

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

SKRIPSI



**OLEH:
MARIA GORETI TAMO INA
2017610056**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI
MALANG
2021**

RINGKASAN

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 didalam penelitian ini *eksperimental*. Populasi penelitian sebanyak 33 lansia dengan didalam penelitian ini sampel yang digunakan 30 dan ditentukan oleh *simple random sampling*. Kuesioner merupakan alat ukur yang digunakan didalam 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

BAB I

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) mengatakan 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 *stressor* dan kecenderungan mengalami bahagia sehingga bisa turunkan cemas.

Setelah dilakukakan 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2013. *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Anggraini & Retnaningsih. 2018. Efektivitas Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Purpura Henoch Sconlein (PHS) Kronis. *Jurnal Psikologi 11 (1)*. Universitas Gunadarma. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/download/2076/pdf>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2021. Pukul 10:49WIB.
- Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanto E.A. 2015. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia 4 (1)*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. <http://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/persona/article/viewFile/496/456>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2021. Pukul 10:45WIB.
- Azizah. L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- BPS. 2021. *Prevalensi Depresi Di Indonesia*. Jakarta : Badan Pusat Statistik
- Dahlan. 2017. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6*. Jakarta: Salmba Medika
- Dargobercia. 2013. *Cara Menjaga Tingkat Kecemasan Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dawaci N.D., & Afniwati. 2019. Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan 4 (2)*. Poltekkes Medan. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2062/1/JURNAL%20NOVA.pdf>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2021. Pukul 10:32WIB.
- Hawari, Dadang. 2014. *Psikometri Alat Ukur (Skala) Kesehatan Jiwa*. Jakarta: FKUI.
- Hertanto, K.Y. 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di Yogyakarta Unit Budi Luhur. *Naskah Publikasi 3 (2)*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Asyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/363/1/PUBLIKASI.pdf>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2021. Pukul 10:37WIB.
- Haryati, Sitorus, Ratna. 2015. Pengaruh Latihan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Status Fungsional dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pasien

Kanker dengan Kemoterapi di RS.dr.Wahidin Sudirohusodo Makassar. *Jurnal Medula* 2(2):167-177.

Jumrotin., Suroso & Meiyuntariningsih T. 2018. Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Psikologi Indonesia* 7 (1). Universitas 17 Agustus 1945. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/download/1525/1296>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2021. Pukul 10:34 WIB.

Kemendes RI. 2019. *Gambaran Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Indonesia

Mangoenprasodjo, S.A. 2011. *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*. Jakarta: Pradipta Publishing.

Maryam, R. 2013. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Jakarta: Salemba Medika.

McGuidan, F. J., & Lehrer, M. P. 2013. Progressive Relaxation : Origin, principles, and clinical application. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (2).

Melzack, R., Wall, P.D. (2006). Pain Mechanisms : A New Theory. *Science New Series Journal* 150(36): 20-26.

Mirani M.M., Jumaini & Marni E., 2021. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Utama* 2 (2). STIKes Hang Tuah Pekanbaru. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/149/93/>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2021. Pukul 10:15 WIB.

Natosba. J. dkk. 2020. Aplikasi *Progressive Muscle Relaxation* Sebagai Upaya Reduksi Nyeri Dan Kecemasan. *JAMALI - Jurnal Abdimas Madani dan Lestari* 2 (2). Universitas Sriwijaya. <https://journal.uin.ac.id/JAMALI/article/download/15503/10603>. Diakses pada tanggal 27 Juli 2021. Pukul 13:31 WIB.

Ningrum T.P., Okatiranti & Nurhayati S., 2018. Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI* 6 (2). Universitas BSI. <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=912841&val=10495&title=Gambaran%20Tingkat%20Kecemasan%20Tentang%20Kematian%20Pada%20Lansia%20Di%20BPSTW%20Ciparay%20Kabupaten%20Bandung>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2021. Pukul 10:17 WIB.

Nugroho, W. 2014. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: ECG.

Nursalam. 2013. *Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional edisi 3*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

- Permana B.G., & Pawitri A. 2021. Terapi Kecemasan Bantu Cegah dan Atasi Gejala Gangguan Kecemasan. *Jurnal Kesehatan 1 (1)*. <https://www.sehatq.com/artikel/terapi-kecemasan-bantu-cegah-dan-atasi-gejala-gangguan-kecemasan>. Diakses pada tanggal 05 Juni 2021. Pukul 10:56 WIB.
- Potter, P., A. & Perry, A., G. 2013. *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ramadhani, N., Putra, A.A. (2008). *Pengembangan Multimedia Relaksasi*. Diakses di http://staf.ugm.ac.id/relaksasi_otot.pdf pada 30 Mei 2021.
- Ramania, E.N, Natosba, J & Adhistry, K. 2017. Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks. Skripsi: PSIK FK UNSRI.
- Rona H. AQN., Ernawati D., & Anggoro S.D., 2021. Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit 13 (1)*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/679/681>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2021. Pukul 10:11 WIB.
- Sabar S., & Lestari, A. 2020. Efektifitas Latihan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah 09 (1)*. Universitas Megarezky Makassar. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/download/135/129/>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2021. Pukul 10:19 WIB.
- Stanley, M. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik terjemahan Nety Juniarti, Sari Kurnianingsih*. Jakarta: EGC.
- Stuart & Sundeen. 2012. *Keperawatan Psikitrik: Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 5*. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tamher & Noorkasiani. 2013. *Kesehatan Mental Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Townsend, M.C. 2014. *Psychiatric Mental Perawatan Kesehatan: Konsep Perawatan di Bukti-Based Practice 6 Ed*. Amerika Serikat : Davis.
- WHO. 2019. *Mental Health Of Older Adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2021. Pukul 10:53 WIB.
- Wulandari. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.