



**EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
THERAPY ON THE LEVEL OF ANXIETY IN THE  
ELDERLY IN POSBINDU AREA OF CHINA  
BIDARA RW.04 EAST JAKARTA**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA  
DI POSBINDU WILAYAH BIDARA CINA RW.04  
JAKARTA TIMUR**

P-ISSN: 2477-6408 | E-ISSN: 2656-0046

Url Jurnal: <https://uia.e-journal.id/afiat/article/3821>

[https://DOI : 10.34005/afiat.v10i01.3821](https://DOI:10.34005/afiat.v10i01.3821)

**Salsabila**

salssabilaaa@gmail.com

Universitas Islam As-Syafiiyah

**Zuhriya Meilita**

zuhriya27@gmail.com

Universitas Islam As-Syafiiyah

**ABSTRAK**

Salah satu penyakit psikologis yang paling sering terjadi pada lansia adalah cemas. Cemas pada lansia di akibatkan oleh dua faktor pencetus yaitu ancaman terhadap integrasi fisik, ancaman pada sistem tubuh. Kecemasan pada lansia ini dapat dicegah atau diatasi dengan terapi relaksasi. Relaksasi otot progresif terdiri dari 15 gerakan yang menggabungkan beberapa otot yaitu otot ekstremitas, dada, dan wajah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia. **Metode Penelitian** kuantitatif dengan jumlah populasi sebanyak 30 lansia dengan *quasi eksperimen*. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. **Hasil Penelitian** tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan terapi sebagian besar mengalami kecemasan ringan 16 (53,3%), kecemasan sedang 11 (36,7%), dan kecemasan berat 3 (10%) sedangkan setelah dilakukan terapi sebagian besar lansia tidak ada kecemasan sebanyak 17 (56,7%) maka didapatkan nilai  $p = 0,000$   $\text{Sig} \leq 0,05$   $H_0$  ditolak. **Simpulan** terdapat pengaruh terapi relaksasi terhadap kecemasan pada lansia. **Saran** posbindu dapat melakukan salah satu penanganan secara non farmakologi dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia.

**Kata Kunci :** *lansia, kecemasan, terapi relaksasi otot progresif.*

**ABSTRACT**

One of the most common psychological diseases in the elderly is anxiety. Anxiety in the elderly is caused by two triggering factors, namely threats to physical integration and threats to the body's systems. Anxiety in the elderly can be prevented or overcome with relaxation therapy. Progressive muscle relaxation consists of 15 movements that combine several muscles, namely the muscles of the extremities, chest and face. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on anxiety in the elderly. Quantitative research **Method** with a population of 30 elderly with quasi-experiments. The univariate and bivariate analyzes used the Wilcoxon Sign Rank Test. **The results** of the research on the level of anxiety in the elderly before therapy were carried out mostly experienced mild anxiety 16 (53.3%), moderate anxiety 11 (36.7%), and severe anxiety 3 (10%) while after therapy most of the elderly had no anxiety as many as 17 (56.7%) then the value  $p =$

0.000 Sig  $\leq$  0.05 Ho is rejected. In **Conclusion**, there is an effect of relaxation therapy on anxiety in the elderly. Posbindu's **Suggestion** can be one of the non-pharmacological treatments with progressive muscle relaxation therapy for the anxiety level of the elderly.

**Keywords:** *anxiety, elderly, progressive muscle relaxation therapy.*

## PENDAHULUAN

Menua merupakan suatu tahapan yang terjadi pada siklus hidup manusia secara alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia (Narullita, 2017). Pada tahap ini, akan terjadi proses penuaan, dengan adanya beberapa perubahan serta penurunan yang dialami lansia baik bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosi dan sosial (Azizah & Rahayu, 2016). *World Health Organization* (WHO) mengatakan lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya.

Berdasarkan data Perserikaan Bangsa-Bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing* pada tahun 2019 total keseluruhan jumlah lansia 705 juta atau 9,18% jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Sedangkan lanjut usia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat pada tahun 1971-2019 yakni menjadi 9,6% (25 juta lebih) dimana lansia muda (60-69 tahun) mencapai 63,82%, lansia madya (70-70 tahun) dan lansia tua (80 tahun lebih) dengan masing-masing presentasi 8,50% (Kemenkes, 2020). Prevalensi lansia yang ada di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 9,27 %, sedangkan pada tahun 2019 mencapai 9,60%, bahkan diprediksikan jumlah lansia pada tahun 2030 lansia akan mengalami peningkatan menjadi 59% (Maharani & Pasaribu, 2020).

Badan Pusat Statistik (BPS) mengatakan bahwa penduduk lanjut usia (lansia) di Jakarta semakin meningkat pada setiap tahunnya. Sebanyak 942,8ribu lansia berada di ibu kota pada 2020. Jumlah tersebut di proyeksikan naik menjadi 998,39 ribu jiwa pada tahun ini dan 1,05 juta pada 2022. Lalu jumlah lansia kembali bertambah menjadi 1,1 juta jiwa pada 2023 dan 1,17 juta jiwa pada 2024. BPS juga memperkirakan jumlah lansia mencapai 1,2 juta jiwa pada 2025 (Dwi Hadya Jayani, 2021). Prevalensi kecemasan pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Semakin meningkatnya usia maka semakin banyak permasalahan kesehatan yang dirasakan oleh lansia, selain penyakit fisik, psikologis, sosial lansia juga kerap mengalami permasalahan mental seperti kesepian, 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 (Tarugu et al., 2019). Tingkat kecemasan disebabkan karena adanya keluhan di otak yang berkaitan dengan keluhan kejiwaan atau keluhan fisik (Mutawalli et al., 2020). Kecemasan merupakan perasaan tidak menentu yang disertai dengan perasaan lemah tak berdaya disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas serta kondisi emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang (Annisa & Ifdil, 2018).

Penyebab kecemasan pada lansia diantaranya penyakit fisik, psikologis, sosial lansia juga kerap mengalami permasalahan mental seperti kesepian, Kecemasan

merupakan sebuah emosional yang ciri-cirinya adanya gairah fisiologis, stres yang tidak membuat nyaman, dan rasa khawatir akan hal buruk akan terjadi dalam waktu dekat. Relaksasi otot progresif adalah metode sistematis yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson untuk mencapai keadaan relaksasi. Kecemasan dapat diobati dengan salah satu dari beberapa intervensi terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini memiliki manfaat yaitu meregangkan otot, mengurangi kecemasan, dan masalah yang berhubungan dengan stres dapat berkurang (Studi et al., 2022). Selain itu relaksasi otot progresif adalah metode sistematis yang dikenalkan oleh Edmund Jacobson (Saputri, 2021) untuk mencapai keadaan relaksasi. Kecemasan yang dialami oleh lansia di Indonesia sangat tinggi. Kecemasan ini biasanya dialami oleh seseorang yang memiliki usia dewasa awal dan pertengahan, namun saat ini banyak ditemukan gangguan kecemasan pada lansia usia 60 tahun ke atas. Kecemasan yang paling banyak ditemukan adalah gangguan atau kecemasan fobia sekitar 4-8% (Arifiati & Wahyuni, 2020).

Tindakan untuk mengatasi kecemasan biasanya dilakukan dengan dua cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Cara non farmakologi bisa menggunakan terapi pendekatan perilaku kognitif menggunakan terapi reminiscence (Wulandari, 2020). Terapi lain non farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan juga bisa dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif (Ghodela, *et al.*, 2019). Teknik relaksasi otot progresif adalah tindakan dimana seseorang meregangkan otot-otot, mulai dari otot tangan sampai otot kaki dan dapat dilakukan dengan mudah, bisa dilakukan dengan posisi duduk maupun berbaring, tindakan ini dilakukan selama 10-15 menit dimana peserta harus memfokuskan kepada setiap bagian otot yang akan dikencangkan. Teknik relaksasi otot progresif ini dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot dari mulai wajah tangan sampai kaki dan rasakan ketegangan otot tersebut pada saat menegang. Kondisi menegangkan otot-otot ini ditahan selama lima detik dan kemudian lepaskan dan mengendorkan semua otot secara serentak dan merilekskan otot selama 20-30 detik. Terapi ini membantu merilekskan otot-otot dan dapat membangun kesadaran ketegangan dalam tubuh (Gangadharan, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Lestari & Yuswiyanti (2018), menyatakan tingkat kecemasan dapat dikurangi dengan terapi relaksasi otot progresif, mereka menyatakan ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan hasil  $p\text{-value}=0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan terapi relaksasi otot progresif memengaruhi tingkat kecemasan pada lansia. Terapi relaksasi otot progresif dapat memicu terjadinya pengeluaran zat-zat kimia endorfin dan enkefalin serta menekan saraf-saraf simpatis sehingga dapat menekan rasa tegang yang dirasakan individu dan merangsang signal otak yang meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menyebabkan otot menjadi rileks dan timbul *counter conditioning* (penghilangan) (Lansia, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Adawiyah et al., 2022) menunjukkan bahwa nilai rata-rata kecemasan sesudah tindakan teknik relaksasi otot progresif pada lansia adalah 1,200 (SD=1,014). Hasil uji statistik didapatkan  $p\text{-value} 0,000 < 0,005$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif sehingga mempunyai pengaruh terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Retno, et al., (2020) dengan menggunakan desain Pre- Experimental One Group Pre-Post Test sejumlah 20 lansia mengalami kecemasan. Uji dari penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon signed- rank test dengan tingkat signifikansi  $< 0,05$ . Hasil yang didapat penelitian yakni mengatakan bahwa terapi ini berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia dengan hasil  $p\text{-value} 0,000$  (Retno, et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan oleh peneliti di Posbindu Bidara Cina RW.04 merupakan salah satu Posbindu di wilayah Jakarta Timur yang masih tergolong lingkungan padat penduduk, mayoritas lansia. Kegiatan Posbindu di Sensus RW.04 ini diadakan satu bulan sekali. Hasil pengkajian awal yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2023 di Posbindu Bidara Cina RW.04 wilayah Jakarta Timur dengan teknik observasi dengan menggunakan kuesioner kecemasan *HRS-A* didapatkan bahwa 9 dari 10 lansia mengalami kecemasan karena sulit tidur, merasa tegang, daya ingat memburuk, gelisah, selalu merasa takut, mudah tersinggung dan daya ingat memburuk. Sedangkan 1 dari 10 lansia tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan data uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui dan meneliti lebih lanjut “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posbindu Wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur”

### **TUJUAN**

1. Teridentifikasi gambaran tingkat kecemasan pada lansia sebelum di lakukan terapi relaksasi otot progresif di Posbindu Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur.
2. Teridentifikasi gambaran tingkat kecemasan pada lansia sesudah di lakukan terapi relaksasi otot progresif di Posbindu Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur.
3. Diketahui apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Posbindu Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode atau rancangan quasi eksperimen. Penelitian ini dapat dilakukan di dalam alam terbuka dan juga di ruang tertutup. Dalam penelitian eksperimen, penelitian eksperimen digunakan apabila peneliti ingin mengetahui pengaruh sebab akibat dari variabel independen dan dependen, oleh karena itu peneliti harus mengontrol semua variabel yang akan memengaruhi hasil kecuali variabel independen *treatment* telah ditetapkan, satu-satunya tipe penelitian yang memberi kesempatan pada peneliti untuk secara langsung dapat memengaruhi variabel penelitian (I Made, 2021). Pendekatan ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia di posbindu wilayah bidara cina rw.04 jakarta timur.

## HASIL PENELITIAN

Pengambilan data pada tanggal 29 Mei 2023 sampai 5 Juni 2023 dengan jumlah responden yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 30 responden.

### 1. Uji Normalitas

Pada hasil uji normalitas data didapatkan hasil dari *Shapiro-Wilk* pada pre dan post relaksasi yang diteliti dengan nilai Sig sebagai berikut :

**Tabel 5.1 Uji Normalitas**

No	Variabel	Nilai Sig	Keterangan
1.	Pre test	0,015	Berdistribusi tidak normal
2.	Post test	0,007	Berdistribusi tidak normal

Didapatkan data nilai Sig 0,015 (pre relaksasi) dan 0,007 (post relaksasi), nilai ini lebih kecil dari 0,05 maka kesimpulan dari data tersebut tidak berdistribusi normal.

### 2. Analisis Univariat

#### a. Gambaran kecemasan pada lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif

Responden penelitian ini adalah lansia di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur. Secara umum gambaran kecemasan responden sebelum diberikan relaksasi otot progresif.

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Berat sekali / panik	0	0
2.	Berat	3	10%
3.	Sedang	11	36,7%
4.	Ringan	16	53,3%
5.	Tidak ada kecemasan	0	0
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 5.2 gambaran kecemasan pada lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur dari total 30 responden sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan 16 (53,3%) responden, tingkat kecemasan sedang sebanyak 11 (36,7%) responden, dan tingkat kecemasan berat sebanyak 3 (10%) responden.

**b. Gambaran kecemasan pada lansia sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif**

Responden penelitian ini adalah lansia di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur. Secara umum gambaran kecemasan reponden sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

**Tabel 5.3**  
**Distribusi frekuensi kecemasan sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Posbindu Wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur**

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Berat sekali / panik	0	0
2.	Berat	0	0
3.	Sedang	3	10%
4.	Ringan	10	33,3%
5.	Tidak ada kecemasan	17	56,7%
<u>Jumlah</u>		<u>30</u>	<u>100%</u>

Berdasarkan tabel 5.3 gambaran kecemasan pada lansia sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur dari total 30 responden sebagian besar tidak ada kecemasan sebanyak 17(56,7%), tingkat kecemasan ringan 10 (33,3%) responden dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 3 (10%) responden.

**3. Analisis Bivariat**

Analisa bivariat dilakukan terhadap variabel yang dianggap saling berpengaruh. Penelitian ini dilakukan untuk mencari pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur.

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan sebelumnya didapatkan hasil Shapiro-Wilk sebelum relaksasi 0,015 dan sesudah relaksasi 0,007. Dapat diartikan  $p < 0,05$  yaitu data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji non parametik yaitu *Wilcoxon Sign Rank Test* pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 5.4**  
**Analisa pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Posbindu**  
**Wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur**

		N	Mean Rank	Sum of Rank
POST TEST -	Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	15.50	465.00
PRE TEST	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		
<b>Test Statistics<sup>b</sup></b>				
		POST TEST-PRE TEST		
Z		-4.810 <sup>a</sup>		
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000		

a. Based on positive  
b. Wilcoxon Signed

Berdasarkan tabel uji diatas menjelaskan bahwa pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur sebagai berikut :

- a. Sebanyak 30 (100%) responden dari 30 responden memiliki tingkat kecemasan post test relaksasi lebih kecil dari pre test relaksasi.
- b. Sebanyak 0 responden dari 30 responden tidak memiliki tingkat kecemasan post test lebih besar dari pada pre test relaksasi.
- c. Sebanyak 0 responden dari 30 responden tidak memiliki tingkat kecemasan sama dengan pre test relaksasi.

Berdasarkan uji statistic menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan hasil nilai  $p = 0,000$   $Sig \leq 0,05$   $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia diposbindu wilayah bidara cina rw.04 Jakarta Timur.

## PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian memaparkan lebih jelas mengenai interpretasi hasil penelitian interpretasi penelitian dilakukan dengan membandingkan hasil penelitian dengan tinjauan pustaka yang telah dijelaskan sebelumnya.

### **1. Gambaran tingkat kecemasan lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur**

Berdasarkan hasil penelitian gambaran tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur dari total 30 responden sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan 16 (53,3%) responden, tingkat kecemasan sedang sebanyak 11 (36,7%) responden, dan tingkat kecemasan berat sebanyak 3 (10%) responden. Dapat disimpulkan lansia sebelum terapi relaksasi otot progresif sebagian besar pada tingkat kecemasan sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dwi (2018) dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia di Desa Kertobanyon Kabupaten Madiun hasil menunjukkan sebanyak 15 (100%) responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebelum relaksasi otot progresif. Begitu juga penelitian Kurniati (2019) dengan judul pengaruh terapi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre oprasi di Wijaya Kusuma RSUD dr R Soeprpto Cepu hasil menunjukkan dari 25 responden sebelum relaksasi otot progresif mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 (40%) responden dan kecemasan berat sebanyak 15 (60%) responden.

Menurut asumsi peneliti, kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, emosi yang dialami seseorang. Pada pembahasan ini masih banyak lansia yang mengalami kecemasan sehingga menyebabkan lansia tersebut demensia (pikun), insomnia (sulit tidur) dan masalah lainnya yang di tandai dengan lansia mengalami sulit tidur, merasa tegang, daya ingat memburuk, gelisah, selalu merasa takut, mudah tersinggung dan daya ingat memburuk.

### **2. Gambaran tingkat kecemasan lansia sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur**

Berdasarkan hasil penelitian gambaran tingkat kecemasan lansia sesudah dilakukan terapi relaksasi otor progresif di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur dari total 30 responden berubah menjadi sebagian besar tidak ada kecemasan sebanyak 17 (56,7%), tingkat kecemasan ringan 10 (33,3%) responden dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 3 (10%) responden.

Kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan keadaan gejala batin yang tidak menyenangkan, sering kali disertai perilaku gugup seperti mondar- mandiri, keluhan somatic dan renungan (Keith, 2021). Teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan- gerakan yang tersusun secara sistematis untuk membantu merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan relaks, normal dan terkontrol. Dimulai dari gerakan tangan sampai gerakan kaki (Saleh, dkk, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ambarwati (2020) dengan judul relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien asma bronchial hasil menunjukkan sebanyak 12 (80%) responden dari 15 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari sedang ke ringan dan sebanyak 3 (20%) responden tetap pada kecemasan sedang sesudah relaksasi otot progresif.

Menurut asumsi peneliti, selain relaksasi otot progresif penurunan tingkat kecemasan bisa dipengaruhi dengan dukungan keluarga, berfikir positif, relaksasi nafas dalam. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan non farmakologi. Kecemasan menimbulkan gangguan fisik seperti perasaan tidak tenang dan tegang sedangkan langkah-langkah terapi relaksasi otot progresif adalah peregangan dan relaksasi sekelompok otot tertentu dimana hasil akhirnya akan menimbulkan perasaan rileks. Perasaan rileks inilah yang dapat menurunkan kecemasan pada lansia.

### **3. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur**

Berdasarkan uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil  $p = 0,000 \leq 0,05$   $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia diposbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur. Didapatkan data dari 30 responden sebagian besar tingkat tingkat kecemasan ringan 16 (53,3%) responden, tingkat kecemasan sedang sebanyak 11 (36,7%) responden, dan tingkat kecemasan berat sebanyak 3 (10%) responden memiliki kecemasan sebelum relaksasi otot progresif dan sesudah dilakukan didapatkan hasil sebagian besar tidak ada kecemasan sebanyak 17 (56,7%), tingkat kecemasan ringan 10 (33,3%) responden dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 3 (10%) responden. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif pada lansia di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur.

Kecemasan merupakan emosi subjektif yang membuat individu tidak nyaman, ketakutan yang tidak jelas dan gelisah, disertai respon otonom. Kecemasan juga merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya menurut Stuart dalam Hardiyanti (2020). Kecemasan dapat merupakan respon yang dinamakan respon *fight or flight* menurut Saddock dalam Hardiyanti (2020). Tujuan diri relaksasi otot progresif adalah menurunkan tingkat rangsangan seseorang dan membawa suatu keadaan yang lebih tenang, baik psikologis maupun fisiologis (Saleh, dkk, 2019).

Sejalan dengan penelitian Kai Liu, et al (2020) yang berjudul *Effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with covid-19* hasil penelitian ini didapatkan nilai  $p < 0,001$  artinya relaksasi otot progresif berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kecemasan pada pasien covid-19. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia.

Berdasarkan penjelasan diatas, setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari berturut-turut lansia akan merasa lebih bahagia karena adanya pelepasan hormon endorfin yang dapat mengurangi gangguan depresi. Sebagai respon secara fisiologis dimana tubuh akan mengalami adaptasi sehingga efeknya antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat. Sedangkan relaksasi otot progresif memiliki efek sensasi menenangkan anggota

tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan yang terjadi sebelum maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom dan efek menenangkan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia di posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur yang dilakukan pada bulan Mei sampai bulan Juni dengan 30 responden didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Sebagian besar lansia sebelum terapi relaksasi otot progresif di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur mengalami tingkat kecemasan sedang.
2. Sebagian besar lansia sesudah terapi relaksasi otot progresif di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur mengalami perubahan tingkat kecemasan.
3. Terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur hasil nilai  $p = 0,000$   $Sig \leq 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak. Kecemasan yang dialami seseorang bisa dipengaruhi beberapa faktor diantaranya faktor usia, jenis kelamin, dan pengalaman. Hasil penelitian didapatkan pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada lansia di Posbindu wilayah Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur.

## SARAN

### 1. Bagi Posbindu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai tambahan informasi bagi pelayanan kesehatan untuk merencanakan program dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif.

### 2. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, wacana dan acuan referensi ilmiah tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posbindu Bidara Cina RW.04 Jakarta Timur .

### 3. Bagi Masyarakat (Lansia)

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi informasi sehingga bermanfaat bagi lansia sebagai pengetahuan dan dapat menurunkan kecemasan pada lansia dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif.

## 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>
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.139-169>
- DiGiulio, M., Jackson, D., & Keogh, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- I Made, D. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Lansia, K. P. (2020). *uasy Experiment*. 7(2), 7–12.
- Maharani, N. E., & Pasaribu, S. D. M. (2020). Effects Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Effects Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Insomnia Changes In The Elderly At The Werdha Bina .... *STIKes IMC Bintaro*, III, 81–90. <http://jurnal.stikesimbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/91%0Ahttp://jurnal.stikesimbintaro.ac.id/index.php/djs/article/download/91/78>
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1155>
- Ratnawati, Emmelia. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan. Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sutanto, A Vita., dan Fitriyani, Y. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutejo. (2017). *Keperawatan Kesehatan Jiwa: Prinsip dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Studi, P., Keperawatan, S., Maju, U. I., & Selatan, L. A. (2022). *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*. 2(1), 179–185.
- Tarugu, J., Pavithra, R., Vinothchandar, S., Basu, A., Chaudhuri, S., & John, K. R. (2019). Effectiveness of structured group reminiscence therapy in decreasing the feelings of loneliness, depressive symptoms and anxiety among inmates of a residential home for the elderly in Chittoor district. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(2), 847.

