



MENGATASI DAMPAK KECEMASAN DENGAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) PADA LANSIA DENGAN PENYAKIT FISIK DI KLINIK MERCUBAKTIJAYA PADANG

Guslinda¹, Ulfa Suryani², Nova fridalni³

^{1, 2, 3} STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

E-mail korespondensi: guslinda72@gmail.com

Article History:

Received: 20-04-2021

Revised: 23 -04-2021

Accepted: 20-12-2021

Kata Kunci : Lansia,
Kecemasan , *Progresive Muscle Relactation*

Keywords: Elderly, Anxiety,
Progressive Muscle
Relactation

Abstrak:

Latar Belakang : Pandemi covid 19 memberi dampak kecemasan yang dapat memperburuk imunitas fisik pada lansia. Hal ini dapat dicegah dengan memberikan edukasi tentang kecemasan dan *Progressive Muscle Relaxation*(PMR) kepada lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi

kecemasan dan dampaknya terhadap penurunan imunitas fisik lansia.

Metode : Kegiatan ini dilaksanakan di Klinik mercubaktijaya Padang bulan November 2020, yang diawali dengan skrining lansia. Kemudian edukasi tentang kecemasan, dan latihan *Progressive Muscle Relaxation*.

Hasil: Hasil kegiatan Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan lansia meningkat menjadi diatas 75 %. sedangkan hasil ukur kecemasan lansia yang diukur dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* didapatkan hasil sebelum diberikan terapi PMR rata-rata mengalami cemas sedang, setelah diberikan terapi PMR terjadi penurunan hasil ukur HARS lansia menjadi cemas ringan. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang kecemasan dan penurunan kecemasan pada lansia yang telah di edukasi dan diberi PMR.

Abstract:

Background : *The Covid 19 pandemic has an impact on anxiety which can worsen physical immunity in the elderly. This can be prevented by providing education about anxiety and Progressive Muscle Relactation (PMR) to the elderly. This activity aims to overcome anxiety and its impact on decreasing physical immunity in the elderly.*

Method : *This activity was held at the Mercubaktijaya Padang Clinic in November 2020, which began with screening for the elderly. Then education about anxiety, and Progressive Muscle Relactation exercises.*

Result: *The results of the activity. After counseling, the knowledge of the elderly increased to above 75%. Meanwhile, the results of measuring anxiety in the elderly as measured by the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) showed that before PMR therapy was given, they experienced moderate anxiety, after being given PMR therapy, there was a decrease in the HARS measurement for the elderly to become mildly anxious. It can be concluded that there is an increase in the knowledge of the elderly about anxiety and a decrease in anxiety in the elderly who have been educated and given PMR.*

Pendahuluan

Lansia adalah salah satu kelompok rentan dimasa pandemi covid 19, penurunan fungsi tubuh atau degeneratif menjadikan lansia rentan terpapar penyakit, apalagi jika lansia mengalami masalah penyakit fisik yang kronis. Hal ini akan berdampak terhadap psikologis lansia, kondisi ini memperberat terjadinya penurunan imunitas fisik, sehingga banyak lansia yang terpapar covid 19 tidak dapat terselamatkan dan bahkan meninggal. Klinik Mercubaktijaya merupakan salah satu klinik pratama yang berada di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo yang memberikan pelayanan pada semua tingkat usia, saat ini juga melayani pasien BPJS khususnya program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) untuk lansia dengan penyakit hipertensi dan Diabetes Militus (DM). Rata-rata kunjungan lansia selama satu bulan terakhir berjumlah 10 orang, hampir semua lansia mengeluhkan gejala adanya perasaan was-was dan khawatir menghadapi kondisi pandemi covid 19. Kondisi ini membutuhkan penanganan khususnya untuk mengatasi masalah kecemasannya. Melihat fenomena diatas, lansia perlu mempunyai pemahaman mengenai konsep ansietas dan cara mengatasinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melaksanakan penyuluhan tentang ansietas guna memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia dan memberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*.

Terapi relaksasi progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespon pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot. Teknik relaksasi progresif dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi progresif ini sebagai salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan dengan cara menegangkan dan merilekskan otot secara bergantian. Teknik ini dikembangkan sejak pada awal tahun 1920-an. Dalam terapi ini diyakini bahwa karena kecemasan menyertai ketegangan otot, sehingga dapat mengurangi kecemasan.

Berdasarkan hal diatas maka kami merasa perlu memberikan informasi tentang ansietas atau kecemasan melalui penyuluhan sekaligus memberikan latihan PMR kepada lansia khususnya lansia maupun keluarga lansia yang berkunjung ke Klinik Mercubaktijaya Padang dengan masalah kecemasan (Ansietas). Dengan adanya penyuluhan dan latihan PMR diharapkan lansia serta keluarga dapat mengatasi dan

termotivasi dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan, sehingga tidak menimbulkan akibat atau masalah yang fatal dan memburuk kondisi atau kesehatan lansia dan keluarga.

Masalah psikososial yaitu setiap perubahan dalam kehidupan individu baik yang bersikap psikologis ataupun sosial yang mempunyai pengaruh timbal balik dan dianggap berpotensi cukup besar sebagai faktor penyebab terjadinya gangguan jiwa (gangguan kesahatan) secara nyata, atau sebaliknya masalah kesehatan jiwa yang berdampak pada lingkungan sosial. Kecemasan merupakan bagian dari aspek psikososial. Kecemasan adalah reaksi pertama yang tampak.

Menurut Videbeck (2008) yang menjelaskan tentang program pelayanan masalah psikososial yang diberikan ditatanan klinik dan puskesmas salah satunya untuk mengurangi resiko terjadinya gangguan jiwa. Hal ini berarti masalah psikososial dan masalah kesehatan jiwa tidak dapat dipisahkan karena apabila diagnosa psikososial ditangani bersamaan dengan diagnosis fisik maka kekambuhan penyakit dapat dihindari dan terjadinya gangguan jiwa dapat dicegah. Penyakit fisik yang bersifat kronis yang banyak diderita oleh klien terutama lansia diantaranya diabetes melitus, hipertensi, kanker, tuberkolosis, jantung dan stroke, dan yang lainnya, yang dapat mengakibatkan munculnya masalah psikososial seperti ansietas atau kecemasan, gangguan citra tubuh, harga diri rendah situasional, ketidakberdayaan dan keputusasaan. (Kementerian Kesehatan RI, 2017)

Ansietas (kecemasan) menggambarkan pada keadaan khawatir, gelisah yang tak menentu, takut, tidak tenang, kadang-kadang disertai berbagai keluhan fisik. Ansietas dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku dan secara tidak langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping sebagai upaya untuk melawan ansietas (kecemasan) intensitas perilaku akan meningkat sejalan dengan peningkatan tingkat ansietas (kecemasan). Ansietas (kecemasan) dan gangguannya dapat menampilkan diri dalam berbagai tanda dan gejala dan psikologik yang bisa menyebabkan klien bisa sakit secara fisik maupun jiwa. (Suliswati, 2012)

Ansietas merupakan suatu bentuk penilaian individu secara subjektif yang dapat dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus apa penyebabnya (Hawari, 2006). Ansietas akan memberikan dampak negatif dikarenakan oleh lapang persepsi individu menyempit, kebutuhan energi individu meningkat dalam mencari penyelesaian suatu masalah dan terjadinya disorganisasi sehingga dapat menimbulkan kerusakan fungsi dan berubahnya mekanisme koping pada individu dari adaptif menjadi maladaptif (Carson, 2020). Upaya yang dilakukan untuk mengatasi dampak negatif dari kecemasan salah satunya dapat dilakukan dengan melakukan promotif dan preventive yang berkaitan dengan kesehatan jiwa terutama tentang cara mengatasi dampak kecemasan dengan pemberian terapi *Progressive Muscle relaxation (PMR)*.

Hasil penelitian Supriatin (2010) menunjukkan bahwa pasien yang diberikan terapi *Tough Stopping* dan *Progressive Muscle relaxation (PMR)* dapat menurunkan respon fisiologis, kognitif, perilaku dan emosi pada klien yang mengalami ansietas.

Relaksasi otot progresif suatu gerakan yang diberikan pada lansia dengan menegangkan dan melemaskan otot-otot dari kelompok otot wajah hingga kaki, selama 20 menit dilakukan seminggu 3 kali pagi dan sore hari dalam waktu 2 minggu secara berturut-turut.

Metode Pelaksanaan

Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat adalah :

1. Pertemuan Tim Pengabdian

Pertemuan ini bertujuan untuk menyamakan persepsi dalam melaksanakan pengabdian serta menyiapkan materi dan peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan cara mengatasi kecemasan yang baik.

a. Pertemuan Pertama

Pertemuan dilaksanakan di STIKes Mercubaktijaya Padang yang diikuti oleh 4 orang, dengan pembahasan tentang sasaran, menyiapkan surat undangan, dan rencana tinjauan kelapangan. Hasilnya disepakati untuk peninjauan kelapangan untuk menemui Pimpinan Klinik Mercubaktijaya Padang.

b. Pertemuan Kedua

Membahas hasil dilapangan, dan diperoleh informasi bahwa penyuluhan akan dilaksanakan di Klinik Mercubaktijaya Padang dan Pimpinan Klinik sangat mendukung kegiatan ini karena di klinik kegiatan belum pernah dilaksanakan masih kurang informasi dan kegiatan terapi kepada masyarakat khususnya lansia.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ini menyiapkan sarana dan materi penyuluhan dan terapi serta membuat jadwal dan tim penyuluh dan terapis. Pemberi penyuluhan dan terapis adalah Dosen dengan melibatkan mahasiswa Prodi D III keperawatan. Diharapkan setelah penyuluhan dan pemberian terapi ini masyarakat khususnya lansia mampu memahami tentang kecemasan dan cara penanganannya. Selanjutnya menyampaikan undanga kepada peserta yang dibantu oleh mahasiswa.

2. Pertemuan dengan Pimpinan Klinik

Pertemuan ini bertujuan untuk menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan penyuluhan tentang kecemasan dan cara penanganannya. Kegiatan ini merupakan salah satu pengabdian masyarakat dalam mendukung program pemerintah bidang kesehatan mental emosional masyarakat.

3. Pertemuan dengan Masyarakat

Pertemuan ini bertujuan untuk menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian berupa penyuluhan tentang kecemasan dan cara penanganannya. Untuk dapat mensukseskan kegiatan ini pihak puskesmas mengikuti penyuluhan ini, sehingga masyarakat menjadi tahu apa itu kecemasan dan cara penanganannya.

4. Penyuluhan Pendampingan Kecemasan dan Cara mengatasinya
 - a. Peserta
Peserta kegiatan ini adalah 5 orang lansia Prolanis yang berkunjung ke Klinik Mercubaktijaya Padang.
 - b. Pemberi Materi
Sebagai Pemberi Materi pada penyuluhan dan Terapis PMR ini adalah :
 - (a) Tim pengabdian Masyarakat.
 - (b) Mahasiswa

Hasil

Hasil skrining

Tabel 1. Deskripsi hasil pemeriksaan skrining dan hasil ukur kecemasan lansia

Variabel	Jumlah	Minimum	Maksimum	Rata-rata
Umur	5	60	72	60
TB	5	139	153	148
BB	5	39	57	50
TD	5	114/84	160/100	140/80
Gula Darah	5	82	232	126

Dari tabel 1 dapat disimpulkan bahwa dari 5 orang yang hadir, hasil skrining rata-rata umur 60 th keatas, BB 50 kg, TB 148 cm, TD 140/ 80 mmHg, Gula Darah 126 ml/dl dan ada 2 orang gula darah diatas 225ml/dl.

Tabel 2 deskripsi kecemasan lansia sebelum di beri terapi PMR

Kecemasan	frekwensi	Presentase
Ringan	2	40
Sedang	3	70
Jumlah	5	100

Dari tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari 5 orang yang hadir, hasil pemeriksaan kecemasan sebelum diberikan terapi dapat disimpulkan sebagian besar mengalami kecemasan sedang.

Tabel 3. Deskripsi Kecemasan lansia setelah di beri terapi PMR

Kecemasan	frekwensi	Presentase
Ringan	4	80
Sedang	1	20
Jumlah	5	100

Dari tabel 3 dapat disimpulkan bahwa dari 5 orang yang hadir ,hasil pemeriksaan kecemasan setelah diberikan terapi dapat disimpulkan hampir semua mengalami kecemasan ringan.

Tabel 4 Deskripsi Depresi lansia

Depresi	frekwensi	Presentase
Ringan	4	80
Sedang	1	20
Jumlah	5	100

Dari tabel 4 dapat disimpulkan bahwa dari 5 orang yang hadir , hasil pemeriksaan Depresi dapat disimpulkan hampir semua lansia mengalami depresi ringan.

Tabel 5 Deskripsi Kemandirian lansia

ADL	frekwensi	Presentase
Mandiri	4	80
Ringan	1	20
Jumlah	5	100

Dari tabel 5 dapat disimpulkan bahwa dari 5 orang yang hadir , hasil pemeriksaan kemandirian dapat disimpulkan hampir semuanya mandiri.

Tabel 6 Deskripsi Kognitif lansia

Kognitif	frekwensi	Presentase
Normal	5	100
Gangguan	0	0
Jumlah	5	100

Dari tabel 6 dapat disimpulkan bahwa dari 5 orang yang hadir , hasil pemeriksaan kognitif dapat disimpulkan bahwa semua lansia tidak terganggu kognitif

Tabel 7 Deskripsi pengetahuan lansia sebelum penyuluhan

Pengetahuan	frekwensi	Presentase
Tinggi	0	0
rendah	5	100
Jumlah	5	100

Dari tabel 7 dapat disimpulkan bahwa dari 5 orang yang hadir , sebelum diberikan edukasi tentang kecemasan, hasil pemeriksaan pengetahuan dapat disimpulkan bahwa semua lansia berpengetahuan rendah.

Dokumentasi



Diskusi

Hasil kegiatan didapatkan bahwa dari 5 orang yang hadir ,hasil skrining menggambarkan karakteristik lansia rata-rata umur 60 th keatas, BB 50 kg, TB 150 cm, TD 140/90 mmHg, Gula Darah 90ml/dl dan ada 2 orang gula darah diatas 225ml/dl. Hasil GDS cenderung Depresi Ringan sampai sedang, untuk nilai kemandirian dapat disimpulkan kemandirian lansia cenderung mandiri dan hasil pre test pengetahuan menunjukkan rata-rata dibawah 56 point atau kategori rendah. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan lansia meningkat menjadi diatas 75 %. sedangkan hasil ukur kecemasan lansia yang diukur dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* didapatkan hasil sebelum diberikan terapi PMR rata-rata mengalami cemas sedang, setelah diberikan terapi PMR terjadi penurunan kecemasan menjadi cemas ringan. Dapat

disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang kecemasan dan penurunan kecemasan pada lansia yang telah di edukasi dan diberi terapi *Progesive Muscle Relaksation*.

Lansia usia diatas 60 th keatas yang cenderung mengalami penyakit kronis dan cenderung rentan, kondisi dimana sebagian besar lansia mengalami kecemasan sedang, hal ini salah satunya disebabkan pandemi covid 19. Perasaan cemas itu muncul karena lansia merasa bahwa dirinya sangat rentan diserang virus corona tersebut. Seperti yang dijelaskan dalam teori ilmiah bahwa covid-19 rentan menyerang orang yang sudah berada di usia tua karena imunitas tubuh sudah berkurang. Fakta inilah yang kemudian menjadikan lansia rawan mengalami kecemasan. Dampak dari kecemasan yang tinggi pada lansia adalah munculnya psikosomatis, yang bermanifestasi dalam tubuh sebagai rasa sakit fisik dan gejala lainnya. Ketika lansia mengalami kecemasan akan merasa bingung, seperti merasa sesak, padahal mungkin saja sesak itu hanya karena cemas. Apabila dibiarkan bisa saja masalah tersebut akan berdampak fatal terhadap kehidupan seorang lansia..

Meiner, Sue, E. dan Lueckenotte, (2006), mengidentifikasi 65% gangguan ansietas berada pada populasi lansia. Hal ini sejalan dengan *Centerfor disease control and prevention (CDC, 2003)* bahwa 80% dari lansia usia diatas 60 tahun memiliki setidaknya satu penyakit kronis dan 50% memiliki dua penyakit kronis, yang berefek terhadap menurunnya kesejahteraan dan mengancam kemandirian lansia (Stanley, M., Blair, K.A. dan Beare, 2007). Analisa yang dapat diargumentasikan adalah bahwa usia lansia mempunyai prevalensi tinggi terhadap kejadian ansietas, dikarenakan tugas perkembangan pada rentang usia ini lebih kompleks. Pada tahapan usia ini individu memiliki tanggung jawab menyesuaikan diri dengan penurunan kondisi fisik dan psikologis, menyesuaikan diri dengan masa pensiun, mengalami masa kehilangan pasangan serta penurunan kekuatan untuk beraktifitas sehingga mengakibatkan ketergantungan dan tidak produktif hal ini diperkuat dengan adanya kondisi pandemi covid 19 saat ini.

Kesimpulan dan Saran

Lansia merupakan salah satu kelompok rentan di masa pandemi Covid 19, karena lansia cenderung memiliki beberapa penyakit komorbid. Hal ini dapat dicegah dengan memberikan edukasi tentang kecemasan dan *Progressive Muscle Relactation (PMR)* kepada lansia. Hasil kegiatan didapatkan bahwa dari 5 orang yang hadir , hasil skrining rata-rata umur 60 th keatas, BB 50 kg, TB 150 cm, TD 140/90 mmHg, Gula Darah 90ml/dl dan ada 2 orang gula darah diatas 225ml/dl. Hasil GDS cenderung Depresi Ringan sampai sedang, untuk nilai kemandirian dapat disimpulkan kemandirian lansia cenderung mandiri dan hasil pretest pengetahuan menunjukkan rata-rata dibawah 56 point atau kategori rendah. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan lansia meningkat menjadi diatas 75 %, sedangkan hasil ukur kecemasan lansia yang diukur dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* didapatkan hasil sebelum diberikan terapi PMR rata-rata mengalami cemas sedang, setelah diberikan

terapi PMR terjadi penurunan hasil ukur HARS lansia menjadi cemas ringan . Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang kecemasan dan penurunan kecemasan pada lansia yang telah di edukasi dan diberi PMR. Sebaiknya lansia rutin mengikuti kegiatan yang dilaksanakan di Klinik Mercubaktijaya Padang.

Pengakuan/Acknowledgements

Pelaksanaan kegiatan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ketua Yayasan MERCUBAKTIJAYA dan ibu Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Kepala LP2M dan Pimpinan Klinik MERCUBAKTIJAYA yang telah membantu memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Daftar Referensi

- Carson, V. . (2020). *Mental Health Nursing; the Nurse-Patient Journey*. No Title. Philadelphia: WB. Saunders Company.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Analisis Kesehatan Lansia*. Jakarta.
- Meiner, Sue, E. dan Lueckenotte, A. G. (2006). *Gerontologi Nursing*. USA: Mosby Inc.
- Stanley, M., Blair, K.A. dan Beare, P. . (2007). *Gerontological nursing; A health promotion/protection aproach*. (2nd ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Suliswati. (2012). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supriatin, L. (2010). *Pengaruh Terapi Thought Stopping dan proggressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gagal Ginjal Kronik di RSUD Dr. Soedono Madiun*. Universitas Indonesia.
- Videbeck, S. . (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.