

PENGARUH PELATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PENDERITA PENYAKIT KRONIS PADA LANSIA

Noviana Ayu Ardika*, Rian Prasetyo

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Jl. Kapulogo No.3, Pajang, Laweyan,
Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

*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 pembandingan (kontrol), tetapi menggunakan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji dalam perubahan yang terjadi setelah dilakukan perlakuan atau post tes. Jumlah responden ada 26, Diperoleh nilai p value 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan 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.

Kata kunci: hipertensi; kecemasan; relaksasi otot progresif

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TRAINING ON REDUCING ANXIETY IN ELDERLY CHRONIC DISEASE PATIENTS

ABSTRACT

Hypertension is a condition experienced by a person to 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 number of respondents was 26, obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$). So it can be concluded that there is a difference in the average value of the pre-test & post-test anxiety levels, so that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on the anxiety of the elderly with chronic diseases at the Posyandu Lansia Desa Madegondo Sukoharjo.

Keywords: anxiety; hypertension; 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. (Aliyudin,

2022) 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. (Murniati et al., 2020)

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), 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. (Widari & Erika, 2018).

Menurut badan kesehatan dunia (WHO) tahun 2015, menunjukkan 1,13 miliar jiwa di dunia yang menderita hipertensi dan diperkirakan seiring bertambahnya waktu dan bertambahnya penduduk jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat. 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. (Murniati et al., 2020).

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. (Adawiyah et al., 2022) Salah satu penatalaksanaan kecemasan

yaitu dengan metode psikoterapi. 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. (Hikmah 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 (Annisa & Ifdil, 2016).

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 psien 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". Tujuan penelitian ini adalah untuk melatih penderita penyakit kronis dalam mengatasi kecemasan dengan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri dirumah.

METODE

Penelitian ini menggunakan 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. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui kegiatan pemberian pelatihan relaksasi otot progresif selama 1 hari dalam periode 3 bulan, Sampel yang digunakan yaitu 10 kader posyandu lansia Melati di RW IV Desa Madegondo. Materi yang diberikan dalam pelatihan ini meliputi: 1) pengantar relaksasi otot progresif (pengertian, persiapan, peralatan yang dibutuhkan), 2) Manfaat Relaksasi Otot Progresif, 3) Permasalahan yang mungkin muncul dan cara mengatasinya, dan 4) Prosedur Relaksasi Otot Progresif (Indikasi, Kontra Indikasi, Latihan Pernapasan, Gerakan 1-1 Relaksasi Otot Progresif). Metode pelatihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah berupa pemberian materi disertai dengan metode ceramah dan tanya jawab serta menilai pre tes dan post tes setelah diberikan pelatihan untuk menilai Tingkat kecemasan para lansia dalam menghadapi penyakit kronis. Latihan pernapasan juga diberikan secara demonstrasi dilanjutkan relaksasi otot progresif dengan memberikan contoh 3 kali setiap gerakan, dan re- demonstrasi relaksasi otot progresif. Evaluasi dilakukan untuk mengidentifikasi keterampilan kader dalam melakukan relaksasi otot progresif, dimana dalam hal ini digunakan teknik pre-test (evaluasi pertama) dan post-test (evaluasi kedua). Teknik yang dilakukan dalam kegiatan evaluasi adalah dengan melakukan observasi gerakan relaksasi otot progresif dari gerakan 1-13 yang dilakukan oleh kader setelah diberikan demonstrasi oleh pemateri (pre-test/ evaluasi pertama).

HASIL

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.
 Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia	f	%
Usia lanjut (55-64 tahun)	24	92.3
Usia lanjut lebih (65-74 tahun)	2	7.7

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan jika jumlah usia lanjut lebih dominan yaitu 92.3% dengan jumlah 24 orang lansia dari total jumlah 26 orang.

Tabel 2.
 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	f	%
Perempuan	20	76.9
Laki-laki	6	23.1

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan jika jumlah Perempuan lebih banyak yaitu 76.9% dibandingkan jumlah laki-laki yaitu sebesar 23.1%.

Tabel 3.
 Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	f	%
SD	4	15.4
SMP	6	23
SMA	11	43.3
Perguruan Tinggi	5	18.3

Berdasarkan tabel 3 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.
 Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak bekerja	5	18.3
Pedagang	6	23
Buruh	5	18.3
Pegawai swasta	10	40.4

Berdasarkan tabel 4 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	f	%
Cemas berat	2	3.8
Cemas sedang	14	53.8
Cemas ringan	10	42.4

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui jika hasil sebelum dilakukan pelatihan relaksasi otot progresif didapatkan cemas berat 3.8%, cemas sedang 53.8% dan cemas ringan 42.4%.

Tabel 6.
 Kecemasan Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

Post test	f	%
Cemas sedang	5	19.3
Cemas ringan	21	80.7

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui jika setelah dilakukan pelatihan relaksasi otot progresif didapatkan hasil jumlah cemas berat tidak ada, cemas ringan menjadi 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 berdistribusi normal dengan p value $0,163 > 0,05$. Sehingga dapat menggunakan uji *paired t test*.

Tabel 7.
 Uji *paired t test*

	nilai	me an	mi n	ma x	P Vaue
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 perbedaan 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

Karakteristik responden berdasarkan usia memiliki hasil yaitu rata-rata berusia >50 tahun. Hasil penelitian sebelumnya bahwa 96% rata-rata usia responden berada pada rentang 58,04 tahun sampai 67,35 tahun. (Laka et al., 2018) Bertambahnya usia akan menyebabkan meningkatnya tekanan darah dalam tubuh seseorang dikarenakan dari penumpukan pola makan dari usia dewasa yang tidak sehat dan berkurangnya sistem metabolisme di dalam tubuh seseorang. (Avelina & Natalia, 2020) Dimana adanya vaskulerisasi seseorang kondisinya menurun berkaitan dengan usia seperti arterosklerosis dari arteri-arteri utama, terutama aorta dan akibat dari berkurangnya elastisitas pada pembuluh darah. (Suciana et al., 2020) Dengan mengerahnya arteri-arteri tersebut akan menjadikan kaku pada pembuluh darah sehingga ditambah dengan adanya plak dalam pembuluh darah dari pola makan yang tidak sehat akan menimbulkan tekanan darah semakin meningkat. (Townsend, 2010) Penelitian ini dapat disimpulkan usia sangat menentukan terjadinya tekanan darah tinggi atau hipertensi yaitu >50 tahun.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin memiliki hasil, paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 20 responden dari 26 orang. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu resiko kejadian hipertensi pada perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki. (Aliyudin, 2022) Dari penelitian sebelumnya juga menyebutkan jika perempuan memiliki resiko lebih besar pada usia 70 tahun dikarenakan beberapa faktor termasuk salah satunya yaitu hormon yang sudah berubah sehingga pada perempuan semakin sensitif dan akan mempengaruhi tekanan darah dalam tubuh. (Ekarini et al., 2018)

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan memiliki hasil bahwa responden dengan pendidikan SMA yang paling tinggi. Dari hasil penelitian sebelumnya tingkat pendidikan

responden yang rendah mempengaruhi tingkat pemahaman tentang penyakit salah satunya yaitu penyakit Hipertensi. (Hikmah et al., 2021) semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan memudahkan untuk menerima informasi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan juga mudah dalam mencari informasi kesehatan. (Widari & Erika, 2018) Dalam penelitian ini masih terdapat pendidikan SD sebanyak 4 orang artinya memang salah satunya faktor pengetahuan dalam menjaga kualitas hidup terutama dalam penanganan penyakit hipertensi.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan memiliki hasil bahwa responden terbanyak yaitu pegawai swasta sebanyak 10 responden. Dalam penelitian sebelumnya yaitu tingkat sosial ekonomi responden menunjukkan bahwa ada pengaruh dalam terjadinya suatu penyakit salah satunya hipertensi. (Sari & Kurniawati, 2022) Selain itu juga terdapat suatu pengaruh perilaku hidup sehat pada tingkat sosial ekonomi dan pekerjaan dikarenakan oleh lingkungan dan kebiasaan makan di luar rumah ini juga sangat mempengaruhi dalam terjadinya proses penyakit. (Avelina & Natalia, 2020).

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. (Royani et al., 2020) 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 endorphen yang memberikan 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. (Yolanda, 2017).

Berdasarkan temuan hasil penelitian, tinjauan teoritis, dan penelitian terkait, maka peneliti berasumsi jika terjadinya penurunan nilai rerata kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. (Hikmah et al., 2021) 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. (Buanasari & Nurmansyah, 2022). 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. (Royani et al., 2020) Penelitian lain 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 ($p < 0,05$). (Runtu et al., 2023) Dari hasil penelitian yang lain juga didapatkan adanya pengaruh penurunan kecemasan pada pasien hipertensi yang di berikan terapi musik islami artinya pengaruh agama juga mempengaruhi dalam kecemasan lansia dalam menghadapi penyakit kronis. (Safitri et al., 2022) Hal ini dapat di kombinasikan dengan pemberian terapi hipnosis 5 jadi dalam mengurangi kecemasan pada lansia dengan hipertensi, dari penelitian yang sebelumnya

memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan. (Pratama et al., 2020).

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. (Teknik et al., 2023) 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. (Berliyanti & Wardaningsih, 2023) Didukung juga oleh penelitian sebelumnya yang juga melakukan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan mendapatkan hasil terdapat penurunan ketingkat sedang yang sebelumnya kecemasan berat, artinya penelitian ini efektif dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis. (Di et al., 2023) Penelitian yang juga meneliti cara menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit hipertensi yaitu dengan massage kaki dengan kombinasi relaksasi nafas dalam juga terdapat pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan dari cemas sedang menjadi tidak cemas. (Kartika Sari et al., 2021) Beberapa respon yang dialami oleh responden setelah dilakukan terapi dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi yaitu menurunkan frekuensi curah jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan di otak, mengurangi laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa pada otak sehingga dapat lebih rileks, meningkat kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stresor. (Sulastri, Trilianto & Ermaneti, 2019)

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, dan pembahasan tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi, diperoleh kesimpulan tingkat kecemasan penderita hipertensi sebelum diberikan 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. 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 dada, rasa lesu/lemas, mudah berkeringat, gelisah, tidak tenang, daya ingat buruk.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang sudah mendukung secara financial untuk pelaksanaan penelitian ini. Terimakasih juga kami ucapkan kepada posyandu melati yang sudah menerima dan bekerjasama dalam penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar.

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/jiubj.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>
- Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, VII(1), 21–31.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, K. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Berliyanti, E. A., & Wardaningsih, S. (2023). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 122–130.
- Buanasari, A., & Nurmansyah, M. (2022). Pelatihan Manajemen Stress Kepada Penderita Penyakit Kronis di Desa Warisa. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 1(1), 274–283. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5348>
- Di, L., Pelayanan, R., Pucang, S., & Semarang, G. (2023). *Pag Pag*. 10(6), 2163–2170.
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. *Jkep*, 3(2), 108–118. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.206>
- Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Multazam, A., & Irawan, D. S. (2021). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17159>
- Kartika Sari, W., Ade Ariani, W., & Artikel, I. (2021). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja Universitas Negeri Semarang 2021. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 60. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>
- Laka, O. klaudius, Widodo, D., & H, W. R. (2018). Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3(1), 22–32.
- 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>
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., Riani, Y., Puskesmas, K., Guguak, D. K., & Berdasarkan, T. (2020). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiah*, IX(1), 23–26. <http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/195>
- 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.
- Safitri, Y., Juwita, D. S., & Apriyandi, F. (2022). Pengaruh terapi musik islami terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di desa Batu Belah wilayah kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022. *Jurnal Ners*, 6(2), 138–143.
- Sari, & Kurniawati. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Urecol*, 7, 408–414. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/2092/2055>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Sulastri, Trilianto, A. E., & Ermaneti, Y. (2019). *Pengaruh Komunikasi Terapeutik Perawat terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi*. 7.
- Teknik, P., Otot, R., Terhadap, P., Lansia, K., Saat, V., Vaksinasi, M., Wilayah, D. I., & Puskesmas, K. (2023). *Jurnal keperawatan sisthana*. 8(1).
- Townsend, R. R. (2010). *100 Tanya Jawab Mengenai Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)*. INDEKS.
- 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.
- Yolanda, Y. (2017). Pengaruh Terapi Progressive Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis (PGK) Akibat Lamanya Menjalani Terapi Hemodialisa Di RST DR. Reksodiwiryo Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu*, XI(75), 168–176.

