



**ARTIKEL RISET**

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd1104>

**Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Masalah Psikososial**

<sup>K</sup>Suhermi<sup>1</sup>, Wa Ode Sri Asnanar<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [suhermi.suhermi@umi.ac.id](mailto:suhermi.suhermi@umi.ac.id)

[suhermi.suhermi@umi.ac.id](mailto:suhermi.suhermi@umi.ac.id), [nhyarns@gmail.com](mailto:nhyarns@gmail.com)

(085242002916)

**Abstract**

*The impact of someone entering the elderly is that they experience a decline in cognitive and psychomotor functions. Psychosocial changes in the elderly include changes in retirement, changes in personality aspects, changes in social roles in the community, changes in spiritual, changes in decreased function and sexual potential. This can cause anxiety for the elderly. With this disorder, the elderly need to adjust so that the elderly can prevent severe stressors by Progressive Relaxation. This activity aims to increase the knowledge of the elderly in the work area of the Malimongan Baru Health Center about progressive muscle relaxation exercises in an effort to deal with psychosocial problems. The method used is health education with lecture and discussion / question and answer strategies. Furthermore, it provides training about progressive muscle relaxation movements. The training is held every Friday morning which takes 15 to 30 minutes. Evaluation was done by pre-posttest to see changes in the level of depression in the elderly using the Yesavage Geriatric Depression Scale questionnaire. The results obtained that a decrease in the level of depression experienced by the elderly. As many as 25 elderly people with mild depression and 5 elderly people with moderate depression. It is expected that the Community Health Center conducts mental health counseling in every health examination. So that the elderly are not only physically fit but can also be mentally healthy and progressive muscle relaxation exercises become a gymnastic choice for the elderly.*

**Keywords:** *progressive muscle relaxation; psychosocial; depression*

**Abstrak**

Dampak seseorang memasuki lansia maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Perubahan psikososial pada lansia meliputi perubahan masa pensiun, perubahan aspek kepribadian, perubahan dalam peran sosial dimasyarakat, perubahan spiritual, perubahan penurunan fungsi dan potensial seksual. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan bagi lansia.

Dengan adanya gangguan tersebut maka lansia memerlukan pembelajaran agar lansia mampu mencegah stressor yang berat dengan cara relaksasi progresif. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia di wilayah kerja Puskesmas Malimongan Baru tentang latihan relaksasi otot progresif dalam upaya menangani masalah psikososial. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan dengan strategi ceramah dan diskusi/tanya jawab. Selanjutnya memberikan pelatihan tentang gerakan relaksasi otot progresif. Pelatihan dilakukan setiap hari jumat pagi yang memerlukan waktu 15 sampai 30 menit. Evaluasi dilakukan dengan *pre-posttest* untuk melihat perubahan tingkat depresi lansia dengan menggunakan kuesioner Skala Depresi Geriatrik Yesavage. Didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat depresi yang dialami lansia. Sebanyak 25 lansia yang mengalami depresi ringan dan 5 lansia yang depresi sedang.. Diharapkan bagi pihak Puskesmas melakukan penyuluhan kesehatan jiwa dalam setiap pelaksanaan pemeriksaan kesehatan. Agar lansia tidak hanya sehat fisik tapi juga dapat sehat mental serta latihan relaksasi otot progresif menjadi pilihan senam untuk lansia.

**Kata Kunci:** relaksasi otot progresif; psikososial; depresi

## A. PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk kesehatannya (Fatimah, 2010, dalam Ekaputri, Rochmawati, & Purnomo, 2016).

Prevalensi dunia orang berusia 60 tahun atau lebih sebesar 900 juta pada tahun 2015 dan akan meningkat sekitar 2 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2015). Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa persentase lansia di Indonesia sebesar 7,6 %. Pada tahun 2013 mengalami peningkatan menjadi 8,0 % dan masih akan bertambah pada tahun 2014 menjadi 8,2 % (BPS, 2013). Pada tahun 2015 jumlah lansia di Jawa Tengah adalah 11,8%. Jumlah ini meningkat dibandingkan tahun 2010 yang berjumlah 10,3% (BPS, 2013). Indonesia sebagai negara berkembang kontribusi terbanyak lansia yaitu dari provinsi Yogyakarta, dimana jumlah lansia tahun 2017 adalah (13,81%) (KemenkesRI, 2017)

Dampak seseorang memasuki lansia maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Penurunan Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi makin lambat. Sementara fungsi psikomotorik (konatif) meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat bahwa lansia menjadi kurang cekatan. Dengan adanya penurunan kedua fungsi tersebut. Dampak pada proses penuaan yang telah terjadi perubahan secara biologis yang meliputi perubahan sistem musculoskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, dan perubahan pada sistem indra (Stanley, 2007 dalam Borneo, 2017).

Perubahan psikososial pada lansia meliputi perubahan masa pensiun, perubahan aspek kepribadian, perubahan dalam peran sosial dimasyarakat, perubahan spiritual, perubahan penurunan fungsi dan potensial seksual. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan bagi lansia. Pada umumnya lansia akan merasa khawatir terhadap kehilangan keluarga atau teman hidup, kedudukan sosial, pekerjaan, sehingga membuat lansia merasakan kerugian (Azizah, 2011).

Bagi kebanyakan lansia dampak dari kehilangan sumber daya dan sumber daya yang terbatas menjadi hal yang membuat lansia mengalami kecemasan. Ansietas atau kecemasan adalah suatu keadaan perasaan yang kompleks berkaitan dengan perasaan takut, sering disertai

oleh sensasi fisik seperti jantung berdebar napas pendek atau nyeri dada. Gangguan ansietas mungkin juga akibat adanya gangguan di otak yang berhubungan dengan gangguan fisik atau gangguan kejiwaan (Keliat, 2011 dalam Ekaputri, Rochmawati, & Purnomo, 2016).

Menurut Yulianti (2004) dalam Isnaeni (2010), 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 cemas (axiolytic) dan anti depresi (anti depressant), serta terapi non farmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. Latihan pernapasan sederhana dan teknik relaksasi otot memberikan manfaat terapi untuk menjadikan detak jantung tenang, menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat hormone stres (Jain, 2011).

Relaksasi progresif adalah ajaran diri atau latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15 sampai 30 menit dan dapat disertai dengan instruksi yang direkam mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang di rilekskan (Johnson 2005, dalam Titi Sumiarsih 2013).

Relaksasi memberikan aktivitas yang berlawanan dengan efek terus menerus yang negatif dari stres kronis. Beberapa perubahan akibat teknik relaksasi adalah menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi distimia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian dan rileks, meningkatkan kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stresor. Hasil wawancara dengan salah seorang lansia di wilayah kerja Puskesmas Malimongan Barumengatakan bahwa setiap hari jumat senam lansia rutin dilaksanakan di puskesmas. Namun, mereka belum pernah mendapatkan senam relaksasi otot progresif. Lansia juga mengatakan sering merasa cemas dengan kondisinya saat ini yang lemah. Petugas puskesmas juga mengatakan banyak lansia yang menderita hipertensi dan salah satu pemicunya adalah kecemasan yang dialami lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan upaya dalam peningkatan derajat kesehatan pada lansia khususnya kesehatan mental dan jiwanya dengan melakukan pelatihan relaksasi otot progresif untuk menangani masalah psikososial pada lansia.

## **B. PELAKSAAAN DAN METODE**

Mitra utama dalam kegiatan ini adalah Dinas Kesehatan Kota Makassar. Dimana dinas terkait merupakan *leading sector* program ini, sedangkan Puskesmas merupakan ujung tombak sukses dan tidaknya pelaksanaan program ini. Selanjutnya sasaran kegiatan ini adalah masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Malimongan Baru Kota Makassar. Sasaran utama program ini yaitu kelompok lansia sebanyak 30 orang.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia di wilayah kerja Puskesmas Malimongan Baru tentang latihan relaksasi otot progresif dalam upaya menangani masalah psikososial (cemas, depresi dan putus asa). Metode yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan dengan strategi ceramah dan diskusi/tanya jawab. Selanjutnya memberikan pelatihan tentang gerakan relaksasi otot progresif. Evaluasi dilakukan dengan *pre-posttest* untuk melihat perubahan pengetahuan sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan dan pelatihan dengan menggunakan kuesioner Skala Depresi Geriatrik Yesavage

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman yang lebih mendalam terkait dengan latihan relaksasi otot progresif dalam menangani masalah psikososial lansia dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Pelatihan dilakukan setiap hari jumat pagi yang memerlukan waktu 15 sampai 30 menit

Pada awal kegiatan dilakukan pengkajian terhadap tingkat stres yang dialami oleh lansia dengan kuesioner Skala Depresi Geriatrik Yesavage dan didapatkan hasil dari 30 lansia ada 8 yang mengalami depresi ringan dan 22 lansia depresi sedang. Selanjutnya lansia diberikan instruksi gerakan relaksasi otot progresif yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Latihan ini dilakukan berulang selama 30 menit. Latihan ini dilakukan 1 kali seminggu selama sebulan.

Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner skala depresi geriatrik yesavage pada minggu terakhir pelaksanaan latihan untuk mengukur apakah terdapat perubahan tingkat depresi yang dialami lansia. Didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat depresi yang dialami lansia. Sebanyak 25 lansia yang mengalami depresi ringan dan 5 lansia yang depresi sedang. Lansia juga mampu menjawab pertanyaan yang diajukan dengan baik. Lansia juga melakukan gerakan-gerakan relaksasi otot progresif dengan tepat. Dari hasil evaluasi tersebut, 90% lansia mampu memahami dan melakukan relaksasi otot progresif dalam menangani masalah psikososial yang dialami.



**Gambar 1.** Kegiatan Penyuluhan dan pelatihan relaksasi otot progresif

Kegiatan penyuluhan dan latihan dilakukan di halaman belakang puskesmas Malimongan Baru dengan menggunakan media poster dan diperagakan langsung oleh pemateri agar lansia lebih mudah memahami gerakannya.



**Gambar 2.** Peserta Penyuluhan dan pelatihan relaksasi otot progresif

Lansia yang mengikuti penyuluhan dan latihan relaksasi otot progresif tampak antusias menyimak dan melakukan gerakan yang disampaikan. Mereka memberikan pertanyaan yang terkait materi penyuluhan.

Sesudah dilakukan relaksasi progresif responden mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan. Hal ini disebabkan relaksasi progresif merupakan salah satu terapi farmakologi yang mengatasi kecemasan. Hal ini diperkuat oleh teori Jain (2011) 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 cemas (axiolytic) dan anti depresi (anti depressant), serta terapi non farmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. Latihan pernapasan sederhana dan teknik relaksasi otot memberikan manfaat terapi untuk menjadikan detak jantung tenang, menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat hormone stress

## **D. PENUTUP**

### **Simpulan**

Puskesmas merupakan tempat pelayanan kesehatan primer untuk masyarakat sehingga puskesmas harus mampu memberikan pelayanan yang baik bagi masyarakatnya khususnya lansia. Program posyandu lansia yang dimiliki setiap puskesmas sangat bermanfaat bagi lansia dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia dengan program-program kesehatannya yang salah satunya senam lansia yang dilaksanakan rutin setiap minggu. Kegiatan Relaksasi otot progresif menjadi pilihan senam yang dapat dilakukan lansia untuk menangani masalah psikososialnya.

## **Saran**

Diharapkan bagi pihak Puskesmas agar melakukan program penyuluhan kesehatan jiwa dalam setiap pelaksanaan pemeriksaan kesehatan di setiap posyandu lansia. Agar lansia tidak hanya sehat fisik tapi juga dapat sehat mental dan jiwa. Diharapkan juga agar menjadikan latihan relaksasi otot progresif sebagai pilihan senam rutin yang dilaksanakan di posyandu lansia.

## **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah, M.L. (2011). Keperawatan Jiwa Aplikasi Praktik Klinik. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Ekaputri, Q. A., Rochmawati, D. H., & Purnomo. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang Barat. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK), 2.
- Khusnuzzakiyah. 2019. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta. Naskah dipublikasikan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Jain, Ritu. (2011). Pengobatan alternative untuk mengatasi tekanan darah. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kemenkes RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia 2016. [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016 - smaller size - web.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Data%20dan%20Informasi%20Kesehatan%20Profil%20Kesehatan%20Indonesia%202016%20-%20smaller%20size%20-%20web.pdf) – Diakses Agustus 2018.
- Kushariyadi, 2010. Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, Wahyudi, 2008. Keperawatan Gerontologi & Geriatrik. Jakarta: EGC
- Potter dan Perry, 2005, Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktek, Edisi 4 Volume 2, EGC : Jakarta