

## PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Rani Putri Yuniati<sup>1</sup>, Yunita Wulandari<sup>2</sup>, Gatot Suparmanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Kusuma Husada Surakarta

yunita.wulandari@ukh.ac.id

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu gangguan kognitif yang sering dialami oleh lansia. Cemas merupakan kekhawatiran yang dirasakan seseorang disertai dengan perasaan tak berdaya yang disebabkan oleh antisipasi terjadinya bahaya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia di RT 03 RW 34 Desa Tawang Sari Kelurahan Mojosongo Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan Metode *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Design with Control Group*. Populasi dalam penelitian ini adalah 22 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *Total Sampling* sejumlah 22 responden menggunakan kelompok kontrol. Hasil penelitian pada 11 responden kelompok perlakuan dan 11 responden kelompok kontrol menunjukkan usia mayoritas 67 tahun, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (81,8%), mayoritas pendidikan responden tidak sekolah (50%). Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon dengan nilai  $p\text{-value} = 0,003$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Dengan demikian penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan intervensi secara mandiri dengan murah dan mudah pada saat mengalami kecemasan.

**Kata kunci** : kecemasan pada lansia, napas dalam, relaksasi otot progresif

### Abstract

*Anxiety is one of the cognitive disturbances frequently experience by the elderly. Anxiety is the worry that a person feels is accompanied by feelings of helplessness caused by the anticipation of a danger. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on the level of anxiety in the elderly in RT 03 RW 34 Tawang Sari Village, Mojosongo Village, Surakarta. This research is a quantitative study, using the Quasi Experiment method with a pretest-posttest design approach with control group. Its population consisted of 22 respondents. Total sampling was used to determine its samples. They consisted of 22. They were divided into two groups, 11 in the control group and 11 in the treatment group. The result of the research shows that in majority, the respondents were aged 67 years old, 18 respondents (81.8% were female, and 11 respondents (50%) did not have any educational background. The result of the statistical test with the Wilcoxon's Test shows that the  $p\text{-value}$  was 0.003, meaning that  $H_0$  was not verified, but  $H_a$  was verified. The conclusion in this study is that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on anxiety levels in the elderly. This research can be used as a reference to conduct intervention autonomously, cheaply, and easily when encountering anxiety.*

**Keywords**: anxiety of the elderly, deep breathing, progressive muscle relaxation

## PENDAHULUAN

Menua merupakan suatu tahapan yang terjadi pada siklus hidup manusia secara alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia (Narullita, 2017). Pada tahap ini, akan terjadi proses penuaan, dengan adanya beberapa perubahan serta penurunan yang dialami lansia baik bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosi dan sosial (Azizah & Rahayu, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2014, populasi lansia di atas 60 tahun di kawasan Asia Tenggara diperkirakan akan bertambah menjadi dua kali lipat dari 12% menjadi 22% dan diperkirakan populasi lansia yang sebelumnya 900 juta jiwa akan mengalami peningkatan menjadi 2 milyar jiwa di tahun 2050 mendatang. Adapun jumlah lansia di Indonesia yaitu mencapai 20.40 juta jiwa atau sekitar 8,05% dari total keseluruhan penduduk Indonesia (Kemenkes, 2015). Persentase penduduk lansia di Indonesia di atas 10% paling tinggi berada di Provinsi DIY (Daerah Istimewa Yogyakarta) sebanyak (13,4%), kemudian posisi kedua yaitu Jawa Tengah (11,8%), dan yang menjadi posisi ketiga dalam jumlah lansia terbanyak (11,5%) yaitu berada di Jawa Timur. Pada tahun 2016 menurut data dari Dinas Sosial Kota Surakarta, lansia yang tersebar di lima kecamatan Kota Surakarta berjumlah 138.092 jiwa dengan persentase 24%.

Seiring dengan bertambahnya usia maka akan menimbulkan masalah kesehatan yang cukup kompleks salah satunya yaitu masalah psikologis seperti ansietas. Jumlah kejadian ansietas di negara berkembang yaitu sejumlah 50% pada usia dewasa dan lanjut usia. Jumlah kejadian ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa, diantaranya 10-20 % yang mengalami ansietas adalah individu lanjut usia (Suprianto et al., 2013).

Ansietas merupakan perasaan tidak menentu yang disertai dengan perasaan lemah tak berdaya disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas serta kondisi emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan yang dirasakan lansia secara berlebihan memiliki dampak yang merugikan bagi fisik serta psikologis, yaitu dapat menyebabkan ketidakpedulian, apabila kecemasan yang dirasakan lansia terjadi secara terus menerus dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi pada lansia (Marta, 2012).

Pada penelitian ini penatalaksanaan yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada lansia adalah terapi non farmakologis, salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif yang terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan pada diri seseorang. Relaksasi otot progresif memfokuskan seseorang pada perasaan rileks dengan teknik yang terdiri dari peregangan dan relaksasi pada sekelompok otot (Solehati, Tetti dan Cecep, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Lestari & Yuswiyanti (2018), menyatakan tingkat kecemasan dapat dikurangi dengan terapi relaksasi otot progresif, mereka menyatakan ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada pasien pre operasi setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan hasil  $p\text{-value}=0,000 <0,05$ , sehingga dapat disimpulkan terapi relaksasi otot progresif memengaruhi tingkat kecemasan pada pasien preoperasi. Terapi relaksasi otot progresif dapat memicu terjadinya pengeluaran zat-zat kimia endorfin dan encefalin serta menekan saraf-saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang yang dirasakan individu dan merangsang signal otak yang meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menyebabkan otot menjadi rileks dan timbul *counter conditioning* (Penghilangan) (Stuart, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia RT 03 RW 34 Desa Tawang Sari Kelurahan Mojosongo Surakarta.

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *Quasy Experimental* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Design with Control Group*.

Penelitian ini menggunakan Alat penelitian yaitu kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* dengan rentang kategori kecemasan yaitu kurang dari 14 tidak ada kecemasan atau normal, 14 sampai 20 kecemasan ringan, 21 sampai 27 kecemasan sedang, 28 sampai 41 kecemasan berat, dan 42 sampai 56 kecemasan berat sekali atau panik.

Peneliti memilih 11 responden pertama untuk dijadikan kelompok perlakuan, dan 11 responden berikutnya menjadi kelompok kontrol. Peneliti menjelaskan kepada kelompok perlakuan bahwa responden akan mendapatkan terapi untuk mengurangi kecemasan yaitu terapi relaksasi otot progresif yang akan dilakukan 1 kali dalam sehari dan dilakukan sebanyak 7 kali dalam 7 hari berturut-turut, dengan rentang waktu  $\pm 5$  menit setiap 1 kali tindakan. Peneliti menjelaskan kepada kelompok kontrol bahwa responden akan diberikan terapi relaksasi nafas dalam yang akan dilakukan 1 kali dalam sehari dan dilakukan sebanyak 7 kali dalam 7 hari berturut-turut, dengan rentang waktu  $\pm 5$  menit setiap 1 kali tindakan. Peneliti juga menjelaskan

pada hari ke tujuh setelah selesai dilakukan tindakan, peneliti akan membantu responden mengisi *kuesioner* untuk menilai kembali tingkat kecemasan responden.

Peneliti mengukur perbedaan kecemasan responden pada kelompok kontrol dan perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Kemudian peneliti menggunakan Uji Mann Whitney untuk melihat perbedaan kecemasan yang terjadi pada responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

## HASIL

Hasil penelitian diperoleh distribusi data karakteristik responden, tingkat kecemasan pada saat *pretest* dan *posttest* serta perbedaan tingkat kecemasan pada saat *posttest*.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	Total	
	f	%
<b>Usia</b>		
60-69	16	73
70-79	4	18
80-89	2	9
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	4	18
Perempuan	18	82
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	11	50
SD	7	32
SLTP	3	14
SLTA	1	4
Jumlah	22	100

Tabel 2. Tingkat Kecemasan *Pre* dan *Post test*

Tingkat Kecemasan	Kelompok			
	Perlakuan		Kontrol	
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
	f	f	f	f
Tidak ada kecemasan (<14)	0	1	0	0
Ringan (14-20)	1	7	2	2
Sedang (21-27)	7	3	8	9
Berat (28-41)	3	0	1	0
Total	11	11	11	11
<i>p-value</i>	0,003		0,066	

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sesudah Perlakuan

Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan		Analisis	
N	Mean Rank	N	Mean Rank	Z	Asym.Sig (2-tailed)
11	15.45	11	7.55	-2.882	0,004

**PEMBAHASAN**

Pada tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 60-69 tahun, yaitu 73%. Menurut Heningsih (2014), lansia yang berusia dibawah 74 tahun lebih banyak mengalami kecemasan karena lansia yang berusia dibawah 74 tahun baru memasuki tahap awal sebagai lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dengan presentase 82 %. Menurut Octavianti (2012), perempuan lebih dominan mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan mempunyai karakteristik yang khas yaitu siklus reproduksi, menopause, dan menurunnya kadar estrogen. Selain itu, disebabkan juga karena adanya perbedaan siklus hidup dan struktur sosial yang sering menempatkan perempuan sebagai subordinat laki-laki.

Hasil penelitian tingkat pendidikan diperoleh data responden terbanyak yaitu tidak sekolah dengan presentasi 50%. Menurut Pradana (2012), tingkat pendidikan memengaruhi kecemasan seseorang dalam memberikan respons yang rasional terhadap sesuatu yang akan terjadi, baik dari dalam maupun dari luar. Seseorang yang berpendidikan lebih tinggi mampu memberikan respons yang lebih rasional dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau mereka yang tidak berpendidikan.

Pada tabel 2 menggambarkan distribusi hasil dan analisis tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan *pretest* pada kelompok perlakuan berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 7 dari 11 orang sama halnya pada

kelompok kontrol berada pada kategori sedang sebanyak 8 dari 11 orang. Menurut Manurung (2016), seseorang yang mengalami kecemasan sedang lebih memfokuskan dirinya pada hal yang lebih penting dan akan menjauhkan hal yang lain.

Hasil penelitian *post-test* menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 7 dari 11 orang dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 9 dari 11 orang. Menurut Naviati (2011), seseorang yang mengalami kecemasan ringan dapat disebabkan dari ketegangan yang dialami pada kehidupan sehari-harinya. Hal ini yang mengakibatkan seseorang menjadi lebih berhati-hati, lapang persepsinya meluas dan akan menajamkan indra. Seseorang yang mengalami kecemasan ringan mampu memecahkan masalah secara efektif, dapat memotivasi dirinya untuk belajar sehingga menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

Hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon pada kelompok perlakuan menentukan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu memengaruhi tingkat kecemasan lansia dengan nilai  $p\text{-value}=0,003$ , sedangkan hasil analisis yang diperoleh menggunakan Uji Wilcoxon pada kelompok kontrol menentukan bahwa tidak terdapat perubahan yang bermakna dengan nilai  $p\text{-value}= 0,066$ .

Hasil penelitian yang didapat peneliti pada kelompok perlakuan didukung dengan hasil penelitian Lestari & Yuswiyanti (2018), yaitu terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Terapi Relaksasi otot progresif dapat mengontrol saraf-saraf simpatis dan rasa tegang yang dialami individu serta merangsang signal otak yang dapat melancarkan aliran darah ke otak sehingga menyebabkan otot menjadi rileks dan timbul penghilangan. Hasil penelitian pada kelompok kontrol juga sejalan dengan penelitian Sahar R, H

(2016), yang meneliti ada tidaknya perbandingan antara relaksasi benson dan nafas dalam, hasil yang diperoleh keduanya yaitu efektif dalam menurunkan kecemasan namun dari hasil skor relaksasi benson lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan relaksasi nafas dalam.

Menurut peneliti relaksasi nafas dalam pada penelitian ini tidak terdapat pengaruh terhadap penurunan kecemasan karena dilihat dari lamanya responden mengalami kecemasan dan rata-rata responden berada pada tingkat kecemasan sedang bahkan terdapat 1 responden yang berada pada kategori berat, ditambah lagi dengan adanya pandemi covid-19 mempengaruhi kecemasan responden, dari hasil wawancara dengan responden rata-rata responden merasa cemas dengan adanya covid-19 ini karena mereka paham bahwa lansia lebih rentan tertular.

Pada tabel 3 diperoleh hasil uji analisis sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif menggunakan uji mann-whitney yaitu  $p\text{-value}=0,004$  ( $\alpha < 0,005$ ) dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan lansia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga  $H_0$  diterima yang artinya terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Lestari & Yuswiyanti (2018), bahwa tingkat kecemasan dapat diturunkan dengan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif ini dapat menghalangi alur yang mengakibatkan timbulnya kecemasan dengan mengarahkan sistem saraf parasimpatis serta mengatur hipotalamus untuk meningkatkan sikap positif sehingga pengaktifan stressor pada hipotalamus menjadi minimum. Kondisi ini menyebabkan klien yang sebelumnya menunjukkan perilaku tidak berdaya dan bergantung pada orang lain akan merasa lebih nyaman dalam melakukan sesuatu.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji analisis yang diperoleh peneliti dengan menggunakan Uji Wilcoxon pada kelompok perlakuan menandakan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dengan nilai  $p\text{-value}=0,003$ , sedangkan dari hasil Uji Wilcoxon pada kelompok kontrol menandakan bahwa tidak terdapat perubahan yang bermakna dengan nilai  $p\text{-value}=0,066$ . Berdasarkan hasil uji analisis yang diperoleh menggunakan Uji Mann Whitney diperoleh nilai  $p\text{-value}=0,004$  ( $\alpha < 0,005$ ) nilai ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna terhadap tingkat kecemasan seseorang sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga  $H_0$  dapat diterima yang artinya relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti berikutnya yang ingin meneliti dengan obyek yang sama, selain itu pemberian terapi relaksasi otot progresif ini telah terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia sehingga diharapkan lansia rutin untuk menerapkan terapi ini secara mandiri dirumah dengan baik dan benar untuk mengurangi kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Azizah, A., & Rahayu, S. (2016). Hubungan Self-esteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 40–58.
- Heningsih. (2014). Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1–46.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprpto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), Halaman 27-32. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>
- Marta, O. F. D. (2012). *Determinan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Jakarta Selatan*.
- Narullita, D. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Rendah Lansia di Kabupaten Bungo. *Jurnal Endurance*, 2(October), 354–361.
- Naviati, E. (2011). *Hubungan Dukungan Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Orangtua di Ruang Rawat Anak RSAB Harapan Kita Jakarta*.
- Octavianti, M. M. (2012). Gambaran Depresi Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 1 No.1, 3–9.
- Pradana, C. N. B. (2012). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kualitas Hidup Pasien Congestive Heart Failure di RSUD Dr. Moewardi*. 1–13.
- Sahar, R. H. (2016). Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia. *Bimiki.e-Journal.Id*, 6 No. 1.
- Suprianto, T., Subandi, & Lestari, R. (2013). Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sejahtera Pandaan Pasuruan. 2 No. 1(Juli-Desember), 20–24.