

Manajemen Ansietas pada Lansia dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Gedung Pusat Kegiatan Penyantunan Usia Lanjut ‘Aisyiyah Kota Surakarta

Noviana Ayu Ardika¹, Sitti Rahma Soleman², Lailya Khusna³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

E-mail: noviana@aiska-university.ac.id

Abstrak: Kecemasan lansia adalah masalah paling umum yang kita hadapi di lingkungan kita saat ini. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring bertambahnya usia. Pada lansia, tahap awal adalah tingkat kecemasan terbesar. Dalam kondisi di era digital, dimana tuntutan finansial semakin meningkat dan banyak lansia yang tidak terawat oleh keluarganya karena sibuk dengan pekerjaan, terutama di perkotaan. Lansia berada dalam masa penurunan biologis dengan berbagai penyakit seperti penurunan system organ, serta penurunan kesadaran, juga kecemasan bahwa setiap orang akan mati di usia tua, menjadikan kecemasan sebagai masalah psikologis yang penting bagi lansia. Permasalahan tersebut menjadi hal serius pada lansia yang tidak mendapatkan perhatian oleh keluarganya terutama yang tinggal di panti social. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat agar para lansia dapat mengurangi kecemasan dengan cara relaksasi otot progresif secara mandiri. Metode yang digunakan yaitu pendidikan kesehatan dan demonstrasi latihan terapi relaksasi otot progresif di Gedung Pusat Kegiatan Penyantunan Usia Lanjut ‘Aisyiyah Surakarta yang dilaksanakan bulan Februari 2023. Hasil dari pengabdian masyarakat setelah dilakukan latihan terapi relaksasi otot progresif pada lansia mengalami peningkatan pengetahuan dan dapat melakukan secara mandiri.

Kata kunci: ansietas, lansia, terapi relaksasi otot progresif

Pendahuluan

Menurut WHO, 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 ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Badan Pusat Statistik 2015 menjelaskan, ada tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar yaitu pada Daerah Istimewa Yogyakarta (13,46%), Jawa Tengah (11,67%) dan Jawa Timur (11,46%)(Hikmah *et al.*, 2021).

Kecemasan pada lansia merupakan hal yang paling sering kita jumpai di lingkungan kita. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia (Berliyanti and Wardaningsih, 2023). Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi. Dimana pada kondisi era digital dengan tuntutan ekonomi yang semakin tinggi banyak lansia yang kurang diperhatikan oleh keluarganya karena sibuk dengan pekerjaan khususnya di daerah perkotaan (Mirani, Jumaini & Marni, 2021). Lansia masa degenerasi biologis yang disertai dengan berbagai penderitaan seperti beberapa penyakit serta kesadaran bahwa setiap orang akan mati, maka kecemasan menjadi masalah psikologis yang penting pada

lansia (Kanender, Palendeng and Kallo, 2015). Dalam kehidup sehari hari lansia mempunyai waktu yang banyak untuk melakukan aktifitas pribadinya seperti mendekati diri kepada sang pencipta dengan aktivitas spiritual (Adawiyah, Anwar and Nurhayati, 2022). Dalam penelitian yang mengatakan bahwa lansia tidak melakukan aktivitas spiritual/ tidak religious memiliki resiko bunuh diri 4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang selalu aktif dalam menjalankan ibadah/aktivias spiritual(Annisa & Ifdil, 2016).

Relaksasi Otot Progresif Terapi latihan adalah gerakan tubuh, postur, atau aktivitas fisik yang di lakukan secara sistematis dan terencana guna memberikan manfaat bagi pasien atau klien (Syisnawati, Anna Keliat and Susanti Eka Putri, 2017). Berguna untuk meningkatkan fungsi tubuh, mengurangi faktor resiko terkait kesehatan, dan mengoptimalkan kondisi kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan (Putu, Sugiartini and Faidah, 2020). Latihan relaksasi juga membantu pasien untuk belajar mengurangi nyeri, ketegangan otot, kecemasan atau stres. Relaksasi progresif, dipelopori oleh Jacobson menggunakan peningkatan kontraksi dan relaksasi otot volunter dari distal ke proksimal secara sistematis(Florensia & Anggriani, 2022)

Setelah dilakukan studi kasus di Gedung Pusat Kegiatan Penyantunan Usia Lanjut ‘Aisyiyah Kota Surakarta banyak yang mengalami kecemasan, yaitu salah satunya kesiapan dalam mengahadi kematian dan kurangnya perhatian oleh anggota keluarga, semua anggota lansia adalah Wanita yang pada dasarnya perasaan yang lebih dikedepankan sehingga lebih sensitive. Jumlah lansia kurang lebih 20 orang yang semuanya rata-rata memiliki tanda-tanda kecemasan.

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini yaitu dengan pemberian *pre test* mengenai tanda-tanda kecemasan, dilanjutkan dengan pengisian materi atau perlakuan cara mengurangi kecemasan pada lansia, lalu diskusi tanya jawab dan diakhiri dengan post test untuk mengetahui adanya penurunan tanda-tanda kecemasan. Perlakuan yang diberikan yaitu dengan melatih lansia dengan Latihan Relaksasi Otot Progresif. Kegiatan ini dilaksanakan di aula Gedung Pusat Kegiatan Penyantunan Usia Lanjut ‘Aisyiyah Kota Surakarta pada tanggal 03 Februari 2023 dengan jumlah peserta 15 orang dengan usia rata-rata sekitar 60 tahun-80 tahun.



Gambar 1. Kegiatan Latihan Relaksasi Otot Progresif

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan kepada para lansia yang tinggal di Gedung Pusat Kegiatan Penyantunan Usia Lanjut 'Aisyiyah Kota Surakarta dengan usia rata-rata 60 tahun-80 tahun sejumlah 15 orang. Kegiatan dibagi menjadi menjadi 3 tahapan yaitu :

1. *Pre test*, yang dilakukan sebelum latihan Relaksasi Otot Progresif untuk mengetahui tingkat kecemasan lansia.
2. Melakukan latihan Relaksasi Otot Progresif dengan dipandu pemateri lalu di ikuti oleh peserta pengabdian, yang tujuannya yaitu untuk mengurangi kecemasan pada lansia.
3. Diskusi dan tanya jawab.
4. *Post test*, yang bertujuan untuk mengetahui adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah dilakukan latihan Relaksasi Otot Progresif.

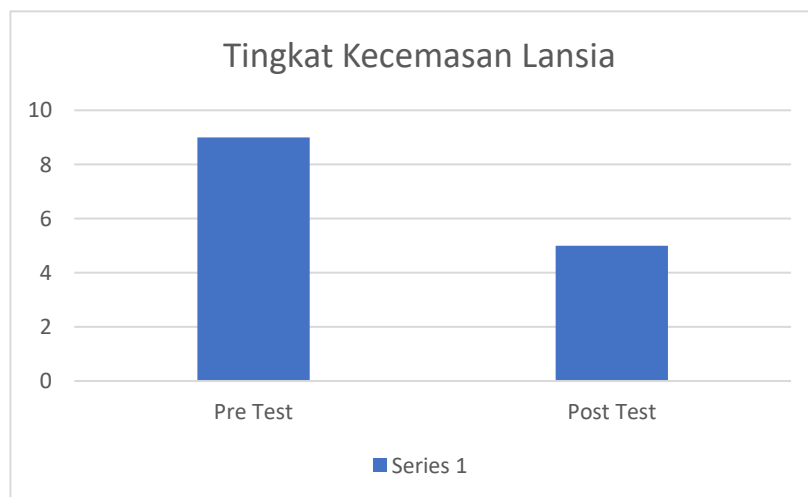


Diagram 1. Perubahan Tingkat Kecemasan *Pre* dan *Post Test*

Instrument menggunakan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan mengenai apa saja yang menjadi tanda-tanda kecemasan pada lansia. Berdasarkan hasil *pretest* diperoleh hasil jika adanya tingkat kecemasan yang cukup tinggi yaitu rata-rata mengatakan “ya” jumlah 9 dari 10 pertanyaan. Setelah *Posttest* didapatkan hasil yang baik dengan ditunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yaitu menurun menjadi 5 dari 10 pertanyaan. Hal ini menandakan adanya pengaruh latihan Relaksasi Otot Progresif untuk mengurangi kecemasan pada lansia khususnya disini lansia Perempuan.

Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat tentang pemberian Latihan Relaksasi Otot Progresif dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan pada lansia. Para lansia Perempuan diminta untuk melakukan Relaksasi Otot Progresif untuk mengalihkan rasa kecemasannya jika sedang duduk bersantai. Untuk para lansia dalam menyiapkan kematian dan rasa rindunya kepada keluarganya akan mengalami kecemasan yang berlebih apalagi pada lansia Perempuan.

Dari data yang didapatkan hasilnya yaitu para lansia dapat mengetahui cara mengurangi kecemasan dengan mandiri (Oka Widiarta *et al.*, 2022). Masalah kecemasan pada lansia

merupakan masalah yang sangat kompleks dan sering terjadi di usia lansia. Semakin meningkatnya usia maka semakin banyak permasalahan kesehatan yang dirasakan oleh lansia, selain penyakit fisik lansia juga kerap mengalami permasalahan mental seperti kesepian (Soni, 2021). kecemasan dan depresi semakin banyaknya populasi lansia di dunia maka perubahan struktur keluarga, nilai psikososial memaksa lansia harus hidup sendiri dan tinggal di panti, dengan hal tersebut maka akan mengakibatkan lansia merasa terisolasi, kesepian, dan kecemasan (Hanaz Rona & Dwi Ernawati, 2021).

Di Indonesia, ketakutan atau kecemasan pada lansia sangat besar. Prevalensi kecemasan adalah 6,9% pada mereka yang berusia 55 hingga 65 tahun, sementara mencapai 9,7% pada mereka yang berusia 65 hingga 75 tahun dan 13,4% pada mereka yang berusia 75 tahun ke atas. Departemen Kesehatan RI, 2018). Kecemasan ini biasanya dialami oleh orang-orang di usia awal dan paruh baya, namun saat ini gangguan kecemasan lebih banyak muncul pada orang berusia di atas 60 tahun. Ketakutan yang paling banyak diamati adalah gangguan kecemasan atau fobia, sekitar 4-8% (Mirani, Jumaini & Marni, 2021).

Tindakan untuk mengelola kecemasan dapat berupa dua jenis, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode nonfarmakologi dapat menggunakan terapi perilaku kognitif dengan terapi memori (Wulandari, 2020). Penanganan nonfarmakologi lainnya untuk menurunkan tingkat kecemasan juga dapat dilakukan melalui relaksasi otot progresif (PMR) (Anthoni. J S, 2022).

Teknik relaksasi otot progresif adalah kegiatan dimana seseorang meregangkan otot mulai dari otot tangan hingga otot kaki mudah dilakukan, bisa dilakukan duduk atau berbaring, Proses ini memakan waktu 10-15 menit apa yang harus menjadi fokus peserta setiap bagian otot harus diregangkan (Praptini, Sulistiowati, 2019). Teknik relaksasi otot progresif ini dilakukan meregangkan otot sejak awal mulai wajah ke tangan sampai kaki dan rasakan ketegangan otot saat stres. Keadaan ketegangan pada otot-otot ini dipertahankan selama lima detik lalu lepaskan dan melemaskan semua otot pada saat yang sama dan relaksasikan otot selama 20-30 detik. Terapi ini membantu mengendurkan dan meregangkan otot membangun kesadaran akan ketegangan tubuh (Hanaz Rona & Dwi Ernawati, 2021)

Penelitian terkait dilakukan oleh Ghodela dkk. (2019) menemukan 100% lansia awalnya memiliki gejala kecemasan. Setelah teknik relaksasi otot progresif dilakukan, gejala kecemasan berkurang secara signifikan dengan p-value <0,05. (Syisnawati, Anna Keliat and Susanti Eka Putri, 2017). Perawatan ini dilakukan sekali sehari selama 10 hari selama 20-30 menit. Skor Studi telah menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif secara efektif menurunkan level kecemasan pada lansia (Anthoni. J S, 2022)

Kesimpulan

Ada perbedaan rata-rata penurunan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif lansia di Gedung Pusat Kegiatan Penyantunan Usia Lanjut 'Aisyiyah Kota Surakarta. Serta, ada perbedaan rata-rata penurunan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif pada lansia di Gedung Pusat Kegiatan Penyantunan Usia Lanjut 'Aisyiyah Kota Surakarta.

Saran bagi pengabdian masyarakat selanjutnya perlu dilakukan pengabdian masyarakat serupa dengan ditambahkan juga jumlah responden yang lebih banyak lagi. Selain itu dapat

juga dikolaborasikan dengan Teknik yang lain untuk mengurangi kecemasan, serta dilakukan perbedaan kriteria sampel agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Dengan demikian para lanjut usia khususnya yang bertempat tinggal di Panti Jompo perlu dibekali konsep mengenai kecemasan yang dapat terjadi pada masa lanjut usia, sehingga dampak psikologis pada lanjut usia dapat diminimalisir.

Pengakuan/Acknowledgements

Saya mengucapkan terimakasih kepada ketua Gedung Pusat Kegiatan Penyantunan Usia Lanjut ‘Aisyiyah Kota Surakarta yang telah mengizinkan saya untuk melakukan pengabdian masyarakat pada lansia. Tak lupa saya mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan tri darma dalam pengabdian masyarakat.

Daftar Referensi

- Adawiyah, S.R., Anwar, S. and Nurhayati, N. (2022) ‘Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence’, *Jurnal Kesehatan*, 13(1), p. 150. Available at: <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>.
- Annisa, D.F. and Ifdil, I. (2016) ‘Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)’, *Konselor*, 5(2), p. 93. Available at: <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.
- Anthoni, J, T. and S, S. (2022) ‘Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Depression, Anxiety and Stress Among Undergraduate Physiotherapy Students-a Quasi Experimental Study’, *Paripex Indian Journal of Research*, 8(February), pp. 35–37. Available at: <https://doi.org/10.36106/paripex/9705626>.
- Berliyanti, E.A. and Wardaningsih, S. (2023) ‘Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia’, *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(2), pp. 122–130.
- Florensia, V., Anggriani, A. and ... (2022) ‘Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Fajar Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2021’, *Jurnal Kesehatan dan ...*, 2(1), pp. 7–12. Available at: <https://ejournal.insightpower.org/index.php/KeFis/article/view/34%0Ahttps://ejournal.insightpower.org/index.php/KeFis/article/viewFile/34/28>.
- Hanaz Rona, Dwi Ernawati, S.D.A. (2021) ‘1. Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan’, 13(1), pp. 35–45.
- Hikmah, N. *et al.* (2021) ‘Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia’, *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), pp. 30–33. Available at: <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17159>.
- Kanender, Y..., Palendeng, H. and Kallo, V.D. (2015) ‘Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Manado’, *eJournal Keperawatan (e-Kep)*, 3(1), pp. 1–9.
- Mirani, M.M., Jumaini and Marni, E. (2021) ‘Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki’, *JURNAL Medika Utama*, 2(2), pp. 647–659. Available at: <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/149>.

- Oka Widiarta, M.B. *et al.* (2022) 'Assistance on Progressive Muscle Relaxation Exercises in Managing Anxiety in Pregnant Women During the COVID-19 Pandemic', 2(1), pp. 7–14. Available at: <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jai>.
- Praptini, Sulistiowati, S. (2019) 'Di Rumah Singgah Kanker Denpasar', *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Udayana* [Preprint], (1). Available at: <https://doi.org/10.20884/bion.v1i1.16>.
- Putu, N., Sugiartini, M. and Faidah, N. (2020) 'Effects of Progressive Muscle Relaxation on Elderly Anxiety In Banjar Bukit Sari , Sidan Village , Gianyar Regency'.
- Soni, S. (2021) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia (Lansia)-(SKP 1154)', 13(26). Available at: <https://repository.umtas.ac.id/768/>.
- Syisnawati, Anna Keliat, B. and Susanti Eka Putri, Y. (2017) 'Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Ansietas Di Kelurahan Ciwaringin, Bogor', *Journal of Islamic Nursing*, 2(2), pp. 69–75.
- Widari, N.P. and Erika, U.P. (2018) 'Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi', *Ilmu Keperawatan Respati*, 4(2), pp. 68–79.