Pengaruh Pendidikan Kesehatan Teknik Relaksasi (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di BPSTW Abiyoso Kaliurang Yogyakarta

Nina Wahyuningsih ¹, Sri Werdati ², Febrina Suci Hati ³

intisari

Latar Belakang: Lansia merupakan tahapan paling akhir perjalanan dari kehidupan seluruh umat manusia didalam masa ini para lansia akan mengalami proses penuaan atau bisa juga disebut aging yang merupakan suatu proses yang hebat sebagai akibat dari perubahan-perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Jumlah lansia diseluruh dunia saat ini diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dari diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 mil jar lansia. Jumlah penduduk lansia di DI Yogyakarta dengan jumlah lansia 448.226 orang diperkirakan pada tahun 2025 lansia akan mencapai 4,5 juta orang hasil studi pendahuluan terdapat 126 lansia tersebut dibagi menjadi 13 wisma, dan dari 126 lansia juga ada 2 lansia yang di ruang isolasi. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan 12 lansia, dan lansia yang mengalami stres berjumlah 8 lansia di bpstw Abiyeso Yogyakarta.

Tujuan Penelitian: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehuan lansia tentang tehnik relaksasi di Balai Pelayanan Trensa Werdha Abiyoso, Kaliurang, Sleman, Yogyakarta dengan penururan engkat stres pada lansia.

Metode Penelitian : Lenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan two group pre ard post test design. rancangan penelitian ini, terdapat kelempok kontrol dan kelompok intervensi yang dilakukan pretest dan posttest. Populasi dalam penelitian ini terdapat 56 lansia. Sampel yang digunakan yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 46 responden kemudin dengan menggunakan simple random sampling.

Hasil. Ada pengaruh dari pemberian pendidikan kesehatan teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres dari data pre dan posttest pada kelongok intervensi dengan nilai p-value 0,000, sedangkan dikelompok kontrol terdapat perubahan lebih parah dengan nilai p-value 0,317.

Kesimpulan: Ada pengaruh dari pemberian pendidikan kesehatan tehnik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada lansia di bpstw Abiyoso Yogyakarta.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Stres, Lansia

¹ Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

²Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

³ Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

Effect of Health Relaxation Techniques (Progressive Muscle Relaxation) Education against Stress Levels among Elderly in BPSTW Abiyoso Kaliurang, Yogyakarta

Nina Wahyuningsih¹, Sri Werdati², Febrina Suci Hati³

ABSTRACT

Background: Elderly is the final stage of the journey of life of all mankind in this age of the elderly will experience the aging process, Aging is a process that is great as a result of changes in the cells, physiological, and psychological. The number of elderly in the world today there are an estimated 500 million with an average age of 60 years and is expected in 2025 will reach 1.2 billion elderly. The elderly population in Yogyakarta with 448 223 the number of elderly people is expected in 2025 will reach 4.5 million elderly people. Preliminary study results are 126 elderly were divided into 13 homestead, and 126 elderly people are also 2 elderly in the isolation room. Meanwhile, based on the views with 12 elderly,

Research purposes: The purpose of this study was to determine the effect of the elderly health education about relaxation techniques in Trensa Abiyoso Elderly Care Centers, Kaliurang, Sleman Yogyakarta with a decrease in the level of stress in the elderly.

Research methods: This research is an experimental study with two group pre and post test design. This study design, there is a control group and intervention group pretest and posttest. The population in this study there were 56 elderly. The sample used that meet the inclusion enteria as much as 46 respondents and then by using simple random sampling.

Results: There is an effect of the provision of health education to the progressive muscle relaxation techniques stress level of the data pre and posttest in the intervention group with a p-value of 0.000, while the controls are grouped more severe changes, with p-value of 0.317.

Conclusion: There is an effect of the provision of health education progressive muscle relaxation techniques on the level of stress in the elderly in BPSTW Abiyoso Yogyakarta. **Keywords**: Progressive Muscle Relaxation, Stress, Elderly

¹ Student of Nursing Study Program, University of Alma Ata Yogyakarta

²Lecturer of Alma Ata University Yogyakarta

³ Lecturer of Alma Ata University Yogyakarta

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah orang akan mengalami proses penuaan atau *aging*, dimana lansia (lanjut usia) itu merupakan tabapan paling akhir perjalanan dari kehidupan seluruh umat manusia, dimasa un umat manusia, yang sudah memasuki masa lansia akan mengalami suatu proses yang hebat sebagai akibat dari perubahan-perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Proses penuaan berjalan pada manusia yang telah memasuki usia lanjut yaitu 60-90 tahun (1).

Perkembangan lansia didun'a sendiri selalu meningkat pada setiap tahunnya, *World Health Organization* (WHO) menyampaikan bahwa Jumlab lansia diseluruh duna saat ini diperkirakan ada 500 juta lebih dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (3).

Penduduk lansia di asia tenggara sendiri pada tahun 2010 mencapai 9,77%, sedangkan di Indonesia sendiri jumlah lansia mencapai 11,34%. Perkembanga-perkembangan lansia di Indonesia khususnya sangat butuh diperhatikan, karena jumlah lansianya selalu bertambah disetiap tahunnya. Sensus penduduk pada tahun 2010 secara umum jumlah lansia di Indonesia sejumlah 18.04 juta orang dari semua jumlah penduduk di Indonesia sendiri. Dengan jumlah penduduk lansia berjenis kelamin perempuan 9,75 juta

orang dan lansia berjenis kelamin laki-laki 8,29 juta orang. Pada tahun 2015 jumlah lansia 8,5 % dari penduduk di Indonesia. Jumlah penduduk lansia di DI Yogyakarta dengan jumlah lansia 448.223 orang dari keseluruhan penduduk di DI Yogyakarta, yang terbagi menjadi, lansia yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 249.784 orang dan jumlah lansia berjenis kelamin laki-laki berjumlah 198.439 orang. Di tahun 2015 jumlah lansia 13,4% dari jumlah penduduk di Indonesia. Di DI Yogyakarta jumlah penduduk lansia sebanyak 3,2 juta pada tahun 2010 dan di perkirakan bahwa akan mencapai 4,5 juta lansia pada tahun 2025 (4).

Seiring bertambahnya lansin yang selalu memigkat disetiap tahunnya, maka akan menjadi acuan atau sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi pada lansia dan mempertahankan derajat atau status kesehatan lansia dalam proses penuaannya (5).

Stres oddlab salah satu bentuk keadaan kejiwaan dan fisik seseorang, stres juga telah terbukti membawa kerugian yang sangat berarti untuk orang yang menderitanya. Stres telah terbukti mempengaruhi fisiologis dari sistem utama yaitu sistem otonom dan kekebalan tubuh, pelatihan relaksasi adalah salah satu upaya untuk mengurangi stres, keterampilan relaksasi sangatlah bergusa untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari dari stres dan keadaan rileks juga dapat membuat seseorang lebih terkendali (6).

Aktivitas fisik adalah salah satu mekanisme untuk menangani keadaan kejiwaan yaitu stres, stres adalah salah satu masalah yang paling sering terjadi pada lansia yang diakibatkan dari proses perubahan-perubahan yang alami dari lansia, aktifitas tersebut akan membantu tubuh tetap segar karena dapat melatih tulang tetap kuat (7).

Dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 9 Februari 2017 didapatkan hasil jumlah lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Abiyoso Kakurang Sleman Yogyakarta yaitu sebayank 126 lansia dengan jumlah lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 orang dan lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 87 orang. Setelah di wawancarah beberapa lansia di BPSTW Abiyoso, dan masalah yang sering terjadi disana yaitu ada beberapa lansia yang sering menyendiri, ada juga yang terukan karena lingkungan yang memandang statu, berbeda agama, bahkan ada 2 lansia suami istri yang sudah beberapa kali nekat untuk kabar dari BPSTW karena tidak tahan dan ingin bertemu anak dan cucu. Dari 126 lansia tersebut dibagi menjadi 13 wisma, dan dari 126 lansia juga ada 2 lansia yang di ruang isolasi. Sedangkan berdasarkan nasil wawancara dengan 12 lansia, dan lansia yang mengalami stres berjumlah 8 lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Abiyoso Kaliurang Sleman Yogyakarta.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang telunik relaksasi (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stres pada lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Abiyoso Kaliurang Sleman Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

"Mengetahui pengaruh dari pendidikan kesehatan tentang tehnik relaksasi (*Progressive Muscle Relaxatation*) terhadap tingkat stres pada lansia di BPSTW Abiyoso Kaliurang Sleman Yogyakarta"?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetah i pengaruh pencidikan kesehatan lansia tentang tehnik relaksua di Balai Polayanan Trensa Werdha Abiyoso, Kaliurang, Sleman, Yogyakara dengan penurunan tingkat stres pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden : usia, dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui tingkat stres yang dialami lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Abiyoso, Kaliurang, Sleman, Yogyakarta.
- c. Mengetahui keefektitan pemberian pendidikan kesehatan tehnik relaksasi pada lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Abiyoso, Kaliyang, Sieman, Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini menjadi tambahan pembelajaran khususnya dalam ilmu keperawatan gerontik, terutama tentang pengaruh pendidikan kesehatan tehnik relaksasi otot progresif terhadap tirgkat stres pada lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi dinas sosial yang menaungi sebuah Balai Pelayanan Tresna Werdha Abiyoso dalam memperbatikan lagi kinerja para pemberi pelayanan kesehatan terhadap lansia.
- b. Bagi para perawat atau staf yang bekerja dan para pengasuh lansia, yaitu dengan hacii penelitian ini dharapkan dapat menjadi panduan atau conton untuk kedepannya dalam hal memberikan pendidikan kesehatan kepada para lansia untuk mengatasi stres pada lansia.
- c. Bagi Yansia yang di Balai Pelayanan Tresna Werdha Abiyoso,
 Kaliurang, Sleman, Yogyakarta diharapkan dapat mengatasi
 stresnya dengan lebih memperhatikan kesehatan mereka.
- d. Bagi peneliti, penelitian ini dapat dijadikan bahan tambahan referensi untuk lebih mendukung si peneliti.

E. Keaslian Penlitian

					V . *	
No	Peneliti	Judul	Metode	1,4511	Persamaan	perbedaan
	(tahun)	penelitian				_
1.	Yunita Dikir, Atik Badi'ah, Lala Budi Fitriana, JNKI, 2016	Senam Otak (Brain Gym) Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres pada Anak Usia Sekolah Kelas V di Sd Negeri Pokoh 1 Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta.	Jenis penelitian quasi experiment, one grove pre and post design. Dan menggunakan uji statistic Wilcoxon	Ada pengaruh seran dak (brain sym) terhadap angka stres sebelum dan sesudah perlaktan pada anak kalas V di SD Negeri Pol oh 1 Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. p-value 0,000<0,05.	Sama-sama meneliti tingkat stres, sama-sama menggunakan one group pre and post test design, sama- sama menggunakan uji statistic Wilcoxon.	Perbedaan yaitu di vaiabel bebasnya senam otak (<i>brain gym</i>), beda tempat penelitian dan pengambilan sampel responden, beda jenis penelitian.
2.	Indriana Bil Resti (2014)	Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma	Metode per elitian menggunakan self report. Peneliti juga menggunakan wawancara sebagai metode pengumpulan e ata	Dari hasil penelitian didapatkan bahwa teknik relaksasi otot progresif yang diberikan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan gejala stres yang dirasakan oleh kedua subjek yang mempunyai penyakit asma.	Penelitian ini variabel bebas dan variabel terikatnya sama.	Jenis penelitian yang digunakan single-case experimental designs. Tempat dan waktu penelitian juga berbeda, respondennya berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- 1. Tamher. S.& Noorkasiani (2012). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Bandyah Siti. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nulo Medika; 2009.
- 3. WHO (World Health Organization) January 2015, Jountry statistics and global health estimates by WHO and UN partners For more information vist the global health observatory (http://www.whoint/gky/cp/).
- 4. Surya, Andhie, Statistic Penduduk Lenjut Usia (Hasil Survey Sosial Ekonimi Nasional). ISSN: 2086-1036. Jakarta: BPS. 2014.
- Ika Anis dkk, Kualitas Hidup Lanjut Usia, Jurnal Keperawatan, ISSN 2086-307
 Vol 3, No 2, FIK universitas Muhammadyab Malang, 2012.
- 6. Indriana Bil Rest', Tohnik Relaksasi Otost Progresif Untuk Mengurangi Stress
 Pada Pendenta Asna, ISSN:2301-8267 Vol. 02, No.01, Januari 2014.
- 7. Nugroho W Keperawatan gerontik dan geriatrik. 3rd ed. Jakarta : EGC ; 2008.
- 8. Hawari, D. (2006) St.ess, Cemas, Dan Depresi. Jakarta: Fkui Dalam Jurnal Penelitian Indrana Pal Resti Dengan Judul; *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma*, Vol. 02, No.01, Januari 2014, ISSN:2301-8267.
- 9. Notoa modjo,S . *promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*,Jakarta:Rineka Cipta;2012.
- Indriana Bil Resti, Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma, Januari 2014.

- 11. Azizah, Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha Ilmu. 2011.
- 12. Santoso.S (2010) *Statistik Nonparametik*, Jakarta : Pt . Elex Media Kamputindo Kelompok Gramedia, Anggota IKAP
- 13. Maryam *et all* (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*, Jakarta Salemba Medika.
- 14. Nugroho. W.H.(2009). Komunikasi dalam keperaw .: an gerontik. Jakart :: EGC
- 15. Hurlock, Elizabeth, B (2002). *Developmental Psiychologi* New York: Mc Graw Hill Book Company
- 16. Lestari, Titik, *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustake Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika.2011
- 17. Nasir dan muhth,, A.,2011. Dasa dasar keperawatan jiwa. Salemba medika, Jakarta.
- 18. Sindu, P. *Hidup Sehot Dan SeimSang Nengan Yoga*. Jakarta : Cetakan Ke III Qanita.2007
- 19. Hawari, 2008 Dalam Jurnal Penelitian Indriana Bil Resti Dengan Judul; *Teknik Relaksasi Otot Progre if Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma*, Vol. 02, No.01, Januari 2014,Issn:2301-8267.
- 20. Hidayat, A. Aziz Alimul. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : Edisi 2 Salemba Medika,2008.
- 21. Pational Safety Countcil, (2004). Stress, Cemas, Dan Depresi. Jakarta: Fkui Dalam Jurnal Penelitian Indriana Bil Resti Dengan Judul; *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma*, Vol. 02, No.01, Januari 2014,ISSN:2301-8267.

- 22. Utami. (2007). Pelatihan Relaksasi, studi pendahuluan multimedia interaktif.
- 23. Subandi, M.A. (2002). *Psikoterapi Pendekatan Konvensional Dan Kontemporer*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta. Dalam Penelitian Arief Wahyu Rifky. 2012.
- 24. RICHARD NELSON-JONES, Pengantar Keterampilan Konseling.

 Introduction To Counselling Skills, Edisi Ketiga, 2012.
- 25. Lucie. *Tehnik penyuluhan dan pemberdayaan mas urakat*. Bogor: penerbit Ghali Indonesia,2005.
- 26. Arikunto, S. *Prosedur Penelitian: Suet a Pendekatar Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta, 2013.
- 27. Ircham Machfoedz, buku metodeologi penelitian (kuantitatif dan kualitatif), edisi revisi 2016.
- 28. Machfoedz,2014 *Metodeologi Renelivian*: *Kuantitatif & Kualitatif*. Edisi Revisi. Yogyakatta. Penerbit Fitramaya.
- 29. Raymond, W., et al (2005). Assessment Scale In Depression, Mania Anxiety.

 London And New York: Taylor & Francis.
- 30. Nursalam, *Merodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan*: *Pendekatan Praktis*. Edisi 3.J. carta: Salemba Medika,2013.
- 31. Notcetmodjo, S. 2010. metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- 32. Suard man. "Psikologi Usia Lanjut". Gadjah Mada University: Yogyakarta. 2011.
- Dwi, Vina, Memahami Kesehatan Pada Lansia. Jakarta: trans info media.
 2010.

- 34. Puspasari, S (2009). Hubungan Antara Kemunduran Fungsi Fisiologis Dengan Stres Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Kaliwiru Semarang.
- 35. Titi Lestari. "Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan".

 Yogyakarta: Nuha Medika. 2015
- 36. Irma Finurina Mustikawati., (2015). "Efek Terapi Relaksasi Otot Progresion Dalam Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Panti Wredha Llim Di Semarang".
- 37. Ni Putu Aniek Ratna Sari, Putu Ayu Sani Luami, Dan I Ketut Sukmata., (2015)., "Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Landa Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja" Jumal Keperawatan Sriwijaya, Volume 2-Nomor 1, Januari 2015, ISSN No 23555459.
- 38. Evaliana Puteri Puspita Sari; (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif

 Terhadap Tingka St es Dalam Menyusan Skripsi Pada Mahasiswa Program

 Studi Keperawa an Stikes Ngudi Waluyo Ungaran.