkat stres dengan kejadian gastroesophageal reflux disease pada mahasiswa', *Jurnal Kesehatan*, 12(2), pp. 123–130.
- Varvogli, L. and Darviri, C. (2019) 'Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress', *Health Science Journal*, 13(2), pp. 1–5.