

# PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI BANJAR BUKIT SARI DESA SIDAN KABUPATEN GIANYAR

## *Effects of Progressive Muscle Relaxation on Elderly Anxiety In Banjar Bukit Sari, Sidan Village, Gianyar Regency*

Ni Putu Mawi Sugiartini<sup>1</sup>, Nurul Faidah<sup>2</sup>,

Diah Prihatiningsih<sup>3</sup>

<sup>123</sup>STIKes Wira Medika Bali

email : [mawiksugiartini@gmail.com](mailto:mawiksugiartini@gmail.com)

### ABSTRAK

Lanjut usia merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap orang, pada tahap ini lansia memiliki perubahan aspek bio-psiko-sosial-spiritual. Salah satu masalah kesehatan pada lansia adalah kecemasan. Relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan dikarenakan merilekskan otot-otot yang tegang dan memberikan kenyamanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre eksperimental*. Rancangan yang digunakan adalah *on group pre test-post test without control*. Sampel penelitian merupakan 22 orang lansia kecemasan ringan dan sedang. Mengukur tingkat kecemasan dengan cara geriatric anxiety scale (GAS) dimana pengambilan data sehari sebelum dan satu hari setelah terapi. Relaksasi otot progresif dilakukan lansia dan peneliti 1x sehari selama 4 hari durasi 30 menit. Setelah relaksasi otot progresif, terdapat penurunan kecemasan ringan menjadi 16 responden (72,7%). Hasil penelitian dianalisis dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan setelah relaksasi otot progresif mengalami penurunan kecemasan dengan nilai  $p\ value = 0,008 < \alpha (0,05)$  ini menunjukkan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia. Relaksasi Otot Progresif menurunkan tingkat kecemasan lansia karena efek rileks dan nyaman.

**Kata Kunci:** kecemasan, relaksasi otot progresif, lansia

### ABSTRACT

*Elderly is a biological process that can not be avoided by everyone, at this stage the elderly have changes in aspects of bio-psycho-social-spiritual. One of the health problems in the elderly is anxiety. Progressive muscle relaxation can reduce anxiety because it relaxes tense muscles and provides comfort. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on elderly anxiety. This research is a quantitative study with a pre-experimental*

*design. The design used was on group pre-test-post test without control. The study sample was 22 elderly with mild and moderate anxiety. Measuring the level of anxiety by means of the geriatric anxiety scale (GAS) where the data collection the day before and one day after therapy. Progressive muscle relaxation is performed by the elderly and researchers once a day for 4 days with a duration of 30 minutes. After progressive muscle relaxation, there was a decrease in mild anxiety to 16 respondents (72.7%). The results of the study were analyzed with the Wilcoxon Signed Rank Test which showed that after progressive muscle relaxation decreased anxiety with a  $p$  value =  $0.008 < \alpha (0.05)$  indicating the influence of progressive muscle relaxation on elderly anxiety. Progressive Muscle Relaxation reduces the level of anxiety of the elderly due to the relaxing and comfortable effect.*

**Keywords:** *anxiety, progressive muscle relaxation, elderly*

## PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap akhir dari masa dewasa, sehingga masa lansia sering juga disebut sebagai masa dewasa akhir sebelum memasuki tahap terakhir dari perkembangan manusia yaitu kematian, masa lansia yang biasanya di mulai pada usia 65 tahun, ditandai dengan banyaknya perubahan dalam hidup individual lansia secara fisik, kognitif, dan psikososial (Feldmam, 2012). Peningkatan usia harapan hidup mengidentifikasi jumlah penduduk lanjut usia (lansia) dari tahun ke tahun semakin meningkat sehingga membawa pengaruh besar dalam pengelolaan masalah kesehatannya. Peningkatan kesejahteraan baik fisik maupun psikis akan meningkatkan usia harapan hidup lansia (Koswara, 2015).

Didunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Siti Bandiyah, 2012). Penduduk lansia di Indonesia tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa. Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 meningkat menjadi 27,08 juta jiwa, pada tahun 2025 meningkat menjadi 33,69 juta jiwa, pada tahun 2030 meningkat menjadi 40,95 juta jiwa. Jumlah tersebut akan terus meningkat menjadi 48,19 juta jiwa pada tahun 2035 (Departemen Kesehatan, 2017). Jumlah penduduk lanjut usia di Provinsi Bali tahun 2017 sebanyak 462,822 juta jiwa. Jumlah penduduk lanjut usia tertinggi pertama berada di Kabupaten Gianyar sebesar 86,06 juta jiwa. Di Gianyar jumlah lansia terbanyak ada di wilayah UPT. Kesmas Gianyar 1 yang menaungi 10 desa, menurut data Desa Sidan dengan jumlah lansia terbanyak yaitu 675 lansia.

Menurut Priyono (2016) kecemasan merupakan suatu reaksi emosional yang normal terhadap stress atau persepsi adanya suatu bahaya baik yang nyata maupun tidak nyata. Sedangkan menurut Harwari (2013) kecemasan adalah suatu respon yang diberikan kepada seseorang terhadap suatu objek yang belum jelas sebabnya, ditandai dengan perasaan takut akan terjadinya suatu bahaya yang dapat mengancam dirinya dan orang lain serta lingkungan dimana dia berada. Terapi untuk mengatasi kecemasan ada 2 yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi non-farmakologi diantaranya yoga, aromaterapi lavender, meditasi, terapi musik dan relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Herodes, 2010)

Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Praptini (2012) dengan judul “Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi di rumah singgah kanker Denpasar” menggunakan uji tes MannWhitney diperoleh p value 0,002 ( $< 0,05$ ), maka didapatkan kesimpulan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan. Penelitian lain oleh Qori Annisa (2016) dengan “Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia di panti wredha harapan ibu semarang barat” menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh p value 0,000 atau  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan.

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Lutfi Rosida (2019) dengan “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang” menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh p value = 0,001  $< (0,05)$  hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap kecemasan. Kemudian dari penelitian terkait oleh Tori Rihantoro (2018) dengan “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi” dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh p value 0,000  $< \alpha (0,05)$ , hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre eksperimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan *one group pre test-post test without control* dan rancangan ini tidak menggunakan kelompok kontrol, kemudian dilakukan pre-test pada kelompok diikuti dengan intervensi pada kelompok selama 4 hari berturut-turut  $\pm 30$  menit. Setelah itu dilakukan post-test pada kelompok tersebut.

Populasi pada Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami kecemasan di Banjar Bukit Sari Desa Sidan Kabupaten Gainyar. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability sampling* engan *simple Random Sampling*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia berusia 60-75 tahun, kecemasan ringan-sedang, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah lansia dengan depresi, kecemasan berat, lansia dengan tirah baring.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Lansia Dengan Kecemasan di Banjar Bukit Sari Desa Sidan Kabupaten Gianyar 1 Maret- 14 Maret 2020

Umur Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
60-65 tahun	8	36,40%
66-74 tahun	14	63,60%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 data yang didapatkan dalam penelitian ini bahwa responden dalam penelitian ini yaitu dari 22 responden (100%) sebagian besar dengan usia 66-74 tahun sebanyak 14 responden (63,60%).

Hal tersebut sesuai dengan Menurut Firdaus (2015) pengaruh proses penuaan secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan. Lansia lebih rentan terkena berbagai macam penyakit karena semakin bertambahnya umur maka akan mengalami penurunan fungsi organ. Penurunan kondisi fisik inilah yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial pada lansia. Masalah mental yang sering dialami oleh lansia banyak dipengaruhi oleh faktor kesepian, ketergantungan, dan kurang percaya diri sehingga menyebabkan lansia mengalami stres, depresi, dan kecemasan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Dengan Kecemasan di Banjar Bukit Sari Desa Sidan Kabupaten Gianyar 1 Maret-14 Maret 2020.

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	14	63,80%
Laki-laki	8	36,40%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 data yang didapatkan dalam penelitian ini diketahui dari 22 responden (100%) sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden. Menurut Friedman dan Bowden (2010) bahwa coping yang dilakukan perempuan dalam memecahkan masalah cenderung menggunakan strategi berkumpul bersama orang lain, berbagi kekhawatiran atau kesulitan mereka dengan teman dan kerabat, mengungkapkan perasaan dan emosi yang positif serta negatif yang lebih menarik. Sehingga perempuan akan dikuasai oleh permasalahan yang dihadapi dan lebih mengedepankan perasaan yang berkaitan dengan yang dialami sehingga merasa lebih cemas dan khawatir.

## 2. Kecemasan Lansia Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 3 Distribusi Frekuensi kecemasan pada lansia di Banjar Bukit Sari Desa Sidan sebelum diberikan Relaksasi Otot Progresif

Kecemasan sebelum diberikan Relaksasi Otot Progresif	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	9	40,90%
Kecemasan Sedang	13	59,10%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 data yang di dapatkan dalam penelitian ini dari 22 responden (100%) sebagian besar lansia mengalami kecemasan sedang sebanyak 13 responden. Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistis, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal. Faktor penyebab kecemasan ada beberapa yaitu faktor fisik (penurunan fungsi tubuh), psikologis (perubahan daya ingat) dan psikososial (lansia yang mengalami pensiun dimana dia merasa kehilangan finansial, kehilangan pasangan, keluarga dan teman).

## 3. Kecemasan Lansia Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4 Distribusi Frekuensi kecemasan pada lansia di Banjar Bukit Sari Desa Sidan sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif

Kecemasan setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	16	72,70%
Kecemasan Sedang	6	27,30%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4 data yang didapatkan dalam penelitian ini dari 22 responden (100%) setelah diberikan Latihan Relaksasi Otot Progresif diketahui lansia yang mengalami tingkat kecemasan ringan menjadi sebanyak 16 orang. Relaksasi progresif merupakan salah satu dari berbagai macam jenis teknik relaksasi yang sering digunakan dalam proses terapi, baik secara medis maupun psikologis. Kelebihan relaksasi otot progresif ini dibandingkan dengan terapi non-farmaologis lainnya adalah terapi ini tidak memerlukan imajinasi, sugesti, tidak ada efek samping serta mudah dilakukan (Kushariyadi, 2011).

#### 4. Analisis Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 5 Distribusi Frekuensi analisis Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Lansia di Banjar Bukit Sari Desa Sidan

Kategori Kecemasan	Hasil Pre Test		Hasil Post Test		P Value
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)	
Kecemasan Ringan	9	40,90	16	72,70	0.008
Kecemasan Sedang	13	59,10	6	27,30	
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100,0</b>	<b>22</b>	<b>100,0</b>	

Untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian Relaksasi Otot Progresif terdapat penurunan kecemasan, maka dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Wilxocom Sign Rank Test* dimana diperoleh nilai  $p\ value = 0,008 \leq \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia di Banjar Bukit Sari Desa Sidan Kabupaten Gianyar. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Nasuhan (2016) bahwa relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Di Posyandu Lansia Rw IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang dengan nilai  $p\ value 0,001 < 0,05$ .

Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan (Utami, 2002). Relaksasi otot progresif merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Oleh karena efek yang dihasilkan adalah perasaan senang, relaksasi mulai digunakan untuk mengurangi ketegangan (Purwanto, 2008).

Relaksasi mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Dalam keadaan ini, hipersekresi katekolamin dan kortisol diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endorfin. Regulasi sistem parasimpatis ini akhirnya menimbulkan efek ketenangan (Snyder & Lindquist, 2002).

#### SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia Di Banjar Bukit Sari Desa Sidan Kabupaten Gianyar dengan hasil uji *Wilxocom Sign Rank Test* didapatkan nilai  $p\ value = 0,008 \leq \alpha (0,05)$ . Sehingga disarankan lansia dapat menggunakan latihan

relaksasi otot progresif sebagai terapi non-farmakologi untuk menurunkan kecemasan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, Y.R. (2014) *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jilid 1. Jakarta: Cv Trans Info Media
- Azizah, L.M. (2011) *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Annissa Qari. (2016) *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat* (diakses 3 april 2020)
- Badan Pusat Statistik (2017) *Penduduk Indonesia Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin/Kota Sensus Penduduk 2017*
- Dinas Kesehatan Povinsi Bali. (2017) *Penduduk Lansia Menurut Kelompok Umur*. Denpasar : Dinas Kesehatan
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2017) *Profile Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar :Dinas Kesehatan
- Firdaus, R.C (2015). *Pengaruh slow deep breathing relaxation dan finger hold terhadap tingkat kecemasan pasien pre kateterisasi jantung di SMC RS Telogorejo*
- Hawari, D. (2013) *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta :FK Universitas Indonesia
- Kushariyadi & Seryohadi. (2017) *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeroatri*. Jakarta :Selemban Medika.
- Praptini (2019) *Pengaruh relaksasi otot prpgresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi di rumah singgah Denpasar*. (diakses 4 desember 2019)
- Untari, I. (2014) *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Usia Pertengahan Dalam Menghadapi Proses Menua (Aging Process)*.