

# EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANJUT USIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI TAHUN 2019

Nova Devy Dawaci  
Afniwati, S.Kep, Ns, M.Kes  
Jurusan Keperawatan

## ABSTRAK

Stres merupakan masalah psikologis paling banyak dihadapi lansia. Lansia umumnya mengalami tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan yang diakibatkan oleh tekanan yang tidak terkendali. Pengelolaan stres dengan relaksasi otot progresif.

Penelitian ini pre eksperimen dengan design *one grup pre post test*, bertujuan mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres, populasi dan sampel adalah lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, jumlah sampel sebanyak 35 orang yang ditetapkan dengan teknik *accidental sampling*, uji stastitik dengan *one sample t-test*.

Hasil penelitian tingkat stres lansia sebelum intervensi adalah tingkat stres berat sebanyak 20 orang (57,1%), tingkat stres sedang 15 orang (42,9%), sesudah intervensi adalah tingkat stres ringan sebanyak 33 orang (94,3%), tingkat stres sedang 2 orang (5,7%). Diperoleh nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,000$ ), sehingga terapi relaksasi otot progresif efektif terhadap tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Diharapkan lansia melaksanakan terapi relaksasi otot progresif sebagai penanganan stres.

Kata Kunci : Relaksasi Progresif, Stres, Lansia

## ABSTRACT

Stress is the most psychological problem faced by the elderly. Elderly generally experience physical demands from the body or environmental conditions caused by uncontrolled pressure. Management of stress by progressive muscle relaxation.

This research was pre experiment with design one group pre post test, aimed at knowing the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy on stress levels, population and sample are elderly in Elderly Social Services of Binjai, the number of samples as many as 35 people were determined by accidental sampling technique, statistic test with one sample t-test.

The results of the study of the elderly before the intervention were severe stress levels of 20 people (57,1%), moderate stress levels of 15 people (42.9%), after the intervention were mild stress levels of 33 people (94.3%), levels moderate stress of 2 people (5.7%). P value  $< 0.05$  ( $p = 0.000$ ), so that progressive muscle relaxation therapy was effective against stress levels in Elderly Social Services of Binjai. It is hoped that elderly will carry out progressive muscle relaxation therapy as stress management.

Keywords : Progressive Relaxation, Stress, Elderly

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Dengan bertambahnya jumlah lansia maka begitu banyak masalah fisik seperti berkurangnya pendengaran, penglihatan, sistem muskuloskeletal, sistem endokrin, sistem pernapasan dan masalah psikologis seperti stres, cemas, depresi yang terjadi pada lansia. Sehingga lansia perlu beradaptasi terhadap berbagai masalah penyesuaian yang akan bergantung pada mekanisme pertahanan yang telah digunakan sebelumnya (Hertanto, 2014).

Stres adalah salah satu gangguan psikologis yang sering dirasakan oleh lanjut usia. Stres yang dirasakan lanjut usia dapat menimbulkan dampak negatif, baik ringan atau berat tergantung jenis stressor yang diterima. Berdasarkan laporan riset kesehatan dasar ( Riskesdas 2013 ) Terjadi penurunan prevalensi gangguan emosional dari 11,6 % (2007) menjadi 6,0 % (2013). World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa angka prevalensi stres pada lanjut usia umumnya bervariasi antara 10% dan 20%, tergantung pada situasi budaya (Hertanto, 2014).

Stres merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dihadapi pada lanjut usia. Secara keseluruhan populasi lanjut usia dengan stres ringan, sedang, dan berat bervariasi dalam tingkat keparahan (Karepowan, dkk., 2018).

Menurut Hertanto (2014), untuk menghindari dampak dari stres, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik. Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat anti cemas (*anxiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi (Hertanto, 2014).

Salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan adalah teknik Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscular Relaxation [PMR]*) sebagai terapi untuk membantu meredakan beberapa gejala yang berkaitan dengan stress, seperti Insomnia dan Hipertensi. Teknik ini

mungkin lebih unggul dari teknik lain dalam respon stress dengan mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar (Fitrianti & Putri, 2018).

Relaksasi Otot progresif adalah suatu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah di-pelajari dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot tubuh (Richmond, 2013). Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mencoba melakukan penelitian tentang terapi relaksasi progresif untuk mengetahui sejauh mana efektifitas relaksasi progresif yang diberikan kepada kelompok lanjut usia yang mengalami stres (PH, dkk., 2018).

### **Rumusan Masalah**

Tingginya angka kejadian stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai , maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa efektifitasnya terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada lansia.

### **Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Kota Medan.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif.
- b. Mengetahui tingkat stres lansia sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.
- c. Mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres.

### **Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi lansia.**

Menambah pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengatasi stres.

#### **2. Bagi Institusi UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.**

Diharapkan agar dapat menetapkan kebijakan program kegiatan lansia tentang terapi otot progresif sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah stres pada lansia.

### 3. Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan gerontik mengenai terapi progresif sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam pengelolaan stres pada lansia.

### 4. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam meneliti efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan usia harapan hidup lansia.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen dengan desain penelitian one grup pre post test design yaitu suatu kelompok yang sama diberi perlakuan sebelum dan sesudah.

### Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah lansia yang bertempat tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai yang dalam 2 bulan terakhir berjumlah 160 orang.

#### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam pengambilan sampel dilakukan dengan teknik accidental sampling dimana jumlah sample sebanyak 35 responden dengan kriteria inklusi sebagai berikut :

- Bersedia untuk menjadi responden.
- Usia lansia ( 50 tahun  $\leq$  x  $\leq$  70 tahun ).

- Lansia yang mampu mobilisasi mandiri.

Dengan menggunakan rumus slovin :

$$n = \frac{N}{(1 + N \cdot e^2)}$$

n : jumlah sampel

N : jumlah total populasi

N : 160 populasi

e : batas toleransi error

e : 15% (0,15)

$$n = \frac{160}{(1 + 160 \cdot 0,15^2)}$$

$$n = \frac{160}{1 + 160 \cdot 0,0225}$$

$$n = \frac{160}{1 + 3,6}$$

$$n = \frac{160}{4,6} = 34,78$$

$$n = 35$$

### Jenis dan Cara Pengumpulan Data Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari hasil wawancara langsung kepada 35 lansia pada bulan Febuari dengan menggunakan kuesioner tingkat stres menurut Holmes sebanyak 36 item. Penelitian ini juga menggunakan jenis data sekunder yaitu data yang diperoleh dari data UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

### Cara Pengumpulan Data

Alat pengukuran data dengan menggunakan kuesioner Holmes sebanyak 36 item. Selain menggunakan kuesioner, dalam pelaksanaan terapi relaksasi progresif juga dibutuhkan alat – alat seperti ruangan tenang, matras, baju olah raga, musik. Selanjutnya diberi penjelasan kepada lansia cara untuk menjawab pertanyaan/ kuesioner yang akan diberi kepada lansia dengan menggunakan lembar cek – list (√). Skor tingkat stres lansia dapat dikategorikan sebagai berikut :

Rendah : 150-200

Sedang : 201-299

Tinggi : > 300

Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian kepada

responden, jika responden bersedia diminta mengisi lembar persetujuan kesediaan menjadi responden yang ditandatangani dan selanjutnya dilakukan latihan relaksasi otot progresif hingga responden dianggap mengerti dan mampu mengikuti 15 gerakan secara berurutan sesuai dengan petunjuk dalam panduan.

Setelah pengukuran tingkat stres dilakukan dengan menggunakan skala Holmes, diberikan tindakan relaksasi otot progresif kepada responden sesuai dengan SOP sebanyak 1 kali selama 6 hari berturut – turut pada pagi hari, dengan lama waktu intervensi 20 – 30 menit. Kemudian diberikan waktu istirahat 15 – 30 menit untuk dilakukan kembali pengisian lembar kuesioner tingkat stres.

## Teknik Pengolahan Data

### 1. Pengolahan Data

Setelah lembar observasi diisi maka selanjutnya dilakukan pengolahan data meliputi :

#### a. Editing

Hasil wawancara, angket, atau pengamatan dari lapangan harus dilakukan penyuntingan ( editing ) terlebih dahulu. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

#### b. Coding

Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “coding”, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

#### c. Tabulasi

Yakni membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

### 2. Analisa Data

#### a. Analisa Univariat

Analisa Univariat yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diamati sehingga diperoleh proporsi setiap variabel yang disajikan dalam bentuk tabel tunggal.

#### b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat yaitu menganalisa pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen

dengan beda mean, dengan tahap kepercayaan 95%. Penelitian menggunakan nilai  $\alpha$  (alpa) 0,05.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Analisa univariat terhadap penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yaitu berdasarkan karakteristik seperti umur, jenis kelamin, tingkat stres sebelum sesudah dilakukan relaksasi otot progresif.

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019**

| No | Karakteristik        | Frekuensi | Persen (%) |
|----|----------------------|-----------|------------|
| 1  | <b>Usia</b>          |           |            |
|    | 50-60 tahun          | 9         | 25,7       |
|    | 61-70 tahun          | 26        | 74,3       |
|    | <b>Total</b>         | <b>35</b> | <b>100</b> |
| 2  | <b>Jenis Kelamin</b> |           |            |
|    | Laki-laki            | 15        | 42,9       |
|    | Perempuan            | 20        | 57,1       |
|    | <b>Total</b>         | <b>35</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia 61-70 tahun sebanyak 26 orang (74,3%). Sedangkan responden yang berusia 50-60 tahun sebanyak 9 orang (25,7%). Kebanyakan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (57,1%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang (42,9%).

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019**

| NO | TINGKAT STRES | HARI I    |            | HARI II   |            | HARI III  |            | HARI IV   |            | HARI V    |            | HARI VI   |            |
|----|---------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|
|    |               | F         | %          | F         | %          | F         | %          | F         | %          | F         | %          | F         | %          |
| 1  | RINGAN        | 0         | 0          | 0         | 0          | 0         | 0          | 1         | 2,9        | 15        | 42,9       | 31        | 88,6       |
| 2  | SEDANG        | 15        | 42,9       | 15        | 42,9       | 15        | 42,9       | 16        | 45,7       | 17        | 48,6       | 4         | 11,4       |
| 3  | BERAT         | 20        | 57,1       | 20        | 57,1       | 20        | 57,1       | 18        | 51,4       | 3         | 8,6        | 0         | 0          |
|    | <b>JUMLAH</b> | <b>35</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa tingkat stres pada responden sebelum melakukan relaksasi

otot progresif adalah mayoritas memiliki tingkat stres berat sebanyak 20 orang (57,1%), sedangkan responden yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 15 orang (42,9%) dan tidak adanya responden yang memiliki tingkat stres ringan. Pada hari pertama hingga hari ketiga sebelum dilakukan relaksasi otot progresif belum terdapat adanya perubahan. Pada hari keempat hingga hari keenam terdapat perubahan tingkat stres.

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019**

| NO     | TINGKAT STRES | HARI I |      | HARI II |      | HARI III |      | HARI IV |      | HARI V |      | HARI VI |      |
|--------|---------------|--------|------|---------|------|----------|------|---------|------|--------|------|---------|------|
|        |               | F      | %    | F       | %    | F        | %    | F       | %    | F      | %    | F       | %    |
| 1      | RINGAN        | 0      | 0    | 0       | 0    | 1        | 2,9  | 14      | 40,0 | 32     | 91,4 | 33      | 94,3 |
| 2      | SEDANG        | 15     | 42,9 | 15      | 42,9 | 16       | 45,7 | 18      | 51,4 | 3      | 8,6  | 2       | 5,7  |
| 3      | BERAT         | 20     | 57,1 | 20      | 57,1 | 18       | 51,4 | 3       | 8,6  | 0      | 0    | 0       | 0    |
| JUMLAH |               | 35     | 100  | 35      | 100  | 35       | 100  | 35      | 100  | 35     | 100  | 35      | 100  |

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa tingkat stres pada responden setelah melakukan relaksasi otot progresif adalah mayoritas memiliki tingkat stres ringan sebanyak 33 orang (94,3%), sedangkan responden yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (5,7%) dan tidak adanya responden yang memiliki tingkat stres berat. Pada hari pertama hingga hari kedua setelah dilakukan relaksasi otot progresif belum terdapat adanya perubahan, pada hari ketiga hingga hari keenam terdapat perubahan tingkat stres.

#### Analisa Bivariat

Setelah data dikelompokkan berdasarkan kategori masing masing variabel dan telah didapatkan hasil distribusi frekuensi yang diolah menggunakan analisis univariat, selanjutnya data dianalisis secara bivariat. Analisis bivariat ini dilakukan untuk melihat efektifitas antara variabel independent dan variabel dependent dengan menggunakan uji statistik beda mean pada tahap kepercayaan 95% ( $\alpha$  0.05).

**Tabel 4.4**  
**Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019**

| Tingkat Stres | N  | Mean | SD    |
|---------------|----|------|-------|
| Sebelum       | 35 | 2,16 | 0,505 |
| Sesudah       | 35 | 1,19 | 0,452 |

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat dilihat bahwa nilai rerata tingkat stres responden sebelum intervensi pada hari pertama hingga hari keenam adalah 2,16 dengan standar deviasi 0,505, sesudah intervensi nilai rerata tingkat stres pada hari pertama hingga hari keenam adalah 1,19 dengan standar deviasi 0,452.

**Tabel 4.5**  
**Efektivitas terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019**

| Tingkat Stres                  | Mean Difference | SD    | Lower | Upper | P value |
|--------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|---------|
| Sebelum dan Sesudah Intervensi | 1,007           | 0,236 | 0,93  | 1,09  | 0,000   |

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat dilihat bahwa perbedaan nilai rerata sebelum dan sesudah intervensi adalah 1,007, nilai standar deviasi 0,236, nilai lower 0,93 dan nilai upper 1,09. Dari hasil uji statistik menggunakan one sample T test didapatkan hasil  $p = 0,000$  ( $p < \alpha = 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif cukup efektifitas dalam tingkat stres.

#### Pembahasan

##### Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019

Berdasarkan tabel 4.2 hasil sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif menunjukkan bahwa mayoritas lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai yang memiliki tingkat stres dalam kategori berat sebanyak 20 orang (57,1%). Sejalan dengan penelitian

Puspitasari (2012) dengan judul Studi Komparasi Tingkat Stres Lanjut Usia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia (SBL) Di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul. Didapatkan hasil bahwa rata-rata dalam keadaan stres sedang pada lanjut usia yang tidak mengikuti senam bugar lansia. Pada hari pertama hingga hari ketiga didapatkan hasil tingkat stres dalam tingkatan yang sama atau tidak terjadinya perubahan. Menurut asumsi penelitian hal tersebut dikarenakan lansia belum memusatkan perhatiannya pada gerakan, rata-rata lansia masih mengalami ketegangan otot, lansia belum dapat merilekskan otot tidak mampu untuk mengikuti gerakan, lansia masih beradaptasi terhadap gerakan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Charleswart & Nathan 1996 dalam Mashudi 2011 bahwa untuk hasil yang maksimal dianjurkan untuk melakukan relaksasi otot progresif pada jam yang sama 1 kali sehari selama 25-30 menit dan memerlukan waktu selama satu minggu.

Selain itu responden mayoritas berusia 61-70 tahun sebanyak 26 orang (74,3%). Hal ini didukung oleh pendapat Hidayah 2014 yang menyatakan bahwa umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres akibat dari proses penuaan, semakin bertambah umur seseorang semakin mudah mengalami stres. Hal ini dikarenakan faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, berpikir, mengingat dan mendengar.

Bahwa responden juga kebanyakan berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (57,1%) memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2008) yang berjudul Pengaruh Yoga Terhadap Stres pada Wanita Karier, yang memaparkan bahwa stres lebih banyak menyerang wanita daripada laki-laki, karena wanita memiliki peran ganda.

Hasil yang didapatkan pada saat penelitian adalah semua responden memiliki tingkat stres yang berbeda-beda, hal ini disebabkan karena stres pada lanjut usia dapat disebabkan oleh berbagai

situasi dan kondisi. Ada 4 gejala stres yang dapat diidentifikasi tidak hanya menyangkut pada segi lahir, tetapi batin juga. Maka tidak mengherankan jika gejala stres ditemukan dalam segala segi diri kita yang penting yaitu fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal (Hidayah 2014).

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Sarafino, 2008 dalam Nixson, 2016).

### **Tingkat Stres Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019**

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada lanjut usia menurut usia setelah dilakukan terapi relaksasi progresif mayoritas terdapat pada rentan usia 61-70 tahun sebanyak 26 orang (74,3%). Semakin tua usia seseorang berisiko mengalami stres. Stres dapat terjadi pada segala usia, namun paling sering dijumpai pada usia lanjut, dengan begitu dapat disimpulkan bahwa usia dapat mempengaruhi tingkat stres. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hertanto (2014) yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di PSTW Yogyakarta yang memaparkan bahwa semakin bertambah umur seseorang cenderung mengalami stres.

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada lanjut usia sebagian besar dimiliki oleh responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (57,1%).

Dari hasil penelitian yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif memiliki tingkat stres berat sebanyak 20 orang (57,1%), sedangkan responden yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 15 orang (42,9%) dan tidak adanya responden yang memiliki tingkat

stres ringan. Setelah dilakukan terapi relaksasi progresif memiliki tingkat stres ringan sebanyak 33 orang (94,3%), sedangkan responden yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (5,7%) dan tidak adanya responden yang memiliki tingkat stres berat. Perubahan terjadi setelah hari keempat hingga hari keenam. Hal ini sesuai dengan pernyataan Charleswart & Nathan 1996 dalam Mashudi 2011, bahwa untuk hasil yang maksimal dianjurkan untuk melakukan relaksasi otot progresif pada jam yang sama 1 kali sehari selama 25-30 menit dan memerlukan waktu selama satu minggu. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia.

Tingkat stres pada lanjut usia setelah dilakukan terapi relaksasi progresif mengalami penurunan, hal ini terbukti bahwa terapi relaksasi progresif memiliki manfaat yang berarti untuk menurunkan tingkat stres pada lanjut usia. Teori Hertanto (2014) mengatakan untuk menghindari dampak dari stres, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik. Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat, serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi.

Terapi relaksasi progresif merupakan salah satu teknik relaksasi yang diberikan kepada lanjut usia yang dapat menenangkan pikiran dan melemaskan otot-otot yang kaku. Relaksasi progresif juga merupakan teknik latihan nafas yang teratur dan apabila dilakukan dengan benar tubuh akan menjadi rileks. Relaksasi otot progresif ini dilakukan mulai dari otot-otot di kaki, tangan, perut, dada, dan wajah dengan cara mengangkat otot-otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan tersebut. Setelah itu lansia dapat merasakan keduanya pada saat otot dalam keadaan tegang dan rileks.

### **Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019**

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa hasil uji one sample T test didapatkan hasil  $p = 0,000$  ( $p < \alpha = 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif cukup efektifitas dalam tingkat stres. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hertanto & Suratini (2014) dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di PSTW Yogyakarta, dengan hasil bahwa terjadi penerunan tingkat stres pada lansia setelah dilakukan terapi relaksasi progresif selama enam hari.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Livana, dkk(2018) dengan judul Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa, yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara tingkat stres kelompok yang mendapat dan tidak mendapatkan terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa responden mengungkapkan bahwa pikiran menjadi lebih tenang dan fresh, terdapat penurunan keluhan-keluhan fisik. Keluhan-keluhan ini dapat disebabkan oleh kerinduan terhadap keluarga. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat stres pada lansia. Gerakan relaksasi otot progresif ini menggerakkan seluruh anggota tubuh, mulai dari kaki sampai wajah. Tujuan dilakukannya latihan relaksasi adalah untuk menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stres.

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi untuk membantu meredakan beberapa gejala yang berkaitan dengan stres, seperti insomnia dan hipertensi. Teknik ini mungkin lebih unggul dari teknik lain dalam merespon stres dengan mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar (Fitrianti & Putri, 2018).

Dari beberapa teori dan penelitian diatas ternyata sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi stres. Hal ini akan berdampak pada pada kerja saraf simpatis dan parasimpatis. Saat melakukan relaksasi maka akan menurunkan kerja saraf simpatis dan meningkatkan saraf parasimpatis, sehingga dapat mengontrol hormon ACTH dan kelenjar adrenal untuk mengurangi pengeluaran hormon adrenalin. Jika hormon adrenalin berkurang maka akan menurunkan kerja organ tubuh sehingga tubuh dapat rileks dan rasa marah, gelisah, takut dapat menurun.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

1. Tingkat stres responden sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019 pada hari pertama hingga hari ketiga adalah tingkat stres berat sebanyak 20 orang (57,1%), tingkat stres sedang sebanyak 15 orang (42,9%) dan tidak adanya responden yang memiliki tingkat stres ringan. Sedangkan pada hari keempat hingga keenam terdapat perubahan yaitu tingkat stres ringan sebanyak 31 orang (88,6%), tingkat stres sedang 4 orang (11,4%) dan tidak adanya responden yang memiliki tingkat stres berat.
2. Tingkat stres responden sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019 pada hari pertama hingga hari kedua adalah tingkat stres berat sebanyak 20 orang (57,1%), tingkat stres sedang sebanyak 15 orang (42,9%) dan tidak adanya responden yang memiliki tingkat

stres ringan. Sedangkan pada hari ketiga hingga hari keenam terdapat perubahan yaitu tingkat stres ringan sebanyak 33 orang (94,3%), tingkat stres sedang sebanyak 2 orang (5,7%) dan tidak adanya responden yang memiliki tingkat stres berat.

3. Efektifnya terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dimana  $p$  value  $< 0,05$  ( $p=0,000$ ).

### Saran

1. Bagi institusi UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

Diharapkan agar dapat membuat dan menetapkan kebijakan program kegiatan lansia tentang terapi otot progresif sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah stres pada lansia.

2. Bagi lansia

Diharapkan lansia untuk berpartisipasi menerapkan dan mengikuti terapi otot progresif dalam kegiatan sehari hari apabila mengalami kepenatan, cemas, depresi atau stres, sehingga lansia dapat menambah keterampilan dan pengetahuan dalam mengatasi stres.

3. Bagi peneliti

Agar hasil penelitian ini sebagai data awal untuk pengembangan penelitian selanjutnya agar menambahkan responden juga membuat kelompok kontrol tentang efektifitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Peneliti juga dapat mengajarkan kepada lansia dalam penanganan stres yang baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Fitrianti & Putri. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi Salvita fitrianti 1 , Miko Eka Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Baiturrahim Jambi 1, 18(2), 368–374.
- Hertanto, Y. K. (2014). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Pstw Yogyakarta Unit Budi Luhur, 23.

- Hidayah, N. (2014). Stress pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab dan Akibat Terjadinya Penyakit. Retrieved from <http://journal.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/view/21>.
- Karepowan, S. R., Wowor, M., & Katuuk, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis dengan Tingkat Stres pada Lanjut Usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1163–1178.
- Puspitasari, I. (2012). Komparasi Tingkat Stres Lanjut Usia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Burgar Lansia (SBL) Di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul, 6–10. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/820/1>.