

TRAINING TO REDUCE ANXIETY IN ELDERLY CHRONIC DISEASE PATIENTS WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES

Noviana Ayu Ardika¹, Wahyuni²

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

²Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
email: noviana@aiska-university.ac.id

Abstrak

Hipertensi adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang terhadap peningkatan tekanan darah di atas normal secara konsisten dimana tekanan sistoliknyanya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolistik di atas 90 mmHg. Salah satu penatalaksanaan kecemasan yaitu dengan metode psikoterapi. Salah satu penatalaksanaan kecemasan dengan metode psikoterapi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi Otot Progresif teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks, sehingga dapat mengurangi rasa cemas dan stress. Tujuan penelitian untuk mengetahui penerapan terapi Relaksasi Otot Progresif untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode desain eksperimen semu (quasi-eksperimen design), dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan one group pretest and post tes design. Rancangan ini tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol), tetapi menggunakan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji dalam perubahan yang terjadi setelah dilakukan perlakuan atau post tes. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuisisioner data demografi, lembar kuisisioner kecemasan (HARS) dan lembar SOP Relaksasi Otot Progresif. Jumlah responden ada 26 orang dengan hipertensi gangguan kecemasan sebelum menderita hipertensi dengan gangguan kecemasan sebelum diberikan terapi sebagian besar memiliki kecemasan ringan dan sedang, setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan kecemasan. Penerapan ini terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif

Abstract

Hypertension is a condition experienced by a person with an increase in blood pressure above normal consistently where the systolic pressure is above 140 mmHg and the diastolic pressure is above 90 mmHg. One of the anxiety management methods is by psychotherapy. One of the anxiety management methods with psychotherapy is by doing progressive muscle relaxation therapy. Progressive Muscle Relaxation is a relaxation technique to get a feeling of relaxation, so that it can reduce anxiety and stress. The purpose of the study was to determine the application of Progressive Muscle Relaxation therapy to reduce anxiety in people with hypertension. This study used the quasi-experimental design method (quasi-experimental design), with the design used being the one group pretest and post test design. This design does not use a comparison group (control), but uses the first observation (pretest) which allows testing the changes that occur after treatment or post test. The instruments used were demographic data questionnaire sheets, anxiety questionnaire sheets (HARS) and Progressive Muscle Relaxation SOP sheets. The number of respondents was 26 people with hypertension anxiety disorders before suffering from hypertension with anxiety disorders before being given therapy, most had mild and moderate anxiety, after being given progressive muscle relaxation therapy, anxiety decreased. This application has been proven effective in reducing anxiety in people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang merupakan masalah di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan yang dialami oleh seseorang terhadap peningkatan tekanan darah di atas normal secara konsisten dimana tekanan sistoliknyanya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolistik di atas 90 mmHg (Widari & Erika, 2018). Sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala atau disebut silent disease, meski secara tidak sengaja ada beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi padahal gejala tersebut tidak selalu terkait dengan hipertensi. Adapun keluhan tersebut tidak selalu dialami

oleh seseorang penderita hipertensi sering juga seseorang dengan keluhan sakit belakang kepala, mudah tersinggung dan sukar tidur, keluhan tersebut ketika diukur tekanan darah menunjukkan nilai tekanan darah yang normal. Satu-satunya cara untuk mengetahui ada atau tidaknya hipertensi hanya dengan mengukur tekanan darah (Akhriansyah, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan sebutan “silent killer” atau pembunuh diam-diam karena pada umumnya, seseorang yang terkena penyakit ini selama bertahun-tahun tanpa disadari sudah sampai terjadi komplikasi terkena pada kerusakan organ vital. Target kerusakan organ vital umumnya ditemui pada jantung (penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan disritmia), otak (stroke, encephalopathy), ginjal (nefrosklerosis, insufisiensi), arteri perifer dan retinopati. Hipertensi juga meningkatkan resiko serangan stroke empat kali lebih besar serta dua kali lebih besar terkena penyakit gagal jantung dibandingkan dengan orang yang mempunyai tekanan darah normal (Aliyudin, 2022).

Penderita hipertensi diperkirakan pada tahun 2025 mendatang akan menjadi sekitar 29% dari warga di dunia. Berdasarkan riset data dari Riskesdas tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia dulu pada tahun 2013 sebesar 25,8% dan mengalami peningkatan menjadi 34,1%. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018) Jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah sebanyak 63.309.620 jiwa dengan angka kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Penderita hipertensi yang sudah terdiagnosis dokter di Provinsi Jawa Tengah dengan jumlah prevalensi sebesar 12,9% dari jumlah penduduk. Pasien ansietas akan mengalami peningkatan hormon adrenalin sehingga juga akan mengalami peningkatan tekanan darah, kondisi ini dapat membahayakan bagi penderita hipertensi. Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan ansietasnya (Adawiyah et al., 2022)

Kecemasan (ansietas/anxiety) adalah gangguan perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan dan berkelanjutan. Di Indonesia jumlah yang menderita ansietas ini baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria sebesar 2 berbanding 1 dan diperkirakan antara 2 - 4% di antara penduduk di suatu saat dalam kehidupannya pernah mengalami gangguan cemas. Salah satu penatalaksanaan kecemasan yaitu dengan metode psikoterapi. (Annisa & Ifdil, 2016). Metode psikoterapi yaitu dengan melakukan beberapa terapi diantaranya progressive muscle relaxation, hipnotis 5 jari, teknik relaksasi, dll. Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah suatu terapi relaksasi dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi, teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. (Mirani et al., 2021) Perasaan rileks mampu menurunkan gejala seperti tekanan darah dan denyut jantung, mengurangi nyeri, mengurangi rasa cemas dan stress, meningkatkan kenyamanan, meningkatkan tidur (Murniati et al., 2020).

Berdasarkan wawancara pada Tn. S (58 thn) dan Ny. Y (49 thn) dengan hipertensi pada tanggal 10 Mei 2024 di Madegondo mengatakan menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu, kadang merasa cemas dan khawatir tentang keadaan dirinya yang mempunyai kondisi dengan penyakit kronis apa lagi dimasa pandemi, takut bahwa dirinya lebih mudah terserang COVID-19 dan kedua pasien tersebut juga belum mengenal tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi masalah tersebut. maka dari itu berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Penyakit Kronis Di Desa Madegondo Kabupaten Sukoharjo”.

METODE PELAKSANAAN

Assesment kebutuhan untuk membantu tim menentukan bagian-bagian dalam penyuluhan maupun pelatihan yang harus lebih dikuatkan sesuai dengan kebutuhan dari Mitra. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kepada kelompok Masyarakat penderita penyakit kronis dan tentang masalah-masalah psikososial seperti stress yang dapat muncul pada penyakit kronis dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mengatasinya atau mekanisme koping adaptif yang dapat dilakukan.

Metode dalam pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini terdapat dua metode yang akan digunakan yaitu :

Edukasi melalui penyuluhan dan Pelatihan melalui demonstrasi.

1. Edukasi atau Pendidikan Kesehatan

Dari hasil observasi yang sudah dilakukan ditemukan masih banyak penderita penyakit kronis yang belum tahu mengenai bagaimana cara manajemen stress salah satunya kecemasan dan bagaimana cara

mengatasinya secara mandiri. Edukasi diberikan kepada kader dan penderita penyakit kronis bersamaan saat acara posyandu lansia dengan cara ceramah dan selanjutnya dibagikan stiker yang berisikan tata cara manajemen stress yaitu relaksasi otot progresif.

2. Pelatihan

Setelah dilakukan edukasi selanjutnya dilakukan demontrasi untuk melakukan relaksasi otot progresif secara bersama-sama yang di ikuti oleh kader dan penderita penyakit kronis. Dicontohkan oleh dosen selanjutnya ditirukan oleh semua peserta. Kegiatan ini diutamakan semua kader dan penderita penyakit dapat melakukan secara mandiri ketika dirumah maupun dapat diaplikasikan Ketika kegiatan posyandu lansia.

Setelah pelatihan selesai dilakukan maka akan dievaluasi bagaimana kegiatan pelatihan berlangsung dengan cara adanya pretest dan posttest tentang Tingkat pengetahuan kader dan penderita penyakit kronis. Di tahap akhir yaitu publikasi jurnal PKM nasional yang menajadi luaran dari kegiatan ini.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Dengan Penyakit Kronis di Desa Madegondo”. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Melati Desa Madegondo dengan jumlah responden 26 lansia. Penelitian ini dilakukan dengan pengisian kuesioner tingkat kecemasan HARS serta pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Tabel 1. Usia Responden

usia	Jumlah	Persentase (%)
usia lanjut (55-64 tahun)	24	92.3
usia lanjut lebih (65-74 tahun)	2	7.7
Total	26	100.0

Berdasarkan table diatas menunjukkan jika jumlah usia lanjut lebih dominan yaitu 92.3% dengan jumlah 24 orang lansia dari total jumlah 26 orang.

Tabel 2. Jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Perempuan	20	76.9
Laki-laki	6	23.1
Total	26	100.0

Berdasarkan table diatas menunjukkan jika jumlah Perempuan lebih banyak yaitu 76.9% dibandingkan jumlah laki-laki yaitu sebesar 23.1%.

Tabel 3. Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
SD	4	15.4
SMP	6	23
SMA	11	43.3
Perguruan Tinggi	5	18.3
Total	26	100.0

Berdasarkan table diatas didapatkan Pendidikan SMA yang paling tinggi yaitu 43,3% sedangkan yang paling rendah yaitu SD dengan jumlah 15,4%, untuk sisanya SMP dan Perguruan tinggi masing-masing 23% dan 18,3%.

Tabel 4. Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak bekerja	5	18.3
Pedagang	6	23

Buruh	5	18.3
Pegawai swasta	10	40.4
Total	26	100.0

Berdasarkan table diatas didapatkan pekerjaan paling banyak yaitu pegawai swasta dengan jumlah 40,4%, sedangkan pekerjaan yang paling sedikit yaitu tidak bekerja dan buruh yaitu 18,3%.

Tabel 5. Kecemasan Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Pre test	Jumlah	Presentase (%)
Cemas berat	2	3.8
Cemas sedang	14	53.8
Cemas ringan	10	42.4
Total	26	100.0

Berdasarkan table diatas dapat diketahui jika hasil sebelum dilakukan pelatihan cemas berat 3.8%, cemas sedang 53.8% dan cemas ringan 42.4%.

Tabel 6. Kecemasan Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Post test	Jumlah	Persentase (%)
Cemas sedang	5	19.3
Cemas ringan	21	80.7
Total	26	100.0

Berdasarkan table diatas dapat diketahui jika jumlah cemas ringan setelah dilakukan relaksasi otot progresif 80.7% dan cemas sedang 19.3%.

Sebelum menentukan uji statistik untuk mengetahui pengaruh intervensi Pengaruh Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Penyakit Kronis Di Desa Madegondo Kabupaten Sukoharjo terhadap perubahan frekuensi kecemasan dilakukan lebih dahulu uji normalitas pada setiap kelompok dengan hasil yang dilihat pada kolom shapiro wilk. Hasil uji normalitas diperoleh data berdsitribusi normal dengan p value $0,163 > 0,05$. Sehingga dapat menggunakan uji paired t test.

	nilai	mean	min	max	P value
Kecemasan	Pre test	19.00	18.53	21.47	0.000
	Post test	11.92	9.91	11.93	

Diperoleh nilai p value 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaaan rata-rata nilai pada pre test & post test Tingkat kecemasan, sehingga terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia dengan penyakit kronis di Posyandu Lansia Desa Madegondo Sukoharjo.

PEMBAHASAN

Relaksasi otot progresif adalah suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi sekelompok otot serta memfokuskan pada perasaan rileks. dengan begitu setelah melakukan relaksasi otot ini dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, serta dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Pada saat seseorang mengalami kecemasan syaraf yang bekerja lebih dominan yaitu system syaraf simpatis, sedangkan saat keadaan relaks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Selain itu gerakan relaksasi otot progresif ini dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphin yang memebrikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Hormone ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi di otak dan susunan saraf tulang belakang. Setelah seseorang melakukan relaksasi otot progresif dapat membantu tubuhnya menjadi relaks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik(Syisnawati et al., 2017)

Berdasarkan temuan hasil penelitian, tinjauan teoritis, dan penelitian terkait, maka peneliti berasums jika terjadinya penurunan nilai rerata kcemasan pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hal ini menunjukkan terjadinya respon relaksasi pada tubuh lansia. Lansia merasakan

ketenangan dan kenyamanan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hal ini tentu saja sangat berpengaruh baik pada lansia penderita penyakit kronis. (Runtu et al., 2023)

Hasil penelitian ini sejalan dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap kecemasan Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat”, dengan hasil terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai p value 0,000 atau $<0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia. Penelitian lain yang juga sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Ruhyana (2015) dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Muhammadiyah Bantul”, dengan hasil perbedaan tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan tingkat signifikan diperoleh nilai p value 0,002 ($p < 0,05$).

Hal ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan Tingkat kecemasan pada seseorang karena teknik relaksasi otot progresif memberikan efek menenangkan dan merilekskan tubuh. Sehingga penggunaan teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan karena mudah dilakukan, relaksasi ini hanya melibatkan sistem otot tanpa memerlukan alat lain dan dapat dilakukan ketika dalam keadaan istirahat, sehingga mudah untuk dilakukan kapan saja. (Royani et al., 2020)

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, dan pembahasan tentang penerapan Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi PMR untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan penderita hipertensi sebelum di berikan terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagian besar memiliki kecemasan sedang dengan tingkat skors 22-26, yang ditandai dengan perasaan cemas, firasat buruk, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak dapat istirahat tenang, gemetar, gelisah, sukar untuk tidur, tidur tidak nyenyak, sering terbangun di malam hari, sukar konsentrasi, daya ingat buruk, daya ingat menurun, nyeri pada otot, kaku, merasa lemah, takikardi, nyeri dada, rasa lesu / lemas, rasa tertekan di dada, sering menarik nafas panjang, mual, sering kencing, mulut terasa kering, pusing, kepala terasa berat, tidak tenang, muka tegang, dan otot tegang.
2. Tingkat kecemasan penderita hipertensi setelah diberikan terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap 26 responden seluruhnya mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi tidak cemas dengan skors 10-13 dengan tanda dan gejalanya meliputi:kehilangan minat, sukar berkonsentrasi, kehilangan minat, sedih, bangun dini hari, kurangnya kesenangan pada hobi, nyeri didada, rasa lesu/lemas, mudah berkeringat, gelisah, tidak tenang, daya ingat buruk.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada 4 responden menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah dilakukan terapi Relaksasi Otot Progresif.

SARAN

1. Bagi profesi keperawatan

Penelitian ini bisa berguna sebagai sumber informasi ilmiah untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam penanganan masalah kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis yang dilakukan di posyandu oleh kader.

2. Bagi institusi

Data riset ini di harapkan bisa sebagai awal mula mendapat informasi, menambah wawasan dan pengetahuan mengenai kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis dan dapat diterapkan sebagai motivasi dosen untuk memberi semangat pada mahasiswa agar mengurangi tingkat kecemasan pada lansia ketika melaksanakan praktik klinik di komunitas maupun di panti wreda.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan dan financial terhadap pengabdian kepada masyarakat yang saya laksanakan ini.

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>
- Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v19i1.544>
- Aliyudin, N. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekambuhan Pasien dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Desa Kebonjati Sumedang Utara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 4(1), 24–30.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, K. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Kementerian Kesehatan RI.
- Mirani, M. M., Jumaini, & Marni, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *JURNAL Medika Utama*, 02(02), 647–659. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/149>
- Murniati, M., Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.39>
- Royani, 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 Bhakti Nursing Home In 2020. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 3, 81–90.
- Runtu, A. R., Enggune, M., Kaunang, D., Langitan, A., Tinggi, S., Kesehatan, I., Tomohon, B., & Information, A. (2023). Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif Bagi. 1, 314–318.
- Syisnawati, Anna Keliat, B., & Susanti Eka Putri, Y. (2017). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progressif Pada Klien Ansietas Di Kelurahan Ciwaringin, Bogor. *Journal of Islamic Nursing*, 2(2), 69–75.
- Widari, N. P., & Erika, U. P. (2018). Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ilmu Keperawatan Respati*, 4(2), 68–79.