

PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP PERUBAHAN ANSIETAS PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WHERDA KABUPATEN BUNGO
THE INFLUENCE OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY FOR ANXIETY OF ELDERLY POPULATION IN SOCIAL RESIDENCIAL ELDERLY HOSTELS IN BUNGO REGENCY

^{1*}Mareta Akhriansyah, ^{2*}Budi Anna Keliat, ^{3*}Feri Fernandes

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

²Departemen Keilmuan Kekhususan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

³Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

*Email: mareta_ners@yahoo.com, budianna_keliat@yahoo.com, ferifernandes13@yahoo.co.id

Abstrak

Usia tua memungkinkan mengalami kemunduran fisik yang dapat mempengaruhi psikologis pada lansia seperti ansietas. Prevalensi ansietas di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50% serta sekitar 80% dari klien depresi dan 90% dari klien tersebut ansietas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap ansietas pada lansia di PSTW. Desain penelitian *Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Grup*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling dimana 84 orang lansia, 42 orang lansia kelompok intervensi yang diberikan terapi generalis dan PMR dan 42 orang lansia kelompok kontrol yang hanya diberikan terapi generalis. Hasil penelitian ditemukan penurunan ansietas dengan nilai (p value < 0,05). Study ini menunjukkan ada perbedaan yang bermakna setelah diberikan terapi PMR pada kelompok intervensi. Terapi generalis dan PMR direkomendasikan sebagai terapi keperawatan lanjutan dalam merawat lansia dengan ansietas.

Kata Kunci : Ansietas, Lansia, *Progressive Muscle Relaxation*

Abstract

In the Old age of people, they are possible to feel any decadency of physical and it could be influence their psychologic as anxiety. Prevalence of anxiety in developing country for adult and elderly is 50 %. 80 % of patient are in depression condition and 90% of patients are anxiety. This research aimed to determine the influence of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy for anxiety of elderly in Social Residencial/ Elderly Hostels. The research was using Quasi-experimental method with pre test-post test with control group. Techniq sampling was using simple random sampling where 84 elderly as respondents, 42 respondents are grouping by intervention group were given general therapy and PMR and the other 42 respondents are grouping by control group were only given a general therapy. The result of this research founded that PMR therapy can reduce anxiety and with value (p value < 0.05). This researchs were indicated a good difference after they've got PMR therapy in Intervention Group. General therapy and PMR are recommended as a treatment for advanced nursing therapy of elderly with anxiety.

Keywords : Anxiety, Capabilty of Relaxtation, Elderly, Progressive Muscle Relaxtation, General Therapy.

PENDAHULUAN

Batasan lansia yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) 2011, seseorang

yang telah berusia 60 tahun atau lebih (>60 tahun). Lansia diseluruh dunia pada tahun 2025 diperkirakan berjumlah 1,2 milyar, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada

tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun 2013. Menurut BPS RI-Susenas (2012), sebaran penduduk lansia menurut provinsi, persentase penduduk lansia di atas 10% ada di provinsi D.I. Yogyakarta (13,04%), Jawa Timur (10,40%), Jawa Tengah (10,34%) dan Jambi (5,52%) (Buletin Lansia, 2013). Untuk provinsi Jambi persentasi penduduk lansianya masih dibawah 10 %.

Menua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa dan tua. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan-gerakan lambat dan postur tubuh yang tidak profesional (Nugroho, 2008). Dengan mengalami proses tersebut dapat mempengaruhi psikologis pada lansia.

Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kesepian, perasaan sedih, depresi, ansietas dan insomnia (Tamher & Noorkasiani 2009).

Ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya dengan keadaan emosi yang tidak memiliki objek (Stuart, 2016).

Prevalensi ansietas di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50% (Videback, 2011). Angka kejadian gangguan ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk (Heningsih, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa ansietas dapat dialami lansia sepanjang perjalanan penyakit fisik dan masalah keluarganya.

Untuk mencegah atau mengatasi terjadinya ansietas pada lansia dapat dilakukan dengan penatalaksanaan medis dan keperawatan. Terapi psikofarmaka merupakan pengobatan untuk ansietas dengan memakai obat-obatan yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan neuro-transmitter (sinyal

penghantar saraf) disusunan saraf pusat otak (limbic system). Tindakan keperawatan yang profesional dalam membantu menurunkan ansietas adalah terapi individu, terapi keluarga, terapi kelompok dan terapi psikofarmaka (Stuart, 2016)

Bentuk tindakan keperawatan yang dapat dilakukan seorang perawat dalam mengatasi diagnosa keperawatan yang muncul berupa tindakan keperawatan generalis dan spesialis yang ditujukan untuk individu, keluarga dan kelompok (Stuart, 2016).

Menurut Stuart (2016), Tindakan keperawatan yang dapat diberikan pada klien dengan ansietas dan insomnia adalah terapi individu seperti terapi kognitif, terapi perilaku, *thought stopping*, *Progresive Muscle Relaxation* (PMR) dan terapi kognitif perilaku serta logoterapi individu. PMR merupakan terapi non farmakologis yang termurah sampai saat ini dan terapi yang paling efektif bila dibandingkan dengan terapi lainnya, karena PMR tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti, tidak ada efek samping dan mudah untuk dilakukan (Ramdhani, 2009).

Relaksasi otot progresif digunakan sebagai terapi untuk membantu meredakan beberapa gejala yang berkaitan dengan stress, seperti insomnia, hipertensi, sakit kepala dan nyeri (Asmadi, 2008) indikasi terapi ini adalah lansia yang mengalami insomnia, stres, ansietas, depresi dan ketegangan fisik/otot-otot (Setyoadi, 2011). Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa PMR adalah salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi ansietas dan insomnia pada lansia.

Penelitian terkait terapi PMR telah banyak dilakukan untuk mengatasi ansietas, seperti hasil penelitian yang dilakukan secara khusus oleh Erliana, dkk (2008) mengenai efektifitas terapi PMR ini pada 29 orang lansia yang mengalami insomnia dengan hasil terdapat perbedaan tingkat insomnia responden sebelum dan sesudah latihan PMR. Studi penelitian yang dilakukan Manzoni M.G, dkk (2008) Catholic University of Milan, Italy hasil penelitian menyimpulkan bahwa terapi

Progressive Muscle Relaxation efektif untuk menurunkan ansietas. Berdasarkan studi-studi penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi PMR dapat mengurangi/ menurunkan kondisi ansietas pada lansia.

Di wilayah Kabupaten Bungo Provinsi Jambi terdapat 2 Panti Sosial Tresna Wherda (PSTW) yaitu PSTW Bedaro dan PSTW Al-Madinah. Berdasarkan data pada bulan Maret 2016 PSTW Badaro Kabupaten Bungo terdiri dari 98 orang lansia. Sedangkan PSTW Al-Madinah Kabupaten Bungo terdiri dari 65 orang lansia.

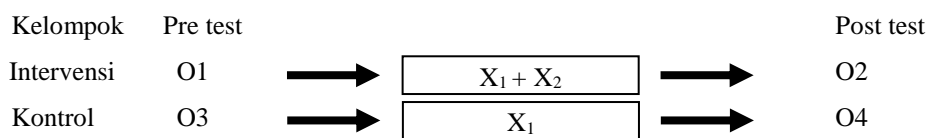
Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti yang dilaksanakan pada tanggal 23 Maret 2016 didapatkan hasil observasi dengan 10 lansia ditemukan bahwa terdapat 5 orang lansia yang memiliki tanda-tanda mengalami keansietasan seperti gugup, tremor, bicara cepat dan mengalami ketegangan otot. Hal tersebut disebabkan karena lansia sering memikirkan sanak keluarga yang jauh, takut jika sakit tidak ada yang mengurus dan akhirnya merepotkan orang lain, takut tidak bisa beraktivitas dan takut menghadapi kematian.

Di Panti Sosial Tresna Wherda Bedaro dan Panti Sosial Tresna Wherda Al-Madinah belum ada petugas kesehatan khusus yang tinggal di panti, hanya ada petugas kesehatan dari Puskesmas setempat yang melakukan pemeriksaan kesehatan rutin setiap bulannya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti wawancara dengan perawat Puskesmas yang melakukan pemeriksaan kesehatan di Panti mengungkapkan bahwa banyak terdapat lansia yang mengeluh mengalami ansietas.

Berdasarkan fenomena di atas penting untuk diteliti tentang teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap perubahan ansietas pada lansia. Atas pertimbangan inilah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Perubahan Ansietas pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo Provinsi Jambi Tahun 2016”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian “*Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Grup*” dengan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Rancangan ini menggunakan kelompok kontrol (pembanding) yang memungkinkan peneliti melihat perubahan-perubahan ansietas sebelum dan sesudah diberikan terapi PMR. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok intervensi I (kelompok yang diberi intervensi terapi generalis dan terapi PMR), kelompok II (kelompok non intervensi PMR / kelompok kontrol yang hanya mendapatkan terapi generalis). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Bedaro dan Panti Sosial Tresna Werdha Al-Madinah Kabupaten Bungo Provinsi Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 84 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2016. Secara skematis desain penelitian ini digambarkan dalam skema berikut :



Skema 1. Desain Penelitian *Pre-Post Test Control Grup*

HASIL

Hasil Penelitian yang dipaparkan meliputi karakteristik lansia, kondisi ansietas,

pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation*.

Tabel 1.

Karakteristik Jenis Kelamin, Pendidikan, Status Perkawinan, Pengalaman Kerja Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo Tahun 2016
(n=84)

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total (N=84)		P Value
	n	%	n	%	N	%	
1. Jenis Kelamin							
a. Laki-laki	12	28,6	8	19	20	23,8	0,442
b. Perempuan	30	71,4	34	81	64	76,2	
2. Pendidikan							
a. Tinggi	7	16,7	6	14,3	13	15,5	1,000
b. Rendah	35	83,3	36	85,7	71	84,5	
3. Status Perkawinan							
a. Kawin	37	88,1	40	95,2	77	91,7	0,433
b. Belum Kawin	5	11,9	2	4,8	7	8,3	
4. Pengalaman Kerja							
a. Bekerja	34	81	37	88,1	71	84,5	0,546
b. Tidak Bekerja	8	19	5	11,9	13	15,5	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia hampir seluruh responden adalah perempuan yaitu sebanyak 64 (76,2%), Pendidikan responden hampir seluruh rendah yaitu sebanyak 71 (84,5%), responden yang kawin

hampir seluruh responden yaitu sebanyak 77 (91,7%), responden yang memiliki pengalaman kerja hampir seluruhnya yaitu sebanyak 71 (84,5%).

Tabel 2.

Usia Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo Tahun 2016
(n=84)

Variabel	Kelompok terapi	n	Mean	SD	SE	Min-Maks	P Value
Usia	Intervensi	42	65,83	1,820	0,281	61-70	0,265
	Kontrol	42	66,14	2,148	0,331	61-71	
	Total	84	65,98	1,984		61-71	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia lansia 65,98 Tahun dengan usia termuda 61 Tahun dan usia tertua 71 Tahun. Hasil uji kesetaraan menunjukkan bahwa p value > 0,05 yang artinya tidak ada

perbedaan yang bermakna rata-rata usia lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata usia lansia pada kedua kelompok tersebut setara atau homogen.

Tabel 3.

Ansietas Lansia Sebelum Intervensi di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo Tahun 2016
(n=84)

Variabel	Kelompok terapi	N	Mean	K (%)	SD	Min-Mak	95%CI	P Value
Ansietas	Intervensi	42	23,76	42,4	1,226	21-27	23,38-24,14	0,127
	Kontrol	42	22,76	40,6	0,850	21-25	22,50-23,03	
	Total	84	23,26	41,4	1,038	21-27	22,94-23,58	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata ansietas pada kedua kelompok lansia sebelum mendapatkan terapi sebesar 23,76

masuk dalam tingkat ansietas sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok lansia mengalami ansietas sedang sebelum

mendapatkan terapi. Hasil uji kesetaraan menunjukkan bahwa p value > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan yang bermakna rata-rata ansietas lansia pada kelompok

intervensi dan kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata ansietas dan insomnia lansia pada kedua kelompok tersebut setara atau homogen.

Tabel 4

Ansietas Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo Tahun 2016 (n=84)

Variabel	Kelompok	Terapi	Mean	K (%)	SD	SE	P Value
Ansietas	Intervensi	Sebelum	23,76	42,4	1,226	0,189	0,000
		Sesudah	18,10	32,3	1,792	0,276	
		Selisih	5,66	10,1	-0,566	-0,087	
	Kontrol	Sebelum	22,76	40,6	0,850	0,131	0,010
		Sesudah	21,07	37,6	1,237	0,191	
		Selisih	1,69	2,8	-0,387	-0,06	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan intervensi kondisi ansietas menurun secara bermakna (p value < 0,05) dari skor 23,76 ke skor 18,10 masuk dalam kategori ansietas ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol ansietas menurun

(p value < 0,05) dari skor 22,76 ke skor 21,07 dan masuk dalam ansietas sedang. Penurunan ansietas pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan ansietas pada kelompok kontrol.

Tabel 5

Ansietas Lansia Sesudah Intervensi di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo Tahun 2016 (n=84)

Variabel	Kelompok terapi	n	Mean	K (%)	SD	SE	P Value
Ansietas	Intervensi	42	18,10	32,3	1,792	0,276	0,000
	Kontrol	42	21,07	37,6	1,237	0,191	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata ansietas lansia pada kelompok yang mendapatkan intervensi terapi generalis dan terapi PMR mengalami penurunan lebih besar secara bermakna dibandingkan dengan

kelompok kontrol. Pada alpha 0,05 terdapat perbedaan antara rata-rata ansietas pada kedua kelompok lansia tersebut bermakna (p value < 0,05).

PEMBAHASAN

Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Perubahan Ansietas Pada Lansia

Kondisi ansietas kelompok lansia yang mendapatkan tindakan keperawatan generalis dan terapi PMR menurun secara bermakna, bila dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa terapi PMR berpengaruh dalam penurunan ansietas pada lansia.

Ansietas merupakan masalah psikologis yang sering terjadi pada lansia. Stuart (2016)

mendefinisikan ansietas sebagai suatu reksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti dan tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, merasa terancam dan perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Tarwoto (2006) juga menyatakan kematian merupakan keadaan individu berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada menjadi tidak ada baik sebagian atau seluruhnya yang dapat menyebabkan ansietas.

Stuart (2016) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami ansietas akan mengalami ketidakseimbangan secara fisik seperti perubahan pada tanda-tanda vital, gangguan pola makan, pola tidur dan adanya ketegangan otot. Kecemasan mencetuskan beberapa sensasi dan perubahan fisik, meliputi peningkatan aliran darah menuju otot, ketegangan otot, mempercepat atau memperlambat pernapasan, meningkatkan denyut jantung dan menurunkan fungsi digestif. Pemberian terapi PMR dapat membantu menurunkan ketegangan otot sebagai salah satu gejala ketidakseimbangan fisik pada lansia.

Pemberian terapi *progressive muscle relaxation* mempunyai dampak secara langsung terhadap tanda dan gejala fisiologis ansietas. Hal ini sesuai dengan hasil analisa penelitian bahwa kombinasi pemberian terapi generalis dan terapi *progressive muscle relaxation* pada kelompok intervensi menunjukkan selisih penurunan yang lebih besar dan berbeda bermakna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan dapat disimpulkan :

1. Karakteristik lansia dalam penelitian ini hampir seluruh responden adalah perempuan Sebanyak 64 (76,2%), Pendidikan sebagian besar rendah yaitu sebanyak 71 (84,5%), hampir seluruh responden pernah kawin yaitu sebanyak

77 (91,7%), responden yang memiliki pengalaman kerja hampir seluruhnya yaitu sebanyak 71 (84,5%).

2. Kondisi ansietas pada lansia sebelum mendapatkan terapi berada dalam tingkat ansietas sedang.
3. Pemberian terapi generalis (ansietas) dan terapi *Progressive Muscle Relaxation* menurunkan ansietas secara bermakna dari tingkat ansietas sedang ke tingkat ansietas ringan.

SARAN

1. Bagi Dinas Sosial Khususnya Instansi Panti Sosial Tresna Wherda Selain mengupayakan pelayanan kesehatan fisik bagi lansia diharapkan juga memprioritaskan pelayanan psikososial lansia khususnya penatalaksanaan ansietas dan insomnia yang dialami lansia dengan mengembangkan pelaksanaan asuhan keperawatan psikososial baik tindakan keperawatan yang bersifat standar (generalis) maupun tindakan keperawatan spesialis dengan cara menyediakan tenaga perawat maupun konsulen..
2. Pendidikan Keperawatan Hasil penelitian hendaknya digunakan sebagai evidence based dalam mengembangkan konsep terapi *Progressive Muscle Relaxation* bagi lansia dengan ansietas dan insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2008). Neurologi Klinis Dasar. Jakarta : Dian Rakyat Darmojo, R.B Martono. 2004. Buku Ajar Geriatri. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- BPS (2012). *Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susen) Tahun 2012*, Jakarta : BPS.
- BPS (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susen) Tahun 2014*, Jakarta : BPS.

- Depkes RI. (2012). *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan : Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta. (online) (<http://www.depkes.go.id/download/Buletin%20Lansia.pdf>), diakses pada tanggal 25 Mei 2018)

- Edmund Jacobson. (1980). *You Must Relax*. London : Unwin Paperbacks.

Seminar Nasional Keperawatan “Tren Perawatan Paliatif sebagai Peluang Praktik Keperawatan Mandiri”

- Nugroho, Wahyudi. (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Edisi ke 2. Jakarta: EGC.
- Potter, P. A & Perry, A, G. (2005). *Fundamental Of Nursing*. 5th . Elsevier Mosby. St. Louis, Missouri.
- Ramdhani, N, Putra, A.A (2009). *Pengembangan Multimedia Relaksasi*. <http://neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wpcontent/uploads/2008/05/relaksasi-otot.pdf>, diakses pada tanggal 20 Juni 2018.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.*,<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>, diakses pada 19 Juni 2018.
- Saryono. (2008). Kumpulan instrument penelitian kesehatan. Yogyakarta: Mulia Medika.
- Schwicker, J, Lansorst, A, Paul, A,Michalsen, JG, Dobos, (2006). *Stres Manajemen dalam pengobatan Hipertensi Arteri Esensial*.
<http://www.ipnoguidda.net/2009/02/gestione-stress-hipertensione>, diakses pada 20 Juni 2018.
- Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika: Jakarta.
- Stuart, G. W. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Buku 1 & 2. 1st Indonesia edition, by Keliat & Pasaribu. Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). Kesehatan lanjut usia dengan pendekatan asuhan keperawatan. Salemba Medika : Jakarta.
- Videbeck, S. L (2008). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta : EGC.
- Videbeck, S. L (2011). Psychiatric-Mental Health Nursing. 5th edition. Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins.
- Wilkinson, dkk. (2016). Fundamental Of Nursing. 3th edition. F. A. Davis Company.
- World Health Organization. (2011). Propose working definition of an older person in africa for the mds project. <http://www.who.int.html>, diakses pada 16 Februari 2016.