

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TEKNIK RELAKSASI
(*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP TINGKAT STRES
PADA LANSIA DI BPSTW ABIYOSO KALIURANG YOGYAKARTA**

Disusun Guna Memenuhi Syarat dan Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan Di
Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Atayogyakarta



Disusun Oleh :

**Nina Wahyuningsih
130100463**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
2017**

Pernyataan

Dengan Ini Pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma
Ata Yogyakarta :

Nama : Nina Wahyuningsih

Nim : 130100463

Judul : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Teknik Relaksasi (Progressive Muscle
Relaxation) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Bpstw Abiyoso Kalitirto Yogyakarta.

Setuju / ~~Tidak Setuju~~*) Naskah Ringkasan Disusun Oleh Mahasiswa Yang Bersangkutan
Dipublikasikan Dengan/~~Tanpa~~*) Mencantumkan Nama Pembimbing Sebagai Co-Author.

Demikian Pernyataan Ini Dibuat Untuk Di Koreksi Bersama.

Yogyakarta, Juli 2017

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Sri Wardati, S.K.M., M.Kes


Febrina Suci Hati, S.Si.T., MPH

*)Coret yang tidak perlu

LEMBAR PERSETUJUAN

Naskah Publikasi

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TEKNIK RELAKSASI
(PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION) TERHADAP TINGKAT STRES
PADA LANSIA DI BPSTW ABIYOSO KALIURANG YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

Dina Wahyuningsih
130100463

telah memenuhi Syarat dan Disetujui untuk Diseminarkan
di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta

Pembimbing I

Dr. Sri Werdati, S.K.M., M.Kes
Tanggal.....

Pembimbing II

Febina Suci Muli, S. Si. T., MPH
Tanggal.....

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Universitas Alma Ata


Dr. Sri Werdati, S.K.M., M.Kes

..

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

Nina Wahyuningsih¹, Sri Werdati², Febrina Suci Hati³

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 dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar lansia. Jumlah penduduk lansia di DI Yogyakarta dengan jumlah lansia 448.223 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 Abiyoso Yogyakarta. Tujuan Penelitian : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan lansia tentang tehnik relaksasi di Balai Pelayanan Trensia Werda Abiyoso, Kaliurang, Sleman, Yogyakarta dengan penurunan tingkat stres pada lansia. Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan two group pre and post test design. rancangan penelitian ini, terdapat kelompok 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 kemudian 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 kelompok 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

² Dosen 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 interviews 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 criteria 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 Program, University Of Alma Ata Yogyakarta

² Lecturer Of Alma Ata University Yogyakarta

³ Lecturer Of Alma Ata University Yogyakarta

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah orang akan mengalami proses penuaan atau *aging*, dimana lansia (lanjut usia) itu merupakan tahapan paling akhir perjalanan dari kehidupan seluruh umat manusia, dimasa ini 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 didunia sendiri selalu meningkat pada setiap tahunnya, *World Health Organization* (WHO) menyampaikan bahwa Jumlah lansia diseluruh dunia 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%. Perkembangan-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 perkiraan bahwa akan mencapai 4,5 juta lansia pada tahun 2025 (4).

Seiring bertambahnya lansia yang selalu meningkat 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 adalah 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 berguna 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 Kaliurang Sleman Yogyakarta yaitu sebanyak 126 lansia dengan jumlah lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 orang dan lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 87 orang. Setelah di wawancarai beberapa lansia di BPSTW/ Abiyoso, dan masalah yang sering terjadi disana yaitu ada beberapa lansia yang sering menyendiri, ada juga yang tertekan karena lingkungan yang memandang status berbeda agama, bahkan ada 2 lansia suami istri yang sudah beberapa kali nekat untuk kabur 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 hasil

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 tehnik relaksasi (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stres pada lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Abiyoso Kaliurang Sleman Yogyakarta.

BAHAN dan METODE

Jenis rancangan penelitian ini "*Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group*" dengan intervensi pendidikan kesehatan tehnik relaksasi otot progresif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stres lansia sebelum dan sesudah pemberian intervensi di Balai Pelayanan Tresna Werdha Abiyoso Kaliurang Sleman Yogyakarta. Penelitian ini juga bertujuan untuk membandingkan penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi yang mendapatkan pendidikan kesehatan tehnik relaksasi otot progresif dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pendidikan kesehatan tehnik relaksasi otot progresif. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang tehnik relaksasi (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stres pada lansia di Balai

Pelayanan Tresna Werdha Abiyoso Kaliurang Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini dilaksanakan selama 10 hari dan dilakukan tindakan intervensi pendidikan kesehatan tehnik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dan di berikan *Pretest* dan *posttest* begitu pula dengan kelompok kontrol diberikan *pretest* dan *posttest*, penelitian ini dimulai pada hari Selasa 8 Mei 2017 sampai dengan hari Kamis 17 Mei 2017.

Cara pengambilan sampel ini menggunakan tehnik pengambilan sampel dengan rancangan *simple random sampling* yaitu tehnik sampling yang paling sederhana atau juga dapat disebut random murni. Dengan syarat populasi yang akan di random benar-benar homogen atau mendekati homogen, untuk menemukan populasi yang homogen maka responden harus memenuhi kriteria.

Analisa data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan uji pengganti *wilcoxon* dan *mann whitney*. Variabel independen penelitian ini yaitu *pendidikan kesehatan tehnik relaksasi otot progresif* sedangkan dependent yaitu penurunan tingkat stres. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan kuisisioner tingkat stres yang mengambil dari DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*).

HASIL DAN PEMBAHASA

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini di lakukan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta yang merupakan panti sosial tempat para lansia dan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso merupakan panti yang melaksanakan pelayanan dengan baik secara fisik, jasmani, dan rohani serta mensejahterakan kesenatan seluruh lansia agar mereka hidup secara layak selama di BPSTW tersebut. Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso sebagai lembaga pelayanan lanjut usia merupakan panti milik pemerintah dan memiliki sumber daya yang professional jumlah lansia yang tinggal di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso sebanyak 126 lansia. Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta memliki dua Unit yaitu Balai Pelayanan Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta yang terletak di Dusun Kasongan Bangunjiwo Kasihan Bantul dan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta yang terletak di Dusun Duwestari Binangan Pakem Sleman Yogyakarta. Penelitian yang di lakukan oleh peneliti terletak di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta di Dususun Duwestari Binangan Pakem Sleman Yogyakarta. Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta memiliki luas tanah

9.702 meter persegi, dengan luas bangunan 2.887 meter persegi daya tampung mencapai 120 lansia. Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta memiliki 12 Wisma yaitu terdiri dari wisma Jolotundan, wisma Gondomandono, wisma Indrokilo, wisma Balekambang, wisma Pangombaan, wisma Grojokan Sewu, wisma Andong Sumawi, wisma Wukiratawu, wisma Talkondo, wisma Sapto Pratoko, wisma Giri Sarangan, wisma Isolasi.

2. Karakteristik Responden Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami stres yaitu stres ringan dan sedang di BPSTW Abiyoso yang memenuhi kriteria peneliti. Dalam penelitian ini menggunakan 46 responden yaitu diantaranya 23 lansia masuk dalam kelompok intervensi dan di berikan tindakan intervensi dan 23 lansia masuk dalam kelompok kontrol yaitu yang tidak diberikan perlakuan atau intervensi.

a. Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin

Berdasarkan usia dan jenis kelamin responden dapat di kelompokkan seperti table 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden lansia berdasarkan usia dan jenis kelamin di BPSTW Abiyoso

Kelompok	Intervensi		Kontrol		
	Usia	Jumlah (n)	Frekuensi (%)	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
	56	1	4,3	0	0
	60-74	7	30,3	5	21,5
	75-90	14	56,1	15	64,8
	±90	1	4,3	3	12,9
Total	23	100	23	100	100
Jenis Kelamin					
	Laki-Laki	3	13,0	8	4,8
	Perempuan	20	86,9	15	5,2
Total	23	100	23	100	100

Pada tabel 4.1 dan 4.2 dapat dilihat bahwa reponden jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki baik di kelompok control dan kelompok intervensi. Di kelompok intervensi yaitu sebesar 20 responden (86,9%) dan pada kelompok control sebanyak 15 responden berjenis kelamin perempuan (65,2%). Pada karakterisrik usia, responden usia 75-90 tahun lebih banyak yaitu sebanyak 14 responden (56,1%).

3. Analisis Univariat

- a. Tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres sebelum dilakukan tindakan pada kelompok intervensi Pada Lansia di BPSTW Abiyoso

Tingkat Stres Lansia	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	12	52,2
Sedang	11	47,8
Total	23	100

Pada tabel 4.2 berdasarkan hasil penelitian di BPSTW Abiyoso, didapatkan bahwa tingkat stres pada lansia sebelum diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami stres ringan, sebanyak 12 (52,2%), dari keseluruhan responden kelompok intervensi sebanyak 23 (100%) yang diteliti, dan yang mengalami stres sedang sebanyak 11 (47,8%).

- b. Tingkat stres pada kelompok intervensi sesudah dilakukan intervensi

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres sesudah dilakukan tindakan pada kelompok intervensi Pada Lansia di BPSTW Abiyoso

Tingkat Stres Lansia	Jumlah	Persentase (%)
Normal	11	47,8
Ringan	12	52,2
Total	23	100

Pada tabel 4.3 berdasarkan hasil penelitian di BPSTW Abiyoso didapatkan bahwa tingkat stres pada lansia sesudah diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami stres ringan, sebanyak 12 (52,2%), dari keseluruhan responden kelompok intervensi sebanyak 23 (100%) yang diteliti, dan sangat mengalami perubahan dari sebelum diberikan intervensi yaitu responden yang mengalami stres sedang sebanyak 11 (47,8%).

- c. Pretest Tingkat stres pada kelompok control

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres atau pretest pada kelompok kontrol Pada Lansia di BPSTW Abiyoso

Tingkat Stres Lansia	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	15	65,2
Sedang	8	34,8
Total	23	100

Pada tabel 4.4 berdasarkan hasil penelitian di BPSTW Abiyoso didapatkan bahwa tingkat stres pada lansia dikelompok kontrol sebagian besar lansia mengalami stres ringan, sebanyak 15 (65,2%), dari keseluruhan responden kelompok intervensi sebanyak 23 (100%) yang diteliti, dan sisa responden mengalami stres ringan yaitu sebanyak 8 (34,8%).

d. Posttest Tingkat stres pada kelompok control

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres atau posttest pada kelompok kontrol Pada Lansia di BPSTW Abiyoso

Tingkat Stres Lansia	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	12	52,2
Sedang	10	43,5
berat	1	4,3
Total	23	100

Pada tabel 4.5 berdasarkan hasil penelitian di BPSTW Abiyoso didapatkan bahwa tingkat stres pada lansia dikelompok kontrol sebagian besar lansia mengalami stres ringan, sebanyak 12 (52,2%), lansia mengalami stres sedang sebanyak 10 (43,5%), dan yang mengalami stres berat ada 1(4,3%). Dari hasil dta diatas bisa disimpulkan bahwa tidak ada perubahan yng signifikan terhadap kelompok kontrol.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SEMARANG

4. Analisis Bivariat

- a. Perbedaan pendidikan kesehatan (teknik relaksasi otot progresif) terhadap tingkat stres pada lansia.

Tabel 4.7 Perbedaan Tingkat Stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Pada Lansia di BPSTW Abiyoso

kelompok	analisis	total		P-value
		f	%	
intervensi	sebelum	23	100	0,000
	sesudah	23	100	
kontrol	sebelum	23	100	0.317
	sesudah	23	100	

Table 4.7 dapat dilihat pada hasil penelitian adanya perbedaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, tingkat stres pada kelompok intervensi saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan tingkat stres pada saat sebelum diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami stres ringan sebanyak 12 (52,2%) responden, dan 11 lansia (47,8%) mengalami stres sedang, sedangkan pada saat sesudah diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami penurunan stres sebanyak 11 normal (47,8%), dan 12 lansia (52,2%) mengalami stres ringan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami penurunan stres sebanyak 11 normal (47,8%), dan 12 lansia (52,2%) mengalami stres ringan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada

perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tehnik relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia yang didukung dengan nilai *p value* (0,000). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada penurunan tingkat stres, dari hasil uji statistik diatas kelompok kontrol hasil awal atau pretest adalah 15 responden (65,2%) mengalami stres ringan, dan 8 responden (34,8%) mengalami stres sedang hasil posttest didapatkan hasil 12 responden (52,2%) mengalami stres ringan, 10 responden (43,5%) mengalami stres sedang, dan 1 responden (4,3%) mengalami stres berat, data tersebut didukung dengan nilai *p value* kelompok kontrol (0,317).

- b. Perbedaan Pengaruh pendidikan kesehatan tehnik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada dua Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 4.8 perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

kelompok		Mean	<i>p-value</i>
Data stress sebelum	Intervensi	26,50	0,078
	Kontrol	20,50	
Data stress sesudah	Intervensi	15,13	0,000
	Kontrol	31,87	

Dari tabel diatas didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi tidak pengaruh dengan hasil *p-value* (0,078), lebih besar dari 0,05, sedangkan dari hasil kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai *p-value* (0,000) kurang dari 0,05.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin dan umur

- a. Jenis kelamin

Pada tabel 4.1 berdasarkan penelitian bahwa karakteristik responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Jumlah responden yang digunakan pada penelitian ini yaitu 46 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi, perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 responden dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden. Hasil yang diperoleh peneliti sesuai dengan teori bahwa angka harapan hidup pada perempuan lebih tinggi dari angka harapan hidup laki-laki sehingga banyak lansia yang berjenis kelamin perempuan (32)

- b. Berdasarkan umur

Jumlah responden berdasarkan usia pada tabel 4.1, dari 126 populasi lansia yang berada di BPSTW Abiyoso, dan yang mengalami stres ringan, sedang, berat, dan sangat berat adalah 56 lansia dan yang masuk kedalam kriteria inklusi untuk

responden penelitian ini adalah lansia yang mengalami stres ringan dan sedang dengan jumlah 46 lansia, dari 46 lansia tersebut banyak yang berusia 75-90 tahun dengan jumlah 29 lansia. Dengan kategori lansia yang usianya di atas 70 tahun, berdasarkan penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa usia tua adalah suatu tahapan periode penutupan atau periode akhir dalam perjalanan kehidupan manusia dimana manusia yang sudah memasuki tahap ini akan mengalami proses penuaan (aging) atau mengalami penurunan pada fungsi fisiologis organ,(33). Dan dikatakan lansia menurut WHO adalah lanjut usia (*elderly*) antara 60 – 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara 75 – 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun,(3).

2. Tingkat Stres Responder

a. Tingkat stres responden sebelum diberikan intervensi dan tingkat stres responden setelah diberikan intervensi Pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil penelitian di BPSTW Abiyoso didapatkan hasil dari 23 responden yang dikelompokkan intervensi sebelum diberikan tindakan intervensi oleh peneliti didapatkan data lansia yang mengalami stress ringan yaitu 12 orang dengan persentase (52,2%), dan 11 lansia mengalami stress sedang dengan persentase (47,8%). Stres yang dialami lansia diakibatkan dari faktor individu lansia yaitu meliputi penilaian dan dorongan, motivasi yang

bertentangan, ketika terjadi konflik dalam diri seseorang dan biasanya orang tersebut berada dalam suatu kondisi dimana dia harus menentukan pilihan tersebut sama pentingnya, kemudian dari keluarga yaitu perilaku, kebutuhan, dan kepribadian dari tiap anggota keluarga yang mempunyai pengaruh dan berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya, kadang menimbulkan masalah atau konflik interpersonal dapat timbul sebagai akibat dari masalah keuangan, dan tujuan yang bertolak belakang, dan dari komunitas dan lingkungan yaitu hubungan seseorang yang di buat di luar lingkungan keluarganya dapat menghasilkan sumber stress. Salah satunya adalah bahwa hampir semua orang pada suatu saat kehidupannya mengalami stress yang berhubungan dengan pekerjaan,(17). Pada tabel 4.4 dapat dilihat bahwa berdasarkan hasil penelitian di BPSTW Abiyoso didapatkan hasil sebanyak 11 lansia dengan stress normal (47,8%) dan 12 lansia (52,2%) stress ringan setelah diberikan tindakan intervensi pendidikan kesehatan tehnik relaksasi otot progresif. Didukung dengan penelitian sebelumnya yang meneliti tentang Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stress Lansia Di Panti Social Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja yaitu data pretest didapatkan hasil responden dengan stress ringan

sebanyak 24 (66,7%), dan stres sedang sebanyak 12 lansia (33,3%). Pada data posttest didapatkan hasil 25 responden tidak stres atau normal (69,4%), 10 responden dengan skala ringan (27,8%), dan 1 responden dengan skala sedang (2,8%). Dapat dilihat bahwa ada perubahan atau pengaruh yang signifikan dari sebelum dan sesudah pemberian intervensi.(37). Seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, maka stress akan dapat diatasi dan ditanggulangi, maka tingkat stress akan mengalami penurunan pada saat orang individu itu mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap masalah yang menyimpannya.(34).

- b. Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada tabel 4.6 dapat dilihat bahwa hasil penelitian menunjukkan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan teknik relaksasi otot progresif mengurangi tingkat stres pada lansia di BPS TW Abiyoso, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak berarti ada pengaruh perbedaan terhadap tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*).

Tingkat stres pada lansia sesuai hasil penelitian adanya perbedaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok control sebelum diberikan intervensi didapatkan tingkat stres pada saat sebelum diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami stres ringan sebanyak 12 (52,2%) responden, dan 11 lansia (47,3%) mengalami stres sedang pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok control didapatkan hasil respondeng dengan skala ringan sebanyak 15 lansia (65,2%), dan yang skala stress sedang yaitu 8 lansia (34,8%).

Penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yaitu dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo Unggaran yaitu sebelum diberikan tindakan relakssi otot progresif tersebut juga sama dengan hasil yang didapatkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan tindakan apapun yaitu sebagian besar responden mempunyai tingkat stress dalam kategori sedang yaitu sebanyak 8 responden (53,3 %).(38). Beberapa lansia yang mengalami stres itu diakibatkan karena mereka mudah marah karena hal sepele dan tersinggung serta kesulitan dalam istirahat, hasil penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya yaitu dari hasil penelitian Iswanto (2014),

yang menunjukkan bahwa mahasiswa dalam menyusun tugas akhir yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 30 orang (41,7%).

Responden yang mengalami stres sedang ditunjukkan dengan merasa menjadi marah karena hal-hal sepele (37,0%), merasa sulit untuk bersantai (36,1%), merasa sulit untuk beristirahat (29,2%) dan merasa sangat mudah marah (39,8%). Sedangkan pada saat sesudah diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami penurunan stres sebanyak 11 normal (47,8%), dan 12 lansia (52,2%) mengalami stres ringan pada kelompok intervensi dan pada kelompok control setelahnya atau posttes didapatkan hasil responden dengan skala ringan sebanyak 12 orang, skala sedang sebanyak 10 orang dan skala berat 1 orang, jadi mengalami perbedaan data dari sebelum dan sesudah maupun dikelompok intervensi atau kontrol, pada kelompok intervensi mengalami perubahan yang signifikan yaitu dibuktikan dengan hasil nilai *p-value* (0,000). Pada kelompok kontrol juga mengalami perubahan data akan tetapi lebih buruk atau tidak signifikan bisa juga disebut tidak bermakna dengan dibuktikan nilai *p-value* (0,317).

Berdasarkan hasil analisis statistik *wilcoxon* terjadi penurunan tingkat stres setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi yang ditandai dengan nilai *p-value* (0,000) ini menandakan bahwa ada hasil yang signifikan setelah diberikan tindakan

intervensi selama 10 hari, hasil ini didukung dengan penelitian yang sebelumnya yaitu efek terapi teknik relaksasi otot progresif dalam penurunan tingkat stres kerja pada perawat panti wredha elim disemarang dengan hasil nilai *p-value* (0,014) ($p > 0,05$) dengan menggunakan uji statistic Wilcoxon.(36).

Didukung dengan hasil penelitian dari Irma Rinna Mustikawati (2015) dengan judul Efek Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Panti Wredha Elim Di Semarang, penelitian tersebut menggunakan Instrumen penelitian Skala Stres Kerja dan teknik relaksasi otot progresif di ajarkan kepada responden selama 60 menit dan kemudian responden melakukan latihan mandiri dan rutin setiap hari. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja perawat mengalami penurunan. Hasil penelitian adalah $Z = -2,20$ dengan $p=0.014$ ($p < 0.05$) (*Level of significance for one-tailed*).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada penurunan secara signifikan terhadap tingkat stres kerja perawat panti wredha elim sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dibandingkan dengan sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif.(36).

Dari teori dijelaskan bahwa Relaksasi otot progresif bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Dalam latihan relaksasi otot progresif lansia diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu dan kemudian mengendorkannya. Sebelum dikendorkan, sirasaka terlebih dahulu ketegangan tersebut sehingga individu dapat membedakan antara otot yang tegang dengan yang lemas, dengan langkah-langkah yang pertama *Focus* yaitu memfokuskan perhatian pada sebuah kelompok otot tertentu, kedua *Tense* menegangkan kelompok otot tersebut ketiga *Hold* mempertahankan peregangannya selama 5-7 detik, keempat *Release* melepaskan ketegangan pada kelompok otot tersebut, *Relax* Selama 20 detik memfokuskan pada melepaskan ketegangan dan mengendurkan kelompok-kelompok otot lebih jauh(24).

Pada saat lansia berada pada keadaan rileks maka saraf otonom akan bekerja dan tdiur yang berkualitas akan didapatkan (22).

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melakukan olahraga dan rileks secara teratur dapat membantu mengurangi stres, karena kedua cara ini mempunyai peran yang besar dalam mengatur sistem kerja otak dan seluruh anggota tubuh.Olahraga tersebut dapat berupa ,jalan kaki, berenang, senam atau beberapa

latihan sederhana seperti tehnik relaksasi otot progresif (35).

Dari hasil perbedaan sebelum intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di dapatkan hasil tidk ada pengaruh dengan didukung nilai *p-value* 0,078 setelah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapatkan hasil terdapat pengaruh setelah diberikan intervensi dengan nilai *p-value* 0,000. Hasil ini didapatkan dengan menggunakan uji statistik *Mann-Whitney Test* seperti pada tabel 4.7.

Simpulan

1. Responden yang tinggal di bpstw Abiyoso sebagian besar berjenis kelamin perempuan, dan yang menjadi responden penelitian juga banyak yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 35 lansia. Responden yang tinggal di bpstw Abiyoso sebagian besar berusia 60 tahun keatas.
2. Rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi adalah ringan dan sedang, dan setelah diberikan intervensi adalah normal dan ringan.
3. Rata-rata tingkat stres sebelum atau pretest pada kelompok kontrol adalah ringan dan sedang, setelah dilakukan posttest stres yang dialami adalah ringan, sedang, dan berat.

4. Ada pengaruh dari tindakan yang diberikan yaitu pendidikan kesehatan tentang tehnik relaksasi otot progresif pada lansia terhadap tingkat stres pada lansia di bpstw Abiyoso tahun 2017 dengan didukung halis *P Value* 0,000 < 0,05.

Daftar rujukan

1. Tamher. S.& Noorkasiani (2012). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
2. Bandyah Siti. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika ; 2009.
3. WHO (World Health Organization) January 2015, *country statistics and global health estimates by WHO and UN partners For more information vist the global health observatory* (<http://www.who.int/gon/en/>).
4. Surya, Andhie, *Statistic Penduduk Lanjut Usia (Hasil) Survey Sosial Ekonomi Nasional*. ISSN : 2086-1036. Jakarta : BPS. 2014.
5. Ika Anis dkk, Kualitas Hidup Lanjut Usia, *Jurnal Keperawatan*, ISSN 2086-307 Vol 3, No 2, FIK universitas Muhammadiyah Malang, 2012.
6. Indriana Bil Resti, *Tehnik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stress Pada Penderita Asma*, 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). 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.
9. Notoatmodjo,S . *promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*,Jakarta:Rineka Cipta;2012.
10. 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 Komputindo Kelompok Gramedia, Anggota IKAP
13. Maryam *et all* (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*, Jakarta : Salemba Medika.
14. Nugroho. W.H.(2009). *Komunikasi dalam keperawatan gerontik*. Jakarta : EGC.
15. Hurlock, Elizabeth, B (2002). *Developmental Pshychologi*.New York :Mc Graw Hill Book Company.
16. Lestari, Titik, *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Kesehatan*, Yogyakarta : Nuha Medika.2011.

17. Nasir dan muhth., A.,2011. Dasar dasar keperawatan jiwa. Salemba medika, Jakarta.
18. Sindu, P. *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga*. Jakarta : Cetakan Ke III Qanita.2007.
19. Hawari, 2008 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.
20. Hidayat, A. Aziz Alimul. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : Edisi 2. Salemba Medika,2008.
21. National Safety Council, (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 Kontemporel*. 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 masyarakat*. Bogor : penerbit Ghali Indonesia,2005.
26. Arikunto, S. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta,2013.
27. Ircham Machfoedz, *buku metodeologi penelitian (kuantitatif dan kualitatif)*, edisi revisi 2016.
28. Machfoedz,2014. *Metodeologi Penelitian: Kuantitatif & Kualitatif*. Edisi Revisi. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya.
29. Raymond,L.W.,et al (2005). *Assessment Scale In Depression, Mania Anxiety*. London And New York : Taylor & Francis.
30. Nursalam, *Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Edisi 3.Jakarta : Salemba Medika,2013.
31. Notoatmodjo,S.2010. *metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
32. Suardiman. *“Psikologi Usia Lanjut”*. Gadjah Mada University : Yogyakarta. 2011.
33. 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 Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Panti Wredha Elim Di Semarang*".
37. Ni Putu Aniek Ratna Sari, Putu Ayu Sani Utami, Dan I Ketut Suarnata.,(2015)., "*Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja*". Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Volume 2-Nomor 1, Januari 2015, ISSN No 23555459.
38. Evaliana Puteri Puspita Sari, (2016). "*Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Sikes Ngudi Waluyo Ungaran*".

PERPUSTAKAAN ALMA ATA
UNIVERSITAS