

## PENGARUH TERAPI RILEKSASI AUTOGENIK TERHADAP STRESS LANSIA DI PANTI HARAPAN KITA INDRALAYA

<sup>1\*</sup>Jaji, <sup>2</sup>Jum Natosba, <sup>3</sup>Sukmah Fitriani

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan

\*E-mail: jaji.unsri@gmail.com

### Abstrak

**Tujuan:** Lanjut usia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia merupakan keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap stres fisiologis. Kegagalan tersebut berhubungan dengan adanya penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi rileksasi autogenik pada lansia terhadap stress.

**Metode:** Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif analitik desain, dengan ujinya adalah uji beda mean. Uji bivariate pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, dengan batas kemaknaa  $\alpha = 0,005$ . Sampel berjumlah 19 orang, sesuai hasil screening kejadian stress pada lansia, sedangkan Kuisisioner yang dipakai menggunakan kuisisioner Stres yang diadopsi dari *Depression Anxiety and Stress Scale-42* yang merupakan kuesioner pengujian tingkat depresi, kecemasan dan stress.

**Hasil:** Hasil penelitian didapat perempuan lebih besar yaitu sebanyak 11 (57,9%) orang, lama tinggal di panti sebagian besar kurang dari 5 tahun yaitu 13 (68,4%) orang, dan stress sebelum terapi rileksasi autogenik sebesar 13 (68,4%) kategori ringan, Sedangkan Stress setelah terapi rileksasi autogenik paling besar stress ringan yaitu 16 (84,2%) orang. Hasil uji bivariate di peroleh nilai  $p$  value 0,014 ( $<0,05$ ), yang berarti Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasiautogenik sebelum dan sesudah pada lansia.

**Simpulan:** *Therapy autogenic* ini dapat di kembangkan oleh praktisi kesehatan dalam memberi pelayanan kepada klien.

**Kata Kunci:** Rileksasi Autogenik, Stres, Lansia, Panti

## THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY ON THE STRESS OF THE ELDERLY AT PANTI HARAPAN KITA INDRALAYA

### Abstract

**Aims:** *Elderly is an advanced stage of a life process characterized by a decrease in the body's ability to adapt to environmental stress. Elderly is a condition characterized by a person's failure to maintain balance against physiological stress. This failure is related to a decrease in the ability to live and an increase in individual sensitivity. The aim of this research was to determine the effect of autogenic relaxation therapy on stress in the elderly.*

**Methods:** *This research is a quantitative analytical design research, with the test being the mean difference test. The bivariate test in this study used the Wilcoxon Signed Ranks Test, with a significance limit of  $\alpha = 0.005$ . The sample consisted of 19 people, according to the results of screening for stress in the elderly, while the questionnaire used was a stress questionnaire adopted from the Depression Anxiety And Stress Scale-42, which is a questionnaire testing levels of depression, anxiety and stress.*

**Results:** *The results of the bivariate test obtained a  $p$  value of 0.014 ( $<0.05$ ), which means there is a significant effect between autogenic relaxation therapy before and after in the elderly.*

**Conclusion:** *This autogenic therapy can be developed by health practitioners in providing services to clients.*

**Keywords:** *Autogenic Relaxation, Stress, Elderly, Nursing Home*

## **PENDAHULUAN**

Menjadi lanjut usia (lansia) bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia merupakan suatu keadaan yang ditandai kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap stres fisiologis. Kegagalan tersebut berhubungan dengan adanya penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual.<sup>1</sup> proses penuaan, tubuh akan mengalami banyak perubahan. Termasuk bagaimana respons stress berdampak pada mental maupun fisik. Pada lansia, stress adalah kondisi yang sangat rawan menimbulkan masalah kesehatan. Stress pada lansia dapat disebabkan banyak sekali pemicunya, jika di masa muda seseorang stress karena kerja dan kesulitan mengurus rumah, pada lansia faktor stress cenderung berbeda. Pada umumnya lansia mengalami stress akibat kondisi fisik yang berubah (gangguan penglihatan, pendengaran, atau kesulitan bergerak), perubahan pada kondisi finansial, mengidap penyakit kronis, kematian pasangan, perubahan keseharian setelah pensiun, atau berkurangnya interaksi dengan teman sebaya.

Studi Sari & Wibowo lansia berusia lebih dari 60 tahun, banyak menderita gangguan mental.<sup>2</sup> Gangguan mental yang paling banyak dialami lansia adalah gangguan kecemasan, stres dan depresi. Menurut Lawrence, prevalensi stress dan depresi mayor pada lansia didunia adalah sekitar 10,3%.<sup>3</sup> Data dari Badan Pusat Statistik (BPS)<sup>4</sup> bahwa, prevalensi stres di Indonesia adalah 8,34 %, Pusat Informasi Penyakit Tidak Menular mengatakan bahwa lansia mengalami stres sebanyak 4,89 %.<sup>5</sup> Sedangkan data Riskesdas provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018, bahwa

gangguan mental emosional berupa kecemasan, stres, dan depresi pada lansia diatas 65 tahun berada diangka 14,16 % (Riskesdas Sumsel, 2019).<sup>6</sup>

Adanya data prevelensi stres pada lansia memerlukan intervensi yang cocok untuk mengatasi stres. Beberapa pendekatan dapat dilakukan untuk mengelola stres, termasuk pendekatan perilaku, kognitif, dan farmakologis. Terapi non farmakologi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah stres salah satunya terapi relaksasi autogenik. Studi Greenberg menyatakan bahwa metode relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri, seperti pikiran, kata-kata, atau kalimat pendek yang dapat menenangkan pikiran.<sup>7</sup> Menurut data studi Prato relaksasi autogenik adalah pilihan yang tepat untuk mengatasi stres, dimana dalam prakteknya menggunakan frasa atau kata sederhana berulang-ulang di pikiran, sebagai bentuk instruksi pada tubuh agar mengikuti frasa yang diinginkan. Dengan pengulangan frasa tersebut, akan menimbulkan efek menenangkan dan membantu mengalihkan pikiran dari masalah dan gangguan yang membuat tidak rileks.<sup>8</sup>

Hasil studi pendahuluan dengan wawancara kepada beberapa lansia yang ada di Panti Sosisl Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya, mereka mengatakan stress karena bosan, penguasaan masa lalu, lansia merasa jenuh dengan kegiatan itu-itu saja, khawatir tentang penyakit, konflik teman sepaniti, merasa tidak dihormati, dan merasa rendah diri akibat cacat yang diamlinya. Keadaan umum seperti penampilan lansia serta keadaan fisik lansia juga sangat beragam dimulai dari penampilan yang bersih serta rapi. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh terapi rileksasi autogenik terhadap tingkat stress pada lansia di Panti.

**Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif Dalam Mengelolah Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024**

**METODE**

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif analitik desain. Uji yang digunakan adalah uji beda mean, yaitu suatu penelitaian untuk mempelajari adakah pengaruh thearapi rileksasi autogenic terhadap stress. Analisis univariat, untuk menampilkan data dalam bentuk distribusi frekuensi, pada tiap-tiap variable. Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk dua variabel yang diduga ada beda antara terapi rileksasi autogenic sebelum dan sesudah. Uji bivariate pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, dengan batas kemaknaa  $\alpha = 0,005$ . Sampel pada penelitian ini berjumlah 19 orang hasil screening kejadian stress pada lansia, sedangkan Kuisisioner yang dipakai menggunakan kuisisioner Stres yang diadopsi dari *Depression Anxiety And Stress Scale-42* yang merupakan kuesioner pengujian tingkat depresi, kecemasan dan stress.

**HASIL**

Hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut. Penelitian ini menganalisis data univariat dan bivariate. Data univariat menampilkan data distribusi frekuensi.

**Tabel 1**

**Distribusi frekuensi jenis kelamin, lama tinggal di panti harapan kita, dan stress sebelum dan sesudah terapi rileksasi autogenic (n=19)**

No	Variabel	Frekuensi	Persen
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	8	42.1%
	Perempuan	11	57.9%
2	Lama tinggal di panti		
	< 5 tahun	13	68.4%
	≥ 5 tahun	6	31.6%
3	Stress sebelum terapi rileksasi	Frekuensi	Persen

autogenic			
	Stress ringan	13	68.4%
	Stress sedang	3	15.8%
	Stress berat	3	15.8%
4	Stress setelah terapi rileksasi autogenic		
	Stress ringan	16	84.2%
	Stress sedang	3	15.8%
	Stress berat		
	<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100</b>

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa untuk variabel jenis kelamin, perempuan lebih besar yaitu sebanyak 11 (57,9%) orang. Lama tinggal di panti sebagian besar kurang dari 5 tahun yaitu 13 (68,4%) orang. Stress sebelum terapi rileksasi autogenic sebesar 13 (68,4%) kategori ringan. Sedamngkan Stress setelah terapi rileksasi autogenic paling besar stress ringan yaitu 16 (84,2%) orang.

**Tabel 2**

**Variable Pengaruh Terapi Rilekasasi Autogenic Terhadap Stress Lanisa Di Panti Harapan Kita Indralaya (n=19)**

Varia bel		Stress setelah terapi rileksasi autogenic				P Value
		Rin gan	Sed ang	Ber at	To tal	
Stress sebelum terapi rileksasi autog enik	Rin gan	13	0	0	13	0.0 14
	Sed ang	3	0	0	3	
	Ber at	0	3		3	
	Total	16	3	0	19	

Tabel 2, menunjukkan bahwa dari 19 sampel, sebelum dilakukan intervensi terdapat responden terkategori stress berat 3 orang, stress ringan 3 orang dan stress ringan 13 orang. dan setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi autogenic, terdapat 16 orang masuk kategori stress

## Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif Dalam Mengelolah Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

ringan, 3 orang kategori stress sedang dan tidak terdapat kategori stress berat. Hasil uji bivariate di peroleh nilai *p value* 0,014 (<0,05), yang berarti Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi autogenik sebelum dan sesudah pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita

### PEMBAHASAN

Hasil uji bivariate di peroleh nilai *p value* 0,014 (<0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi autogenik sebelum dan sesudah pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita. penelitian ini sejalan dngan penelitian Fitriani & Alsa (2015)<sup>9</sup>, bahwa relaksasi autogenik terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. Therapy rilaksasi autogenik yang sekarang dikenal, pertama kalinya diperkenalkan pada tahun 1932 oleh seorang psikiter Jerman bernama Johannes Schultz, dimana relaksasi mengandung makna suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih agar dapat dengan sengaja membuat otot-otot menjadi relaks, setiap dibutuhkan atau diinginkan,<sup>10</sup> sedangkan autogenik mengandung makna sebagai suatu yang dihasilkan sendiri atau dari dalam diri sendiri.<sup>11,12</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khanna, Paul, dan Sandhu (2002) menyatakan bahwa pelatihan relaksasi autogenik dan relaksasi *neuromuscular* secara signifikan dapat mengurangi denyut nadi yang tinggi, mengatasi masalah fisik maupun masalah psikologis.<sup>13</sup> Stetter dan Kupper (2002) menyebutkan hasil meta-analisis membuktikan bahwa teknik relaksasi autogenik dapat mengurangi

sakit kepala ringan, hipertensi sedang, penyakit jantung koroner, asma, gangguan kecemasan ringan sampai depresi sedang. Setiap individu memiliki respons berbeda terhadap stress. Termasuk gejala yang muncul, namun gejala umum stress pada lansia adalah Kesulitan tidur, Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan, Merasa sedang dikejar-kejar, didesak dari berbagai sisi, Selera makan berubah (mendadak ingin makan terus-menerus atau sama sekali tidak nafsu makan), Mudah tersinggung, suasana hati berubah-ubah, dan Merasa tidak nyaman secara fisik (adanya gangguan pencernaan, pusing, atau nyeri dada).<sup>14</sup>

*Therapy* rileksasi autogenik tujuannya adalah mengembangkan hubungan isyarat verbal, dan kondisi tubuh yang tenang, dimana tidak ada kondisi fisik yang aktif saat melakukannya.<sup>15</sup> Teknik ini membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, dan suhu tubuh. Imajinasi visual dan sugesti verbal yang membantu tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik. Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik.<sup>16</sup> yang perlu diperhatikan adalah perbedaan respons tubuh dan psikologis terhadap stress. Semakin bertambahnya usia, kemampuan seseorang untuk meregulasi stress semakin berkurang. Maka efek stress pada lansia pun berbeda. Secara fisik, tubuh terus mengalami proses penuaan diiringi berkurangnya fungsi-fungsi organ. Dampaknya, tubuh sulit untuk mengakomodasi respons alamiah ketika kita terpapar pemicu stress. Secara mental, stress pada lansia pun direspons berbeda. Normalnya ketika mengalami stress, otak

## Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif Dalam Mengelolah Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

dipenuhi oleh hormon stress (kortisol). Hormon stress ini dapat kembali normal setelah beristirahat, misalnya tidur nyenyak. Namun lansia banyak yang mengalami gangguan tidur, sehingga regulasi hormon stress ini tidak berlangsung optimal. Namun, dampak stress pada lansia menimbulkan berbagai gangguan kognitif. Misalnya kemampuan mengingat terganggu dan kesulitan untuk mengambil keputusan. Semakin lama, kondisi mental lansia yang terdampak stress pun dapat memburuk.

Kermani mengungkapkan bahwa relaksasi autogenik dapat menjaga keseimbangan saraf simpatik dan parasimpatik dalam sistem saraf otonom, yang membantu individu mengekspresikan emosinya dengan tepat dan informasi yang diperoleh individu dapat diproses lebih kreatif. Relaksasi autogenik mampu menghambat kerja sistem saraf simpatis sehingga hormon-hormon yang berlebihan akan berkurang dan kembali ketitik keseimbangan. Melalui proses ini reaksi fisiologis orang yang sedang mengalami ketegangan akan mereda, seperti detak jantung mulai melambat, nafas teratur dan aliran darah kembali normal.<sup>17</sup> Begitu pula kondisi psikologisnya, tubuh dan pikiran kondisinya menjadi lebih baik.<sup>18</sup> Begitu pun hasil telaah jurnal yang dilakukan oleh Utami, & Purnomo dari 10 jurnal dan 5 artikel yang didapat dan dianalisis, menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik terhadap pasien yang mengalami kecemasan dan 5 artikel menunjukkan bahwa relaksasi autogenik efektif menurunkan nyeri maka teknik relaksasi ini efektif sebagai pengobatan alternatif non farmakologis. Stress tidak boleh dibiarkan, penting untuk melakukan manajemen stress pada lansia sebelum memperburuk kondisi fisik maupun mental.<sup>19</sup>

Asumsi peneliti, therapy autogenic yang secara tehnik pelaksanaannya dengan merilekskan objeknya sangatlah tepat di terapkan pada lansia, dimana salah satu karakteristik lansia adalah merasa paling bias dan tau segalanya, ketika tidak sesuai dengan harapannya maka akan terjadi ketegangan dan stress, dengan terapi autogenic ini akan merilekskan dan menjadi tenang dan dapat menurunkan stress.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil penelitian bahwa, variabel jenis kelamin, perempuan lebih besar yaitu sebanyak 11 (57,9%) orang. Lama tinggal di panti sebagian besar kurang dari 5 tahun yaitu 13 (68,4%) orang. Stress sebelum terapi rileksasi autogenik sebesar 13 (68,4%) kategori ringan. Sedangkan Stress setelah terapi rileksasi autogenik paling besar stress ringan yaitu 16 (84,2%) orang. Hasil uji bivariante di peroleh nilai *p value* 0,014 (<0,05), yang berarti Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi autogenik sebelum dan sesudah pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita.

### Saran

Terapi autogenic ini, seyogyanya dapat diterapkan oleh praktisi kesehatan dilahan praktek manapun, baik di komunitas, keluarga atau di panti, untuk membantu lansia dalam menurunkan stresnya.

## REFERENSI

1. Muhith, A. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

**Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024**

2. Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27.  
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>.
3. Gameiro, G. R., Minguini, I. P., & Alves, T. C. de T. F. (2014). The role of stress and life events in the onset of depression in the elderly O papel do estresse e de acontecimentos cotidianos para o desenvolvimento da depressão na terceira idade. *Revista de Medicina*, 93(1), 31.  
<https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v93i1p31-40>
4. BPS. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Selatan 2020*. ISSN: 2527-7715, Katalog: 4104001.16 Diterbitkan oleh: © Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, Diaksen 23 Oktober 2022, alamat url: <https://sumsel.bps.go.id/publication/download.html?>
5. Maghfiroh, I., Ibnu, F., & Basuki, D. (2022). Study Tentang Tingkat Stres Lansia (Elderly) Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Desa Talok Kecamatan Dlanggu. *Jurnal Medika Usada*, 3(April), 49–58.
6. Riskesdas Sumsel. (2020). Laporan Provinsi Sumatera Selatan. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 19(9), 560. Retrieved from <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3665>
7. Dewi, Ruspawan, S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 5(3), 161–168.
8. Prato, C. A., & Yucha, C. B. (2013). Biofeedback-assisted relaxation training to decrease test anxiety in nursing students. *Nursing Education Perspectives*, 34(2), 76–81.  
<https://doi.org/10.5480/1536-5026-34.2.76>
9. Fitriani, Yulia & Alsa, Asmadi (2015). *Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP*. Volume 1, No. 3, Desember 2015: 149 – 162. Issn: 2407-7801: Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology
10. Bernstein, D. A., & Bercovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for the helping professions*. Illinois: Research Press.
11. Carruthers, M. (1979). Autogenic training. *Journal of Psychosomatic Research*, 23, 437-440
12. Sadigh, M. R. (2001). *Autogenic Training: A mind-body approach*. New York: Haworth Medical Press.
13. Khanna, A., Paul, M., & Sandhu, J.S. (2007). Efficacy of two relaxation techniques in reducing pulse rate among highly stressed females. *Calicut Menical Journal*, 5(2), 31-33.
14. Stetter, F., & Kupper, S. (2002). Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(1), 45-98.

**Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa Pendekatan Paliatif Dalam Mengelolah Diabetes Melitus untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024**

•

15. Rice, P. L. (1999). *Stres and health*. Pacific Grove: Brooks/Cole publishing Company.
16. Smith, J. C. (1999). *ABC relaxation theory an evidence-based approach*. New York: Springer Publishing Company.
17. Kermani, K. (1996). *Autogenic training, The effective holistic way to better health*. London: Souvenir Press.
18. Kanji, N. (2000). Managing pain through autogenic training. *Complementary Therapies in Nursing&Midwifery*, 6, 143-149.
19. Utami, & Purnomo (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan dan Nyeri Pasien Diruang *Intensive Care Unit (ICU) : Literature Review*. JKDM| Jurnal Keperawatan Duta Medika : Vol. 1 No. 1 2021.