

# Otimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia

Nur Hikmah, Nungki Marlian Yuliadarwati\*, Kurnia Putri Utami, Ali Multazam, Dimas Sondang Irawan

Departemen Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Jalan Bandung No.1 Malang 65133

\*Korespondensi: [nungki@umm.ac.id](mailto:nungki@umm.ac.id)

## ABSTRAK

Kesehatan pada lanjut usia didasari oleh aspek fisik, sosial, ekonomi dan psikologis yang menyebabkan mudah tersinggung, kemunduran fisik terutama kondisi Kesehatan selama Pembatasan social berskala besar (PSBB) akibat wabah Covid-19 akan berimbas pada Kesehatan seperti musculoskeletal, kardiovaskular, perasaan tidak berguna yang mentebatkan terjadinya kecemasan yang dapat diselesaikan dengan metode terapi Latihan dengan relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen dengan model pendekatan pre-test post-test one group design dengan alat pengukuran tingkat stres Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil analisis uji Paired t-test diperoleh hasil signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima sehingga terdapat pengaruh latihan relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lanjut usia

**Kata Kunci:** Relaksasi Otot Progresif, Lanjut Usia, Kecemasan, DASS, Covid-19, PSBB.

## PENDAHULUAN

Kesehatan lansia pada masa pandemic sangat penting dan perlu diperhatikahn oleh khalayak medis, dikarenakan lansia merupakan salah satu kelompok yang beresiko tertularnya covid-19 terlebih apabila kelompok lansia memiliki penyakit penyerta, seperti paru-paru dan jantung. Status Kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. (Ioannidis, Axfors, 2020). Permasalahan kehidupan pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa faktor kesehatan seperti sosial fisik, ekonomi dan psikologi yang

dapat menyebabkan kekecewaan, tersinggung dan tidak percaya diri dari segi fisik menurun terutama kesehatan lanjut usia dari sistem kardiovaskular, musculoskeletal. (Ari 2010). S

Dari penelitian BPS RI Susenas tahun 2016 menyatakan bahwa penduduk lansia dari berbagai provinsi, presentase penduduk lansia didata 10% terdapat di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (14,02%), Jawa Tengah (10,99%), Jawa Timur (10,92%), dan Bali (10,79%). Berdasarkan data yang dihimpun oleh Gugus Tugas Penanganan COVID-19 sampai dengan 20 Juni 2020 persentase lansia yang terdampak COVID-19 yakni sebesar 13,8 % lansia positif, 11,7 %

dirawat/diisolasi, 12,5 % sembuh, dan sebesar 43,7 % meninggal. Meskipun dari jumlah pasien positif dan dirawat/diisolasi persentasenya tidak terlalu tinggi untuk kelompok lansia, namun jumlah kematiannya merupakan yang tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, yaitu mencapai 43,7%

Peningkatan angka kejadian kecemasan pada lansia yang terus bertambah menyebabkan kondisi kesehatan semakin menurun dan akan menyebabkan ansietas merupakan kondisi yang umum paling sering disertai dengan perasaan takut dengan sensasi fisik antara lain nafas pendek jantung berdebar dan nyeri dada. Tingkat kecemasan disebabkan karena adanya keluhan di otak yang berkaitan dengan keluhan kejiwaan atau keluhan fisik (Mutawalli, 2020).

(Hanwen, Chunyan, Mei, 2020). menyatakan kecemasan atau *ansietas* mempunyai dua aspek yang dapat menyangkut dan membahayakan tergantung pada coping individu dan tingkat lama kecemasan yang dialami. Stuart tahun 2007 dalam Sulistyorini, Ahsan dan Arik tahun 2015 menyatakan bahwa kecemasan dapat menyebabkan ketidakseimbangan sosial, fisik dan psikologi. Ketidakseimbangan fisik berupa keluhan-keluhan somatik seperti terjadinya peningkatan ketegangan otot, tekanan darah, insomnia, dan *palpitasi* dan disertai aktivitas saraf *otonom*.

Peran Fisioterapi dalam menyeimbangkan keluhan somatik adalah metode terapi latihan dengan Latihan relaksasi ini yaitu latihan relaksasi yang menggunakan otot dalam yang tidak menggunakan sugesti, imajinasi, atau ketekunan. Latihan ini mengarahkan pada gerakan otot dengan mengenali otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif untuk mendapatkan efek relaksasi (Herodes, 2010, dalam Kushariyadi, 2011)

Pengaruh dari latihan relaksasi otot progresif adalah serabut saraf parasimpatis akan aktif dan mengaktifkan hormon *endorphin* yang berfungsi untuk

mendapatkan efek senang atau bahagia dan mengembalikan tubuh ke kondisi normal sehingga terjadi relaks pada otot-otot tersebut dan terjadi penurunan kecemasan dan stres (Videback, 2008). Latihan ini dengan dosis 1 kali sehari dilakukan dalam 7 hari berturut-turut efektif untuk penurunan tingkat kecemasan (Annisa, Heppy dan Purnomo, 2016).

## METODE

Metode penelitian menggunakan pra eksperimental dan rancangan one group pre-test post-test design dengan satu intervensi, dengan melakukan pengamatan sebelum diberikan pre-test secara mandiri, satu fisioterapis satu lansia dengan protocol kesehatan, kemudian diamati lagi setelah diberikan post-test (Nursalam, 2008). Pengukuran skala tingkat kecemasan yaitu HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), kemudian melakukan post-test sdengan diberikan intervensi, lalu diukur kembali menggunakan skala HARS. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia untuk melihat pengaruh optimalisasi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia di masa Pembatasan Sosial Berskala Besar Pandemi COVID-19

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Optimalisasi Latihan Relaksasi otot progresif pada tingkat kecemasan lansia di lakukan penelitian selama empat minggu dan dimulai pada bulan April, dan Mei 2020 dan 36 sampel. Kemudian 36 sampel diberikan intervensi latihan yang dilakukan 3 kali seminggu dalam satu bulan dengan metode door to door. Dosis setiap latihan yang diberikan delapan kali hitungan dengan tiga repetisi (Igweonu, 2010).

**Tabel.1. Karakteristik Responden**

Variabel	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	14	41,7
Perempuan	22	58,4

Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	5,55
SD	6	16,7
SMP	3	8
SMA	12	33,3
S1	13	37

Hasil analisis statistik dengan uji *Paired t-test* diperoleh  $P = 0,000 < \alpha = 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan Relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia pada masa pembatasan social berskala besar pandemic covid-19

Berdasarkan hasil penelitian responden memiliki berbagai pencetus kecemasan seperti lingkungan dan komunitas, pada masa pandemic semua aktivitas sangat terbatas, sehingga banyak pekerjaan yang diselesaikan dirumah, tidak ada saudara atau anak yang menjenguk yang memicu kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress pada masyarakat setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Latihan relaksasi otot progresif dapat menghentikan peningkatan saraf *simpatis* serta mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan serta merasa kehangatan yang dapat menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi serta efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan sistem *parasimpatis*, dalam keadaan ini terjadi *hipersekreasi katekolamin* serta *kortisol* diturunkan dan meningkatkan hormon *endorphin* yang diaktifkan oleh saraf *parasimpatis* serta *neurotransmitter* seperti DHEA (*Dehidroepinandrosteron*) dan *dopamine* (Puji dan Yuswiyanti, 2015)

Sistem *parasimpatis* memiliki berbagai fungsi kerja yang berbeda dari saraf *simpatis*, hal ini dapat menurunkan

atau memperlambat internal tubuh, dan pada akhirnya terdapat penurunan detak jantung, irama nafas, ketegangan otot, tekanan darah, metabolisme serta produksi hormon yang mana penyebab dari kecemasan (Annisa, Heppy dan Purnomo, 2017)

Dewa dan Made tahun (2012) menyatakan bahwa pada latihan relaksasi otot progresif pada gerakan tertawa ada 15 otot wajah yang berkontraksi dan mendapatkan rangsangan dari banyaknya otot mulut. Terdapat suatu dorongan ketika bibir terbuka dan tertutup, untuk menghirup dan mengambil banyak oksigen, yang disebarkan ke seluruh tubuh dalam total yang lebih banyak di sistem peredaran darah dan dapat membagikan efek pada suhu di otak yang berfungsi menyegarkan otak kembali, hal ini dapat berefek pada pengeluaran neurotransmiter yaitu hormon *endorphin*, *melatonin* dan *serotonin* yang berfungsi membawa keadaan emosi dan perasaan ke seluruh tubuh sehingga terjadi penurunan emosi dan kecemasan (Ilmi et al 20217).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh optimalisasi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia pada masa pembatasan social berskala besar COVID-19. Diharapkan peneliti memperbanyak sampel dalam penelitian. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai literatur atau sumber untuk penelitian masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, E.Q., Heppy, R.D dan Purnomo. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*
- Ari, P.LD. (2010). *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat*

- Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa.* Surakarta. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3644/purwaningtyas-arum%20pratiwi%20fix%20bnget.pdf?sequence=1>, diperoleh 10 November 2018
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Statistik Penduduk Lanjut Usia.* Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas). Jakarta: BPS
- Dewa, I.M.R dan Made, N.D.W. (2012). *Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wan Aseraya Denpasar.* Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
- Hanwen, Chunyan, Mei. (2020). *The problem of the elderly protection in the elderly care institutions during COVID-19 pandemic.* Russian Family Doctor
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember ( The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Women Prisoners ' s Stress Levels at Prison Class IIA Jember ).* E-Jurnal
- Ioannidis, JhonP.A Axofors, chatrine, (2020) *Population-level COVID-19 mortality risk for non-elderly individuals overall and for non-elderly individuals without underlying diseases in pandemic epicenters.* Medrxiv the Preprint sever for health science.
- Mutawalli, Lalu. Setiawan, Sabar. Saimi (2020). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah.* Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan
- Puji, L dan Yuswiyanti, A. (2015). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprpto Cepu.* *Jurnal Keperawatan Maternitas*
- Tasia, P.N.D. (2018). *Perbandingan Pengaruh Tandem Walking Exercise Dan Retrowalking Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lanjut Usia Di Desa Bunulrejo Malang.* Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang
- Wolitzky-Taylor, K.B, dkk. (2010). *Anxiety Disorders In Olders Adults: A Comprehensive Review.* Depression An Anxiety