
**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA BLITAR**

**Ita Fitria¹, Aditiya Saputro², Shodiq Asroni³,
Ulfa Farida⁴, Mukhamat Teguh Wicaksono⁵, Dolis Akbar Itwar⁶, Rahendra Wahyu
Ananda⁷, Hari Subagyo⁸, Sulthon Shahdana⁹, Enggi Arwiniatul Choiria¹⁰, Danang
Setyobudi¹¹, Nizar Argyatiyasa¹²**

itta.fitria@gmail.com¹, aditiyasaputra1987@gmail.com², shodiqasroni@gmail.com³,
ulfarida07@gmail.com⁴, mukhamattegguh@gmail.com⁵, dolisakbar@gmail.com⁶,
hendraprakoso95@gmail.com⁷, subagyo1993@gmail.com⁸, shahdana055@gmail.com⁹,
enggiarwiniatul@gmail.com¹⁰, danangsetyo706@gmail.com¹¹, nizarr21@gmail.com¹²

RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar

ABSTRAK

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang sederhana dan sistematis. Pemberian terapi relaksasi ini dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran serta membuat sirkulasi darah ke otak lebih optimal, sehingga dapat menciptakan keadaan tenang dan rileks. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Desain yang digunakan adalah quasy experimental dengan pendekatan pretest-posttest with control group. Sampel dipilih dengan metode simple random sampling dengan kriteria inklusi didapatkan responden penelitian berjumlah 20 lansia yang terbagi dalam dua kelompok, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, digunakan kuesioner DASS 42 yang telah dimodifikasi yang kemudian dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p=0.004$ pada kelompok perlakuan dan $p=0.317$ pada kelompok kontrol. Sementara itu pada uji Mann Whitney didapatkan nilai $p=0.001$. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Otot Progresif, Stres, Lansia.

ABSTRACT

Progressive muscle relaxation therapy is one of the techniques to reduce muscle tension with a simple and systematic process. This relaxation therapy can release tension in body and mind and make the blood circulation to the brain is more optimal, so as to create a calm and relaxed state. Accordingly, this study aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy to decrease the level of stress in elderly. Quasy experimental design used with pretest-posttest approach with control group. The sample has been selected by simple random sampling with the study inclusion criteria obtained amounted to 20 elderly respondents are divided into two groups, the treatment group and the control group. To obtain the data in this study, used a modified DASS 42 questionnaire is then analyzed using the Wilcoxon and Mann Whitney test. Based on the Wilcoxon signed rank test, it was a obtained p value = 0.004 in the treatment group and p = 0.317 in the control group. Meanwhile, from Mann Whitney test it was obtained p value = 0.001. It can be concluded that have effect of progressive muscle relaxation therapy to decrease stress levels in elderly.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation Therapy, Stress, Elderly.*

PENDAHULUAN

Usia harapan hidup masyarakat Indonesia semakin meningkat. Meningkatnya usia harapan hidup ini berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk lansia. Prediksi dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan adanya penambahan penduduk lansia yang signifikan mulai tahun 2010. Pada tahun 2010 sendiri, jumlah penduduk lansia di Indonesia diperkirakan sudah mencapai 24 juta atau 9,77% dari populasi seluruh penduduk Indonesia. Sementara itu, pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai 28,8 juta atau 11,34% dari populasi seluruh penduduk Indonesia.¹ Di samping itu, Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) memperkirakan bahwa pada tahun 2025, lebih dari seperlima penduduk Indonesia adalah lansia.² Peningkatan usia harapan hidup ini menyebabkan meningkatnya resiko kemunduran fisik, mental dan psikososial yang dapat menimbulkan masalah yang holistik.

Penuaan akan menyebabkan perubahan fisik dan psikososial. Perubahan secara fisik antara lain ditandai dengan penurunan fungsi panca indra, kulit keriput, penurunan imunitas, sehingga memunculkan berbagai penyakit. Perubahan secara psikologis antara lain perasaan tidak berguna, mudah sedih, dan tidak bahagia. Sedangkan perubahan sosial diantaranya adalah tidak adanya keluarga yang dapat memberikan bantuan, kurang mampu dalam masalah ekonomi, tidak produktif dan tidak mampu lagi berperan di masyarakat.³

Proses menua memberikan dampak pada perubahan psikologis lansia. Adanya perubahan biologis atau fisik pada lansia akan berdampak pada kemampuan sensasi, persepsi dan penampilan psikomotor yang penting bagi fungsi individu sehari-hari.⁴ Penurunan fungsi ini akan memberikan efek pada kemampuan belajar, daya ingat, berpikir, menyelesaikan masalah, daya kreativitas, intelegensi, keahlian dan kebijaksanaan. Hal ini akan menghambat lansia untuk melakukan aktivitas dewasa seperti bekerja, melakukan pekerjaan rumah dan kesenangan. Lansia yang tidak siap dengan perubahan tersebut akan sangat berdampak pada perubahan psikologisnya.

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang.⁵ Stres akan mempengaruhi emosi seseorang yang menyebabkan seseorang merasa sedih, mudah marah, mudah tersinggung, gelisah, cemas, dan bahkan depresi. Seseorang yang mengalami stres juga akan mengalami penurunan konsentrasi, penurunan daya ingat dan mudah lupa.

Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres. Terapi meditasi yang terdiri dari beberapa cara untuk menyempitkan kesadaran untuk mengurangi stresor dari luar.⁶ Olahraga yang dapat juga digunakan untuk mengurangi stres pada seseorang. Terapi relaksasi yang juga bermacam-macam, misalnya relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation), pernapasan diafragma, imagery training, biofeedback, hypnosis dan latihan otogenik.⁷

Relaksasi otot progresif memiliki beberapa keuntungan. Relaksasi ini merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang sederhana dan sistematis, yang dapat dilakukan dengan cara menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali.⁸ Latihan relaksasi dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran serta membuat sirkulasi darah ke otak lebih optimal. Relaksasi otot progresif sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks.⁹

Relaksasi otot progresif didasari pada mekanisme relaksasi yang dapat menurunkan stres. Dengan relaksasi otot progresif akan terjadi respon relaksasi yang menstimuli semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan dengan sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus yang kemudian akan menekan sekresi Corticotropin Releasing Factor yang kemudian akan menurunkan produksi kortisol. Penurunan produksi kortisol ini akan menurunkan stres seseorang.

Sehingga dapat diperkirakan tingkat stres akan menurun dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Pada seminar dalam rangka Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 28 September 2011 yang lalu, Direktur Jenderal Bina Upaya Kesehatan, Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa dari populasi orang dewasa di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6% atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa stres dan depresi.¹⁰ Dari hasil wawancara yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar didapatkan sebagian besar lansia mengalami stres.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar

Penelitian ini bermanfaat dapat menjadi dasar untuk pelaksanaan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dan memberikan informasi dan pemahaman kepada masyarakat tentang terapi relaksasi otot progresif sehingga membantu mengurangi stres yang dialami lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar. Populasi dalam penelitian ini adalah 28 lansia yang mengalami stres yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar. Sampel diambil dengan teknik Simple Random Sampling, setelah penghitungan sampel ditambahkan dengan antisipasi drop out 10% jumlah sampel didapatkan 20 orang lansia.

Instrument yang digunakan adalah kuesioner DASS 42 yang telah dimodifikasi. Kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitas di Yayasan Griya Asih Malang yang memiliki karakteristik responden sama dengan sampel. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan Pearson Product Moment. Setiap item instrumendikatakan valid dengan nilai signifikansi $(p) < 0,05$. Pengukuran reliabilitas instrumen menggunakan rumus koefisien reliabilitas Alpha Cronbach. Setiap item instrumen dikatakan reliabel jika memiliki nilai $\alpha \geq 0,6$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Data Umum Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia akan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
Usia	Jumlah	Prosentase	Usia	Jumlah	Prosentase
Elderly (60-74)	6	60%	Elderly (60-74)	5	50%
Old (75-90)	4	40%	Old (75-90)	5	50%

Karakteristik responden berdasarkan usia akan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Laki-laki	4	40%	Laki-laki	3	30%
Perempuan	6	60%	Perempuan	7	70%

b. Data Khusus Karakteristik Responden

Data pretest dan posttest tentang tingkat stres pada kelompok perlakuan disajikan pada tabel di bawah ini:

	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	<i>p value</i>
Sebelum	-	70% (n:7)	30% (n:3)	-	-	0.004
Sesudah	70% (n:7)	30% (n:3)	-	-	-	

Data pretest dan posttest tentang tingkat stres pada kelompok kontrol disajikan pada tabel di bawah ini:

	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	<i>p value</i>
Sebelum	-	70% (n:7)	30% (n:3)	-	-	0.317
Sesudah	-	60% (n:6)	40% (n:4)	-	-	

Data Uji Statistik Mann Whitney pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol disajikan pada tabel di bawah ini :

Variabel	α	p	Keterangan
Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	0.05	0.001	H ₀ ditolak

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Tingkat stres pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan, sedangkan pada kelompok perlakuan tingkat stresnya mengalami penurunan. Hasil uji statistik Mann Whitney yang membandingkan hasil posttest pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan signifikansi $0.001 < \alpha$ yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kustanti (2008) tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia, pada hasil penelitian ini didapatkan perbedaan yang signifikan antara status mental sebelum dan sesudah terapi relaksasi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.¹¹

Pada hasil analisa diketahui bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya penurunan tingkat stres pada lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar. Hal tersebut terjadi karena terapi relaksasi otot progresif mampu melatih tubuh untuk memunculkan respon relaksasi, sehingga tubuh dapat mencapai keadaan tenang dan rileks. Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Jacobson dalam Utama (2002) yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri berdasarkan kinerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis.¹² Respon rileks tersebut didapatkan dari penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang akan menyebabkan rangsangan relaksasi yang akan diteruskan ke hipotalamus. Rangsangan rileks yang diteruskan ke hipotalamus ini akan menghambat sekresi CRF (Corticotropin Releasing Factor) yang akan menghambat produksi kortisol oleh kelenjar adrenal, sehingga kadar kortisol dalam darah akan menurun dan akan normal kembali. Dengan adanya peningkatan perasaan rileks dan penurunan jumlah kortisol, maka akan mengurangi stres seseorang. Dengan demikian dapat diperkirakan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif tingkat stres pada lansia akan menurun.

KESIMPULAN

- a. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok yang diberikan terapi relaksasi otot progresif.
- b. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok yang tidak diberikan terapi relaksasi otot progresif.
- c. Terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dan yang tidak diberikan terapi relaksasi otot progresif

Saran

1. Untuk Keperawatan

Untuk mengembangkan potensi perawat praktisi dalam keperawatan geriatric, serta mengoptimalkan asuhan keperawatan pada kelompok lansia. Terapi relaksasi otot progresif ini juga dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan perawat dalam melakukan asuhan keperawatan kepada lansia yang mengalami stres

2. Untuk Institusi

Salat satu cara untuk membantu menurunkan tingkat stres pada lansia adalah dengan teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. Teknik ini bisa dilakukan secara rutin di panti, bisa dilakukan 2 hari sekali, hal ini bisa membantu merilekskan para lansia.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

- a. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memecah kelompok menjadi kelompok kecil-kecil dalam pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, agar kondisi rileks yang didapatkan lansia akan optimal
- b. Disarankan untuk penelitian selanjutnya pada kriteria inklusi lebih dispesifikan pada tingkat stres sedang dan berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2009). Profil Kesehatan Indonesia 2008. Jakarta. 2009. Diperoleh dari <http://www.depkes.go.id>.
- Bandiyah, S. (2009). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika
- Maryam, R. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika.
- Atchley, R.C dan Barusch, A.S. 2004. Social Forces and Aging: an Introduction to Social Gerontology. 10th ed. USA: Thomson Learning Inc
- Pratiwi, A. 2013. Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Gangguan Kesehatan pada Dokter Muda di Instalasi Rawat Darurat Rumah Sakit Umum Daerah Dokter Saiful Anwar Malang. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
- Nevid, et al. 2006. Psikologi Abnormal jilid I, Jakarta: Erlangga.
- Miltenberger, R. G. 2004. Behavior Modification, Principles and Procedures, 3th edition. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning.
- Marks, I. Tracey. 2011. Master your Sleep, Proven Methode Simplified. USA: Bascom Hills Publish Group
- Ari, D. 2010. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Hidayati, L.N. 2009. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Daleman Tulung Klaten, (online), Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kustanti, E & Widodo, A. 2008. Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Utama, S. 2002. Faktor-Faktor Penyebab Tekanan Darah Tinggi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara.