

EFEKTIVITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI AL-ISHLAH KOTA MALANG

by MARI A GORETI

Submission date: 27-Sep-2021 06:04PM (UTC-0700)

Submission ID: 1613213555

File name: Rinjani_Maria_Goreti_Tamo_Ina_1.docx.pdf (217.91K)

Word count: 929

Character count: 6032

**EFEKTIVITAS ³ *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI AL-ISHLAH
KOTA MALANG**

SKRIPSI



**OLEH:
MARIA GORETI TAMO INA
2017610056**

**⁷
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADewi**

**MALANG
2021**

R I N G K A S A N

Lansia yang tinggal di *panti* asuhan sehingga merasa kesepian sehingga mudah mengalami kecemasan. Untuk mengetahui efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Al-Ishlah Kota Malang merupakan tujuan dari penelitian ini. *Quasi* merupakan desain di dalam penelitian ini *eksperimental*. Populasi penelitian sebanyak 33 lansia dengan di dalam penelitian ini sampel yang digunakan 30 dan ditentukan oleh *simple random sampling*. Kuesioner merupakan alat ukur yang digunakan di dalam penelitian ini. Hasil penelitian membuktikan sebelum diberikan Progressive Muscle Relaxation (PMR) hampir seluruh 27 (90,0%) responden mengalami tingkat kecemasan kategori berat dan sesudah diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagian besar 16 (53,3%) responden mengalami tingkat kecemasan kategori ringan. Hasil uji *Marginal Homogeneity* menunjukkan ada efektivitas (PMR) terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Al-Ishlah Kota Malang didapatkan $p \text{ value} = (0,000) < (0,05)$ sehingga H_1 diterima.

***Kata Kunci: Lansia; Panti Jompo; Progressive Muscle Relaxation (PMR);
Tingkat Kecemasan***

PENDAHULUAN**1.1 Latar Belakang**

Lansia yang di panti asuhan sering merasa kesepian sehingga mudah mengalami kecemasan. Kecemasan yang berkepanjangan karena adanya perpisahan dan kehilangan sehingga bisa menyebabkan lansia mengalami gangguan mental. Respon kecemasan seperti kegelisahan, kegugupan, menghindari komunikasi dengan lingkungan dan khawatir yang berlebihan terhadap kesehatan fisik (Rona, Ernawati & Anggoro, 2021. menurut (Mirani, Jumaini & Marni, 2021) kekhawatiran yang terjadi secara terus menerus dan alami detak jantung yang sering terjadi oleh lansia adalah kecemasan. . selanjutnya (Ningrum, Okatiranti & Nurhayati, 2018) menyatakan bahwa menurunnya kinerja dari otot dan perubahan dari kondisi bentuk tubuh ini merupakan bahaya dari kecemasan.

Menurut data WHO (2019) terdapat sekitar 20% atau lebih dari 50 juta lansia mengalami kecemasan di seluruh dunia. Berdasarkan data Kemenkes RI (2019) didapatkan prevalensi lansia Indonesia yang mengalami kecemasan sebanyak 8% atau sebanyak 6,6 juta jiwa dari jumlah penduduk lansia. Prevalensi lanjut usia di JATIm pada tahun 2019 sebanyak 4,5 persen atau sebanyak 873.000 orang, sedangkan jumlah lansia yang

mengalami kecemasan berat pada tahun 2021 di Kota Malang sebanyak 10,68% atau sekitar 53.800 jiwa (BPS, 2021). Peningkatan jumlah lansia yang mengalami kecemasan menyebabkan perubahan keseimbangan kinerja otak sehingga berdampak depresi dan putus asa (Mirani, Jumaini & Marni, 2021).

Terapi komplementer yang diyakini bisa menurunkan tingkat kecemasan yaitu terapi perilaku kognitif (CBT), yoga, pijat, terapi pernafasan, terapi perilaku dialektika (DBT), *Acceptance and commitment therapy* (ACT)/ terapi mengidentifikasi nilai kehidupan dan terapi seni mulai dari seni visual seperti melukis, menggambar, atau memahat sebagai media relaksasi untuk mengatasi kecemasan (Permana & Pawitri, 2021). Salah satu terapi yang sering dilakukan seseorang untuk menurunkan kecemasan yaitu terapi pernafasan dengan melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) (Jumrotin, Suroso & Meiyuntariningsih, 2018).

Upaya yang bisa dilakukan lansia untuk menurunkan tingkat kecemasan salah satunya yaitu melakukan relaksasi otot progresif atau PMR merupakan tindakan menarik dan membuang nafas secara teratur (Sabar & Lestari, 2020). *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dijalankan agar pusatkan perhatian dan identifikasi otot yang tegang (Dawaci & Afniwati, 2019). Cara melakukannya *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan tarik napas panjang dan hembus berulang-ulang selama 5 – 10 menit, dijalankan 2 kali sehari saat pagi dan sore hari dilakukan selama 6 hari (Jumrotin, Suroso & Meiyuntariningsih, 2018). Penelitian Hertanto (2014) mengatakan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi pada tingkat kecemasan lansia .

Lansia yang melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) akan mengalami rileks, menurunkan detak jantung, menurunkan aktivitas kinerja otak sehingga menurunkan tingkat kecemasan (Hertanto, 2014). Penelitian Anggraini & Retnaningsih (2018) menjelaskan bahwa otot relaksasi progresif berperan penting dalam turunkan tingkat cemas. Seseorang yang melakukan teknik relaksasi otot progresif mengalami perasaan lebih tenang, bisa mengontrol *stress* dan kecenderungan mengalami bahagia sehingga bisa turunkan cemas.

Setelah dilakukan studi dahulu 18 Mei 2021 dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang lansia di Panti Al-Ishlah Kota Malang didapatkan sebanyak 9 orang mengatakan sering merasa cemas, sedih dan kesepian karena jarang di kunjungi keluarga, sedangkan 1 orang mengatakan jarang mengalami cemas dengan keadaan karena sudah terbiasa hidup di panti dan tidak takut dengan kematian. Berdasarkan informasi dari perawat di Panti Al-Ishlah Kota Malang menjelaskan selama ini belum pernah memberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) kepada lansia untuk menurunkan tingkat kecemasan. Maka dari itu penulis melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Al-Ishlah Kota Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Al-Ishlah Kota Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

untuk mengetahui efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Al-Ishlah Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada lansia di Panti Al-Ishlah Kota Malang
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada lansia di Panti Al-Ishlah Kota Malang
3. Menganalisis efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Al-Ishlah Kota Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Tambah wawasan untuk para petugas kesehatan tentang efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

1.4.2 Manfaat Secara Praktis

1. Bagi Lansia

Sebagai bahan pertimbangan atau masukan bagi lansia agar bisa melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan tingkat kecemasan.

2. Bagi Peneliti

Hasil ini diharapkan sebagai implementasi ilmu bagi peneliti terkait efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

3. Bagi Petugas Panti

untuk rujukan petugas kesehatan untuk memberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) kepada lansia yang bertujuan menurunkan tingkat kecemasan.

EFEKTIVITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI AL- ISHLAH KOTA MALANG

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.scribd.com Internet Source	4%
2	Submitted to Universitas Putera Indonesia YPTK Padang Student Paper	3%
3	lilisulistiawati.blogspot.com Internet Source	3%
4	123dok.com Internet Source	2%
5	Repository.umy.ac.id Internet Source	2%
6	publikasi.unitri.ac.id Internet Source	1%
7	rinjani.unitri.ac.id Internet Source	1%
8	j-cup.org Internet Source	1%



Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

EFEKTIVITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI AL- ISHLAH KOTA MALANG

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7
