PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PSIKOSOSIAL LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA ILOMATA KOTA GORONTALO

[1]Rona Febriyona,[2]Ibrahim Paneo
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail : *ronafebriyona@umgo.ac.id*

ABSTRACT

The benefits of muscle relaxation are reduce muscle tension, reduce anxiety levels, reduce stress-related problems, treat hypertension, reduce physical symtoms, reduce headaches, and reduce insomnia. The objectif of research physical was to find out the influence of progressive stre muscle relaxation on the reduction of phychosocial stress levels in the elderly. The design used pre experimental with one group pre test post test design. Sampling technique used purposive sampling with 16 elderly as the samples. Analysis research used simple linier regression with significance of α = 0,05, the result obtained there is influence of progressive muscle relaxation on the reduction of phychosocial stress levels in the elderly with P value = 0,007 <0,05.
Keywords*: Progressive Muscle Relaxation, Phychososial, Elderly Stress Level*

ABSTRAK

Manfaat relaksasi otot adalah untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi msaslah-masalah yang berhubungan dengan stress, menangani hipertensi, mengurangi gejala fisik, mengurangi sakit kepala, dan mengurangi insomnia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengatahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tangkat stress psikososial lansia. Desain penelitian ini menggunakan *pra experimental* dengan rancangan *one group pre-test post test design.* Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 16 lansia. Analisis penelitian ini menggunakan uji *regresi linier sederhana* dengan signifikan α = 0,05, hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress psikososial lansia dengan p = 0,007 < 0,05.
Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Psikososial, Tingkat Stres Lansia

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup manusia, proses menua atau lanjut usia merupakan hal yang wajar dan akan dialami oleh semua orang yang di karuniai umur panjang, hanya lambat/cepatnya proses tersebut tergantung pada setiap individu yang bersangkutan. Proses menua merupakan suatu kondisi yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam fase kehidupan. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Pada umumnya lansia akan mengalami berbagai gejala akibat terjadinya penurunan fungsi biologis (penurunan fungsi biologis pada lansia merupakan menurunnya struktur pembuluh darah dan organ-organ tubuh pada manusia), psikologis (psikologis lansia akan terganggu dikarenakan rasa takut kematian atau perubahan postur tubuh lansia), sosial dan ekonomi (sosial dan ekonomi pada lansia akan berubah dengan mengalami pensiunan). Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya (Nurhidayat, (2011) dalam Mendoko, (2017))

Secara umum kemunduran fisiologis yang terjadi pada lansia baik secara fisik maupun mental menyebabkan lansia kurang peka terhadap berbagai rangsangan baik internal maupun eksternal sehingga seorang lansia rentan mengalami gangguan mental seperti stres. Seorang yang mengalami stres dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada kondisi fisiknya. Ad,pun akibat-akibat yang ditimbulkan dari gejala stres itu sendiri yaitu dapat berupa murung, berperilaku lambat, mengabaikan penampilan dan tanggung jawab, kehilangan nafsu, gelisah, aktivitas dan ingatan menurun, tidak mampu berkonsentrasi, cepat merah dan sering mengeluh tentang hal-hal yang dikerjakan. Disamping itu, akibat yang lain yang berpengaruh dengan perasaan dan cara pandang yaitu emosi, tidak mampu menemukan kesenangan, merasa putus asa, dan kehilangan harga diri serta terkadang memiliki pikiran untuk bunuh diri. Jika dilihat dari keluhan fisik, stres akan berakibat pada gangguan tidur, kelelahan, kekurangan energi, sakit kepala, sakit pinggang, gangguan pencernaan seperti perut mual, perubahan kebiasaan buang air besar dan lain-lain (Mufti (2010) dalam Tristianti (2018))

Stres merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dihadapi pada lanjut usia. *World Health Organization* (WHO) memperikirakan bahwa angka prevelensi stres pada usia lanjut umumnya bervariasi antara 10% dan 20%, tergantung pada situasi budaya. Menurut WHO (2012) jumlah lansia di kawasan Asia Tenggara Berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Secara keseluruhan populasi lanjut usia dengan stres ringan, stres sedang, dan stres berat bervariasi dalam tingkat keparahan (Sapkota & Pandey 2013, dalam Stevany 2018)). Dari hasil penelitian juga di dapatkan prevelansi lansia yang mengalami stres di dunia berkisar antara 4,7-16% (Barua, 2011) terdapat beberapa faktor yang membuat lansia rentan terhadap stres baik dalam faktor biologis, fisik, psikologis, dan sosial. Khususnya kemunduruan dibidang psikologis dan sosial seringkali terjadi disebabkan oleh kehilangan anggota keluarga, merasa dikucilkan dengan tampilannya saat ini atau kesadaran akan kematian.

Data WHO pada tahun 2017 menunjukan lansia berjumlah 13,5% dari total populasi (WHO, 2017). Indonesia adalah termasuk Negara yang memasuki era penduduk Indonesia berstruktur lanjut usia (*aging structured populations*) karena dari tahun ke tahun jumlah penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Di Indonesia sendiri jumlah lansia mencapai 11,6% yang mengalami stress (Kemensos, 2016)

Data dari Badan Pusat Statistik (2018), saat ini presentase lansia di Provinsi Gorontalo dalam 5 tahun terakhir terus meningkat. Pada tahun 2014 jumlah lansia di Provinsi Gorontalo mencapai 6,80% dan pada saat tahun 2018 jumlah lansia di Provinsi Gorontalo mencapai 8.80%. selanjutnya jumlah lansia di Kabupaten Bone Bolango terus meningkat setiap tahunya dan pada tahun 2018 mencapai 10% dari populasi yang ada di Gorontalo. Peningkatan jumlah lansia yang terjadi setiap tahunnya menunjukkan bahwa lansia di Indonesia khususnya di Gorontalo

semakin tinggi dari tahun ke tahunnya, maka tidak menutup kemungkinan timbul permasalahan-permasalahan lainnya yang menyertai peningkatan jumlah lansia tersebut baik dari permasalahan biologis, fisik, psikologis, maupun sosial yang akan saling berinteraksi satu dengan lainnya. Menurut Kuntjoro (2002) dalam Ibrahim (2010) Di tingkat psikologis gejala penuaan di tandai dengan menurunnya daya ingatan, kekurangan gairah dan kecemasan terhadap kematian, sehingga pengaruh terhadap psikologis itu sendiri berhubungan dengan sosial seseorang, misalnya dalam hal pengendalian stres dan pengembangan emosi yang halus. Dan secara psikososial, lanjut usia di katakan kritis psikososial karena terjadi ketergantungan yang berlebihan terhadap orang lain, mengisolasi diri atau menarik diri dari kegiatan kemasyarakatan sebab diantaranya setelah menjalani masa pensiun, kehilangan pasangan hidup, tidak diperhatikan keluarga, kekurangan fisik dan lain lain.

Untuk menghindari dampak dari stres psikososial, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik. Dalam mengelola stres psikososial dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi yang meliputi terapi tertawa, terapi kognitif, terapi musik, terapi murotal, dan relaksasi otot progresif. Diantara beberapa jenis terapi tersebut terdapat terapi yang paling mudah dilakukan sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari lansia yaitu terapi relaksasi otot progresif (Samodara, 2015).

Relaksasi otot progresif menurut (Mulyono (2005) dalam resti (2014), menjelaskan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi diantaranya relaksasi membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres psikososial, keterampilan relaksasi sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari stres psikososial saat menghadapi kesulitan, selalu rileks akan membuat seseorang memegang kendali hidup. Sehingga latihan relaksasi otot dapat menjaga kestabilan hidup lansia yang mengalami kesulitan dalam psikososialnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh PH, Daulima, dan Mustikasari pada kelompok perlakuan setelah diberikan relaksasi otot progresif mengalami penurunan tingkat stres dibandingkan dengan kelompok kontrol. Terdapat perbedaan tingkat stres antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol (p= 0,000).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di panti sosial tresna werdha ilomata pada tanggal 5 Agustus 2019 di dapatkan jumlah lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha ilomata sebanyak 30 orang, 7 orang laki-laki dan 23 orang perempuan. Hasil wawancara yang dilakukan pada 6 lansia yang berada di panti sosial tresna werdha didapatkan 2 lansia yang mengatakan sepi, tidak ada yang memperhatikan bahkan keluarga jarang menjenguknya. 1 orang lansia lainnya mengatakan karena keterbatasan melakukan aktivitas sehari-hari ia merasa menyusahkan orang yang berada di sekelilingnya, dan 3 lansia lainnya mengatakan tidak ada hal-hal yang berguna lagi yang dapat lansia lakukan, lansia tak jarak putus asa karena merasa dirinya hanya sebagai beban keluarga.

Dari hasil survei penelitian tentang masalah stress psikososial pada lansia, terdapat beberapa lansia yang menderita stress psikososial, Berdasarkan latar belakang yang ada di atas maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul "pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres psikososial lansia di panti sosial tresna wedha ilomata kota Gorontalo."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengguanakan rancangan *pra-experimental* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha ilomata kota Gorontalo yang berjumlah 30 lansia. Penentuan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling* yaitu yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu atau kriteria yang dibuat oleh peneliti sendiri

1. Kriteria Inklusi :
    a. Lansia yang mampu berkomunikasi

b. Lansia dengan gangguan stres psikososial tingkat berat dan sedang
c. Lansia yang bersedia menjadi responden

2. Kriteria Ekslusi :
a. Lansia dengan gangguan stres psikososial tingkat ringan.
b. Lansia yang tidak kooperatif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi hasil pengukuran stress psikososial pre relaksasi otot progresif

NO	Karakteristik Tingkat Stres	N	%
1	Sedang	10	62,5
2	Berat	6	37,5
	Total	16	100

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres sebelum relaksasi menujukan bahwa mayoritas responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 10 responden (62,5%), responden dengan tingkat stress berat sebanyak 6 orang (37,5%).

Tabel 2. Distribusi hasil pengukuran stress psikososial pre relaksasi otot progresif

NO	Karakteristik Tingkat Stres	N	%
1	Sedang	12	75,0
2	Ringan	4	25,0
	Total	16	100

Berdasarkan table 2. Distribusi frekuensi tingkat stress psikososial post relaksasi otot progresif menunjukan bahwa mayoritas responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 12 responden(75,0%), dan responden dengan tingkat stress ringan sebanyak 4 responden (25,0%)

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres psikososial lansia di panti sosial tresna werdha ilomata kota Gorontalo.

Model	Unstandardized		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant) Relaksasi	18,741	6,137		3,054	0,009
Otot Progresif	0,715	0,225	0,648	3,180	0,007

Berdasarkan table 3. Maka dapat disusun persamaan regresi liner sederhana sebagai berikut:

Y (StresPsikososial) = 18,741 + 0,715X (RelaksasiOtotProgresif).

Untuk menemukan tarif signifikan atau linieritas dari regresi, kriteriaya dapat ditentukan berdasarkan dengan Nilai Sig < 0,5 pada variabel relaksasi otot progresif. Dengan Nilai Sig = 0,007 maka < 0,5, lebih besar dari pada nilai relaksasi otot progresif, maka Ha diterima. Dengan kata lain ada pengaruh signifikan antara variabel relaksasi otot progresif terhadap variabel stress psikososial.

Dari persamaan tersebut dapat diartikan bahwa model signifikan dengan nilai konsentanta sebesar 18,741 dan nilai koefisien beta sebesar 0,715. Artinya setiap ada penambahan satu nilai atau angka untuk variabel relaksasi otot progresif sebesar satu nilai atau angka maka penambahan nilai sebesar 0,715.

Analisis Univariat

Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress psikososial lansia di panti sosial tresna werdha ilomata kota Gorontalo.

Berdasarkan tabel 1. Hasil penelitian menujukan bahwa mayoritas responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 10 responden (62,5%). Seorang yang mengalami stres akan membuat segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu sesuatu yang

menganggu keseimbangan kita. Terkadang stres ini juga dapat turun sendirinya dalam artian ketika seseorang menanggapi stres ini dengan tidak berlebihan, jika tanggapan berlebihan ini akan menjadi sebuah ketenggangan atau tekanan yang akan membuat pola fikir, emosi, dan perilaku akan menjadi kacau dan menyebabkan stres. Maka dari itu stres dapat turun dengan sendirinya tergantung bagaimana seseorang menyikapi stres tersebut. (Yosep (2007) dalam daud (2018).

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diterapkan tehnik relaksasi otot progresif lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha Ilomata Kota Gorontalo yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 14 responden, tingkat sedang sebanyak 5 responden, dan tingkat berat sebanyak 5 responden. Hal ini karena dipengaruhi dukungan keluarga lansia dan kondisi panti sosial. Lansia yang membutuhkan peran besar dalam keluarga untuk menjauhkan diri dari terjadinya stres pada lansia. Kuragnya perhatian pada lansia di persepsikan sebagai sikap pengabaian, acuh-tak acuh pada lansia yang disebabkan karena merepotkan, tidak punya tempat tinggal, merasa ditinggalkan dan lain lain yang menjadi pemicu stres.

Berdasarkan tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres sebelum relaksasi menujukan bahwa mayoritas responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 12 responden (75,0%). Lansia potensial biasanya hidup di rumah atau tidak tinggal di panti werdha mereka masih mampu bekerja dan mencari nafkah baik untuk dirinya sendiri maupun untuk keluarganya. Lansia tidak potensial membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Bagi yang masih memiliki keluarga, maka bergantung pada keluarganya bagi yang tidak memiliki keluarga, bahkan hidupnya terlantar biasanya menjadi penghuni panti werdha yang berada dibawah naungan departemen sosial. Segala kebutuhan hidupnya menjadi tanggung jawab panti werdha dan biasanya mereka tinggal disana sampai akhir hidupnya. (Indriana, 2012)

Berdasarkan hasil penelitian setelah diterapkan tehnik relaksasi otot progresif lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha Ilomata Kota Gorontalo yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 4 responden dan tingkat sedang sebanyak 12 responden. Hal ini karena dipengaruhi dukungan keluarga lansia dan kondisi panti sosial. Lansia yang membutuhkan peran besar dalam keluarga untuk menjauhkan diri dari terjadinya stres pada lansia. Kuragnya perhatian pada lansia di persepsikan sebagai sikap pengabaian, acuh-tak acuh pada lansia yang disebabkan karena merepotkan, tidak punya tempat tinggal, merasa ditinggalkan dan lain lain yang menjadi pemicu stres.

Analisis Bivariat

Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress psikososial lansia di panti sosial tresna werdha ilomata kota Gorontalo.

Berdasarkan hasil analisis uji *Regresi liner sederhana* dari 16 responden yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo menujukan bahwa pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres psikososial lansia dibuktikan pada Berdasarkan tabel 8. Untuk menemukan tarif signifikan atau linieritas dari regresi, kriteriaya dapat ditentukan berdasarkan dengan Nilai Sig < 0,5 pada variabel relaksasi otot progresif. Dengan Nilai Sig = 0,007 maka < 0,5, lebih besar dari pada nilai relaksasi otot progresif, maka Ha diterima. Dengan kata lain ada pengaruh signifikan antara variabel relaksasi otot progresif terhadap variabel stress psikososial.

Penelitian yang dilakukan oleh Livana PH ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa. Hasil penelitian ini sangat efektif menurunkan stres keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa dibanding kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan dengan nilai p = 0,001.

Stres psikososial juga dapat diartikan sebagai setiap kondisi sosial yang berupa kejadian yang mengakibatkan adanya perubahan di dalam kehidupan seseorang yang secara tidak langsung orang tersebut akan beradaptasi dan mengatasi timbulnya stressor (Harfiantoko dan Kurnia (2013) dalam Nugroho (2018)).

Untuk menghindari dampak dari stres psikososial, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik. Dalam mengelola stres psikososial dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat

cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi yang meliputi terapi tertawa, terapi kognitif, terapi musik, terapi murotal, dan relaksasi otot progresif. Diantara beberapa jenis terapi tersebut terdapat terapi yang paling mudah dilakukan sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari lansia yaitu terapi relaksasi otot progresif (Samodara, 2015).

Dalam penelitian ini peneliti memberikan relaksasi otot progresif selama 1 bulan setiap sore hari dengan salah satu kriteria inklusi yaitu penderita stres psikososial tahap sedang dan berat. Minggu pertama dan kedua digunakan lansia untuk latihan sampai lansia lancar relaksasi otot progresif, kemudian minggu ketiga digunakan untuk pelaksanaan relaksasi otot progresif, *pre-test* dilakukan pada hari pertama sebelum dilakukan relaksasi otot progresif, responden yang mengalami gangguan stres psikososial rendah sesuai dengan kriteria inklusi tidak diberikan relaksasi otot progresif. Sedangkan *post-test* dilakukan setelah diberikan relaksasi otot progresif selama 6x pertemuan (3x diminggu pertama dan 3x dimnggu ke dua). Nilai skala stres psikososial rata-rata mengalami penurunan stres psikososial. Pemberian relaksasi otot progresif dapat dikategorikan sebagai relaksasi yang dapat berperan penting dalam penurunan tingkat stres psikososial lansia.

Manfaat relaksasi otot adalah untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi msaslah-masalah yang berhubungan dengan stress, menangani hipertensi, mengurangi gejala fisik, mengurangi sakit kepala, dan mengurangi insomnia. Kecemasan bila tidak diatasi berakibat munculnya emosi negatif baik terhadap permasalahan yang timbul akibat stress dalam sehari-hari. Relaksai ini bisa digunakan agar seseorang kembali pada keadaan normal (Solehati dan Kosasih, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian saya lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo mengalami berbagai macam tingkat stres. Sebagian lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata mengalami stres ringan, sedang, dan berat yang disebabkan karena kurangnya dukungan sosial terhadap lansia, keterbatasan melakukan aktivitas sehari-hari, merasa tidak berguna lagi, dan merasa putus asa karena merasa dirinya menjadi beban keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Mendoko. F.M., M.K., S.R., (2017). *Perbedaan Status Psikososial Lajut Usia yang Tinggal di Panti Wherda Damai Ranomuut Manado dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga di Desa Sarongsong II Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara*.

Mahmud. Moh. Ikhsan Mahmud, 2018, *Hubungan Psikososial dengan Depresi pada Lansia di Panti Werdha Ilomata Kota Gorontalo,* Gorontalo, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Skripsi.

Nur Afni Daud, 2017, *Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di panti tresna werdha ilomata kota Gorontalo,* Gorontalo, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Skripsi.

Nur Adiyanti, 2018, *Hubungan Tingkat Stres dengan Insomnia pada Lansia di Kelurangan Terban,* Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Skripsi.

Nur E.A, Dody S, dan Muslim ABK, 2016. *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat depresi pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa RS Telogorejo Semarang.*

Notoatmodjo. S, 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam, 2008, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawata*, Jakarta : Salemba Medika.