

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN KECEMASAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MANGASA.

Implementation of progressive muscle relaxation therapy for elderly people with anxiety in the Mangasa Community Health Center working area

RAMDIANI

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar

(ramdianiam@gmail.com) / 081244136766

ABSTRACT

One of the psychosocial changes as a result of the aging process in the elderly is anxiety. In Indonesia, cases of elderly anxiety reached 8,114,774 cases, accounting for 3.3% of the total world population. Anxiety can reduce the quality of life of the elderly, therefore it needs to be treated immediately with various interventions. The aim of this research is to describe the implementation of progressive muscle relaxation therapy in elderly people with anxiety. This research method is qualitative research with an observational case study approach on two respondents. This research was conducted on elderly people who experienced anxiety using ZSAS (Zung Self-Rating Anxiety Scala) scoring before progressive muscle relaxation and after 3 days of progressive muscle relaxation. Data collection was carried out in the Mangasa Community Health Center working area, precisely in RW 09, Mangasa Village, Rappocini District, Makassar City from 31 May 2024 to 3 June 2024. The results of the research carried out showed a significant decrease after 3 consecutive days of relaxation intervention. progressive muscle, from moderate anxiety level (score 49) to mild anxiety (score 41) in respondent I. Meanwhile in respondent II, from moderate anxiety level (score 46) to mild anxiety (score 39). The conclusion of this study was that the application of progressive muscle relaxation therapy carried out for 3 days obtained significant results which showed a decrease in anxiety levels in both respondents before and after the application of progressive muscle relaxation therapy as evidenced by the ZSAS anxiety level measurement.

Keywords : Anxiety; Elderly; Progressive Muscle Relaxation; Zung Self-Rating Anxiety Scala (ZSAS)

ABSTRAK

Salah satu perubahan psikososial sebagai dampak dari proses menua pada lanjut usia ialah kecemasan. Di Indonesia, kasus kecemasan lanjut usia mencapai 8.114.774 kasus, menyumbang 3,3% dari total populasi dunia. Kecemasan dapat menurunkan kualitas hidup lansia, oleh karena itu perlu segera ditangani dengan berbagai intervensi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran implementasi terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan kecemasan. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus observasi pada dua responden. Penelitian ini dilakukan pada lansia yang mengalami kecemasan dengan menggunakan skoring ZSAS (*Zung Self- Rating Anxiety Scala*) sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dan setelah 3 hari melakukan relaksasi otot progresif. Pengumpulan data dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Mangasa, tepatnya di RW 09, Kelurahan Mangasa, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar pada tanggal 31 Mei 2024 sampai 3 Juni 2024. Hasil penelitian yang dilakukan terdapat adanya penurunan yang signifikan setelah 3 hari berturut-turut melakukan intervensi relaksasi otot progresif, dari tingkat kecemasan sedang (skor 49) menjadi kecemasan ringan (skor 41) pada responden I. Sedangkan pada responden II, dari tingkat kecemasan sedang (skor 46) menjadi kecemasan ringan (skor 39). Kesimpulan dari penelitian ini bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari memperoleh hasil yang signifikan yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi otot progresif dibuktikan pada pengukuran tingkat kecemasan ZSAS.

Kata kunci : Kecemasan; Lansia; Relaksasi Otot Progresif; *Zung Self- Rating Anxiety Scala* (ZSAS)

PENDAHULUAN

Salah satu perubahan psikososial sebagai dampak dari proses menua pada lanjut usia ialah kecemasan. *World Health Organization* (WHO) (dalam Naralia *et al.*, 2023) menyebutkan bahwa prevalensi kecemasan terus meningkat sekitar 2,5% setiap tahunnya pada setiap individu, yaitu 2,43% pada perempuan dan pada laki-laki 0,07% dan pada

orang lanjut usia 34,9%. Di Indonesia, kasus kecemasan lanjut usia mencapai 8.114.774 kasus, menyumbang 3,3% dari total populasi dunia. kasus kecemasan pada usia 60-64 tahun adalah 5,4%, pada usia 65- 69 tahun adalah 5,1%, pada usia 70-74 tahun adalah 4,95%, pada usia 75-80 tahun adalah 2,95% dan pada usia diatas 80 tahun adalah 2,95%

(Maulidya & Febriana, 2018 dalam Utami & Silvitasari, 2022)

Permasalahan fisik dan psikologis yang cukup kompleks akan muncul seiring bertambahnya usia. Pada tahun 2021, terdapat 8 provinsi yang sudah memasuki struktur penduduk tua, yaitu salah satunya adalah Sulawesi Selatan sebanyak 11, 24%. Pada tahun 2021, di kota Makassar tepatnya kecamatan Rappocini, jumlah lansia umur 60-64 tahun sebanyak 5.944 jiwa, umur 65-69 tahun sebanyak 4.355 jiwa, 70-74 tahun sebanyak 2.994, dan untuk umur >75 tahun sebanyak 3.640 jiwa. Di kelurahan Gunung Sari jumlah lansia sebanyak 717 jiwa pada tahun 2022 (Badan Pusat statistik, 2023).

Jika jumlah penduduk lanjut usia semakin tinggi dan kecemasan yang dialami oleh orang lanjut usia dibiarkan berlanjut, itu dapat menurunkan kualitas hidup lansia, seperti depresi, denyut jantung tidak beraturan, gemetar, kehilangan nafsu makan, keringat dingin, khawatir, dan merasa tidak aman (Baharuddin *et al.*, 2023). Syisnawati (dalam Berliyanti, 2023) menyatakan bahwa salah satu teknik non-farmakologis agar kecemasan berkurang adalah terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Berliyanti, (2023) yang berjudul "Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Lanie" membuktikan bahwa setelah menerapkan terapi, tingkat kecemasan mengalami penurunan dari kecemasan sedang (skor 24) menjadi kecemasan ringan (skor 16). Metode dalam penelitian ini adalah studi kasus (case study) pada satu klien. Sebelum intervensi diberikan, terlebih dahulu dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Penerapan terapi dilakukan selama 1 pekan secara rutin kemudian dilakukan observasi pada hari ke-4 dan ke-7 untuk menilai keefektifan dari terapi yang telah diterapkan

Dari latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai "Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Kecemasan" agar mengetahui gambaram implementasi terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Mangasa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus observasi. Jumlah subyek pada penelitian ini adalah 2 responden dengan lansia yang mengalami masalah tingkat kecemasan yang diukur menggunakan *skoring ZSAS (Zung Self- Rating Anxiety Scala)*

Lansia yang sesuai dengan kriteria kemudian diberikan penjelasan untuk dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut.

Terapi ini dilakukan pada masing-masing responden dengan durasi 15-30 menit. Penilaian skor tingkat kecemasan dengan *Zung Self- Rating Anxiety Scala (ZSAS)* yang dilakukan saat awal pertemuan dan hari terakhir setelah diintervensi.

HASIL PENELITIAN

Penelitian studi kasus ini dilakukan pada 2 responden yaitu:

1. Ny. M (Responden I)
Ny. M berusia 68 tahun, alamat RW 09, Kelurahan Mangasa. Tinggal bertiga dengan anak dan cucu. Dari hasil pemeriksaan tingkat kecemasan dengan menggunakan ZSAS, diperoleh skor 49 (kecemasan sedang) dan mengeluh sulit tidur pada malam hari.
2. Ny. S (Responden II)
Ny. S berusia 62 tahun, alamat RW 09 Lr. 7, Kelurahan Mangasa. Tinggal berempat dengan anak, menantu dan cucu. Dari hasil pemeriksaan tingkat kecemasan dengan menggunakan ZSAS, diperoleh skor 46 (kecemasan sedang).

Penerapan terapi relaksasi otot progresif dilakukan 1 kali terapi sehari dengan durasi 15-30 menit selama 3 hari berturut-turun

Inisi al nam a	Um ur	Jenis kelamin	Tingkat Kecemasan	
			Awal pertemua n (31 Mei 2024)	Hari terakhir pertemua n (3 Juni 2024)
Ny. M	68 tahu n	Perempu an	Skor 49 (kecemas an sedang)	Skor 41 (kecemas an ringan)
Ny. S	62 tahu n	Perempu an	Skor 46 (kecemas an sedang)	Skor 39 (kecemas an ringan)

Tabel 1 Observasi Tingkat Kecemasa

Berdasarkan tabel di atas, evaluasi tingkat kecemasan dilakukan pada hari terakhir penelitian tanggal 3 Juni 2024 dan tingkat kecemasan kedua responden menurun, dibuktikan pada pengukuran tingkat kecemasan menggunakan ZSAS, dimana responden I dengan skor 49 (kecemasan sedang) menjadi 41 (kecemasan ringan) dan responden II dengan penilaian ZSAS mendapatkan skor 46 (kecemasan sedang) menjadi 39 (kecemasan ringan). Hal tersebut membuktikan bahwa semakin sering dilakukan intervensi relaksasi otot progresif, maka dapat mempengaruhi peubahan tingkat kecemasan

pada lansia.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif, ditemukan bahwa kedua responden mengalami kecemasan, dimana responden I (68 tahun) dengan skor 49 (kecemasan sedang) dan responden II dengan skor 46 (kecemasan sedang). Hal ini sejalan dengan penelitian Adawiyah *et al.* (2022) menyatakan bahwa semakin meningkatnya usia, maka semakin banyak permasalahan kesehatan yang dirasakan oleh lansia, tidak hanya penyakit fisik lansia juga kerap mengalami permasalahan mental yang banyak berpengaruh oleh faktor kesepian, ketergantungan, dan kurang percaya diri sehingga menyebabkan lansia mengalami stress, depresi dan kecemasan. Kecemasan itu sendiri muncul akibat dari perasaan takut dikarenakan adanya perpisahan dan merasa kehilangan.

Berdasarkan hasil penelitian sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan 1x terapi sehari dengan durasi 15-30 menit selama 3 hari berturut-turut, peneliti mendapatkan respon positif terhadap kedua responden setelah melakukan relaksasi otot progresif. Responden I mengungkapkan *"Baguski ini terapi, tidak perlu pake alat khusus baru tidak perlu ji minum obat. Itu yang kurasa nak, ini badanku lebih nyaman sudahnya dikasih terapi, tidurku lebih nyeyak mi dari sebelumnya, itu juga cemasku berkurang mi kurasa juga"*. Sedangkan responden II mengungkapkan *"Bagus dih ini terapi karna tidak perluki kasih keluar uang baru nakasih nyamanki badan jadi enak juga perasaan, kalo enak mi perasaan berkurang juga cemasku, tambah nyenyak mi juga tidur kalo malam, karna kalo malam kulakukan ini terapi, besoknya nyaman kurasa"*.

Dari kedua ungkapan responden di atas, sejalan dengan penelitian Nralia *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu alternatif yang bersifat non-farmakologi yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan karena mudah diterapkan dan dapat dilakukan dimana saja serta tidak membutuhkan alat. Terapi relaksasi otot progresif ini akan memberikan efek positif. Pada seseorang yang mengalami kecemasan, saraf yang bekerja lebih dominan yaitu system saraf simpatis, sedangkan saat keadaan rileks yang bekerja adalah system saraf parasimpatis. Selain itu, gerakan relaksasi otot progresif juga menstimulus pengeluaran hormone endorphin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Hormone ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi di otak dan susunan saraf tulang belakang.

Peneliti berasumsi bahwa terapi relaksasi

otot progresif dapat memberikan efek rileks dan nyaman terhadap tubuh karena terapi ini memusatkan pada gerakan pengencangan otot dalam beberapa detik, mulai dari bagian otot tangan bawah, belakang, dan bisep, otot bahu, otot dahi, otot mata, otot rahang, otot mulut, otot leher bagian depan dan belakang, otot punggung, otot dada, otot perut, otot paha, dan otot betis, kemudian diikuti dengan gerakan merelaksasikan atau mengendurkan otot tersebut. Dengan begitu, setelah melakukan relaksasi otot progresif, dapat menurunkan tingkat ketegangan otot,, memperbaiki kualitas tidur, serta dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan karena efek rileksnya.

Evaluasi hasil penelitian tingkat kecemasan dilakukan pada hari terakhir penelitian pada tanggal 3 Juni 2024 sesudah terapi relaksasi otot progresif yang di terapkan 1x terapi sehari dengan durasi 15-30 menit selama 3 hari berturut-turut. Tingkat kecemasan dan keluhan sulit tidur yang dialami responden menurun, dibuktikan dengan ungkapan responden itu sendiri dan diperkuat pada pengukuran tingkat kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scala (ZSAS)*, dimana responden I dengan skor 49 (kecemasan sedang) menjadi skor 41 (kecemasan ringan) dan responden II dengan penilaian ZSAS mendapatkan skor 46 (kecemasan sedang) menjadi skor 39 (kecemasan ringan).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Berliyanti, 2023) menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi tingkat kecemasan lansia menjadi menurun dari kecemasan sedang (skor 24) menjadi kecemasan ringan (skor 16). Penelitian ini menggunakan metode berupa studi Anxiety kasus (case study) pada satu klien. Sebelumnya, klien dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan kuesioner Hamilton Rating Scale kemudian diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari secara rutin lalu dilakukan observasi pada hari ke-4 dan ke-7 untuk penilaian keefektifan intervensi.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Yanto & Febriyanti, 2022) menunjukkan hasil studi kasus pada ketiga responden dengan kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 2 minggu dengan 4x pertemuan dan lama waktu yang digunakan 15-20 menit terjadi penurunan skala kecemasan dari sebelum dilakukan terapi hasil yang ditemukan adalah kecemasan sedang dengan nilai rata-rata 26 dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif kecemasan dapat menurun menjadi kecemasan ringan dengan nilai rata-rata 15.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di

wilayah kerja Puskesmas Mangasa Kota Makassar, tepatnya di wilayah RW 09, Kelurahan Mangasa, yang dilakukan selama 3 hari memperoleh hasil yang signifikan. Dari hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dibuktikan pada pengukuran tingkat kecemasan ZSAS. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

SARAN

1. Bagi lansia diharapkan terapi relaksasi otot progresif ini baik dilakukan secara rutin dan melanjutkan pengelolaan lansia secara mandiri guna mempertahankan kualitas hidupnya. Terapi ini

juga sebagai upaya pencegahan penderita kecemasan pada lansia.

2. Bagi Puskesmas diharapkan bisa menjadi salah satu acuan penatalaksanaan terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi non-farmakologi.
3. Bagi Institusi diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan pembelajaran mengenai teknik non farmakologi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia
4. Bagi Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar, pengetahuan, dan masukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecemasan. Selain itu, dapat dimodifikasi dengan menambahkan subyek atau mengganti dengan variable lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati, N. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>
- Badan Pusat statistik. (2023). Kecamatan Rappocini dalam Angka. *Badan Puser Statistik Kabupaten Batu Bara*, 116.
- Baharuddin, I. A., Siokal, B., & Ernasari. (2023). Pengaruh Komunikasi Terapeutik Terhadap Kecemasan Lansia. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 9–16. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.617>
- Berliyanti, E. A. (2023). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 122–130.
- Naralia, T. W., Wahyuningsih, S. A., & Rahmawati. (2023). Studi Kasus: Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) pada Lansia dengan Kecemasan di Wilayah Kelurahan Slipi. *Jurnal Keperawatan Degeneratif*, 1(1), 52–60.
- Utami, L. T., & Silvitasari, I. (2022). *Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan*. 6(3), 144–152.
- Yanto, A., & Febriyanti, L. S. (2022). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10246>