

# Relaksasi Progresif Terhadap Respon Emosional Lansia

*by* Ratna Puspitawati

---

**Submission date:** 27-Aug-2020 09:50PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1374904651

**File name:** bab\_1-6.docx (2.05M)

**Word count:** 8884

**Character count:** 57562

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Bertambahnya pada usia hidup di Indonesia tentu berdampak pada jumlah penduduk yang sangat tua di Negeri ini. Pada halnya semua ini menuntut hanya untuk memberikan perhatian lebih pada semua lansia terutama yang berkaitan dengan masalah kesehatan. Bertambahnya jumlah angka usia harapan lansia mengakibatkan berbagai masalah seperti masalah kesehatan saat ini, psikologis dan sosial ekonomi akan dirasakan oleh lansia. Selain itu hal tersebut juga akan mempengaruhi kesejahteraan lansia baik dari segi fisik, mental dan sosial. (Andesty, Syahrul, Epidemiologi, Masyarakat, & Airlangga, 2018)

Masalah yang dialami oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari ini, lansia ini banyak yang <sup>1</sup> tidak dapat mengendalikan emosinya ketika apa yang diinginkan tidak sesuai dengan kemauan pada lansia, seperti <sup>1</sup> masih mampu untuk melakukan aktivitas sehari-hari namun kondisi saat ini fisik sudah tidak mampu, dan mengenai kesehatan yang labil, kemudian kemampuan alat indra lansia yang sudah menurun sehingga tidak mampu untuk berfungsi dengan baik dan menimbulkan respon emosi. (Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, 2017).

Penduduk di 11 negara anggota *WorldHealth Organization* (WHO) kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat ditahun 2050. Jumlah lanjut usia diatas 60 tahun lansia ini akan diprediksi dengan

meningkat jumlahnya menjadi 20% pada tahun 2015-2050. Indonesia sekarang berada di posisi keempat setelah Cina, India, dan Jepang. data dan informasi Kemenkes menurut RI pada tahun 2015 juga menginformasikan bahwa 5 provinsi terbesar saat ini yang peratama yaitu, Yogyakarta sebesar 13,4% , Jawa Tengah sebesar 11,8%, Jawa Timur sebesar 11,5%, Bali sebesar 10,3%, dan Sulawesi Utara sebesar 9,7%. Sedangkan sebaran penduduk lansia terendah yaitu di Papua sebesar 2,8%(Kemenkes RI, 2015). Jumlah lansia di Jawa Timur saat ini sebanyak 6.017.761 orang, namun hanya 39,53% yang telah mendapat pelayanan. Jumlah lansia di Kabupaten Jombang saat ini mencapai 273.577 jiwa(Marganila purwaningrum, 2016).

Lansia saat ini sebagai fase terakhir kehidupan dimana lansia mengalami berbagai kemunduran dan perubahan baik secara biologis dan fisiologis, psikologis maupun sosial. Kemunduran biologis dan fisiologis dapat diketahui melalui penurunan fungsi panca indra dan fungsi imonologis yang berkurang pada lansia sehingga mudah terserang penyakit. Kemunduran psikologis ini sangat menimbulkan perasaan seperti depresi, cemas, sensitif dan respon emosional karena lansia merasakan tidak di akui oleh masyarakat. Kemunduran social yang berhubungan dengan pandangan masyarakat terhadap lansia yang negative, tidak bisa mandiri dan tidak produktif (N. Sayekti, 2018)

Terapi relaksasi progresif bagi lansia saat ini sangat meningkat dengan kualitas tidur pada lansia bisa mengurangi ketegangan otot dan syaraf pada lansia, dan mengurangi tingkat kecemasan, stress atau respon emosional dan depresi pada lansia, terapi relaksasi progresif ini juga bisa

menghilangkan rasa kelelahan, sehingga terapi relaksasi progresif ini dapat membantu dan memperbaiki respon emosional pada lansia saat ini. Latihan relaksasi progresif ini bisa membuat perasaan akan menjadi rileks kemudian diteruskan pada *hipotalamus* untuk menghasilkan *corticotropin releasing factor* (CFR), pada CFR untuk kelenjar pituitari untuk meningkatkan *propiodmelanicortin* yang menyebabkan B endorfin sebagai *neurotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Borneo, 2017). Salah satu pengobatan secara nonfarmakologi dalam mengatasi respon emosional lansia yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif yang merupakan terapi khusus untuk mengatasi masalah kesehatan yang dialami oleh lansia (Marganila purwaningrum, 2016).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada Pengaruh relaksasi progresif terhadap respon emosional pada lansia di UPT PSTW kabupaten Jombang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis Pengaruh relaksasi progresif terhadap respon emosional pada lansia di UPT PSTW kabupaten Jombang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi respon emosional pada lansia sebelum diberikan relaksasi progresif di UPT PSTW kabupaten Jombang.
- b. Mengidentifikasi respon emosional pada lansia sesudah diberikan relaksasi progresif di UPT PSTW kabupaten Jombang.

c. Mengidentifikasi Pengaruh relaksasi progresif terhadap respon emosional pada lansia di UPT PSTW kabupaten Jombang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan khasanah keilmuan keperawatan gerontik tentang Pengaruh relaksasi progresif terhadap respon emosional pada lansia.

##### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam menangani respon emosional pada lansia dan akan Memberikan latihan positif sebagai cara untuk melatih <sup>1</sup> Lansia atau lembaga yang peduli pada Lansia, yang mengenai kemampuan untuk pengendalian emosi pada Lansia.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Terapi Relaksasi Progresif**

##### **2.1.1 Relaksasi progresif**

Relaksasi progresif merupakan teknik untuk relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, atau ketekunan, dan sugesti pada lansia (Setyoadi, 2011).

Relaksasi progresif adalah terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot pada lansia yang mengalami emosi (Austaryani & Widodo, 2017).

##### **2.1.2 Tujuan Relaksasi Progresif**

tujuan dari teknik ini yaitu (Setyoadi, 2011) :

- a. Menurunkan ketegangan otot pada lansia, dan kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik.
- b. Mengurangi distritmia jantung pada lansia, dan kebutuhan oksigen lansia.
- c. Meningkatkan gelombang pada lansia dengan alfa otak yang terjadi pada klien yang sadar maupun tidak sadar untuk memfokus perhatian lansia pada seperti relaks.
- d. Meningkatkan sebuah rasa kebugaran pada lansia, dan meningkatkan konsentrasi.
- e. Memperbaiki kemampuan lansia untuk mengatasi rasa stres.
- f. Mengatasi insomnia pada lansia, dengan depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan .

- g. Membangunkan emosi pada lansia yang positif dari emosi yang negatif.

### **2.1.3 Relaksasi Otot Progresif**

(Setyoadi, 2011) bahwa relaksasi otot progresif, yaitu:

- a. Lansia yang sering mengalami insomnia.
- b. Lansia yang sering mengalami stres.
- c. Lansia yang sering mengalami kecemasan.
- d. Lansia yang sering mengalami depresi.

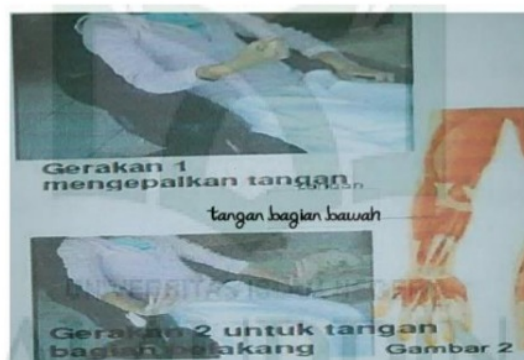
### **2.1.4 Teknik Relaksasi Otot Progresif**

(Setyoadi, 2011) untuk persiapan melakukan teknik ini adalah:

- 1) Persiapan  
mempersiapkan alat dan lingkungan adalah : kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi harus memahami tujuannya, manfaat, dan prosedur.
- 2) Memposisikan tubuh lansia dengan nyaman dan berbaring dan menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, menghindari posisi berdiri.
- 3) Melepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu
- 4) Melonggarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya terlalu mengikat.

## 1. Prosedur

- 1) Gerakan 1 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan pada lansia.
  - a) Menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
  - b) Membuat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi pada lansia.
  - c) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi ini selama 10 detik.
  - d) Menggerakkan tangan kiri dengan melakukan dua kali sehingga dapat membedakan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami oleh lansia.
  - e) Melakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.
- 2) Gerakan 2 : Ditunjukkan pada lansia untuk melatih otot tangan bagian belakang.
  - a) Menekuk kedua lengan ke belakang pada peregangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah sampai merasakan sakit .
  - b) Jari-jari tangan harus menghadap ke atas.





Gerakan ini untuk melatih otot tangan

- 3) Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).
- a) Menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
  - b) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.



Gambar 3. gerakan 3 otot-otot biceps

Melatih otot Biceps

- 4) Gerakan 4 : Menunjukkan otot bahu agar terasa tidak berat.
- a) Harus mengangkat kedua bahu yang tinggi sehingga menyentuh kedua telinga.
  - b) Mefokuskan dan memperhatikan gerakan pada bahu punggung atas, sampai leher.



Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu

## Melatih otot bahu

- 5) Gerakan 5 dan 6: ditunjukkan untuk melemaskan otot dengan wajah (seperti ,mata dan mulut).
- a) Menggerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput .
  - b) Tutup mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot yang bisa mengendalikan gerakan mata.
- 6) Gerakan 7 : Ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Harus di katupkan rahang, dengan diikuti menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
- 7) Gerakan 8 : Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitarmulut.



Dengan cara mengendurkan otot-otot wajah

- 5**
- 8)** Gerakan 9 : Ditujukkan untuk merileks kan otot dan leher bagian depan maupun yang belakang.
- a) Gerakan ini diawali dengan otot leher dan bagian belakang kemudian otot leher bagian depan.
  - b) Meletakkan kepala sampai dapat beristirahat.
  - c) Menekan kepala pada permukaan bantalan kursi sehingga dapat merasakan sakit di bagian belakang leher dan punggung atas.
- 9)** Gerakan 10 : Menunjukkan dan melatih otot leher bagian depan.
- a) Menggerakkan kepala sampai ke muka.
  - b) Arahkan dagu ini sampai ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher dan bagian muka.
- 10)** Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung
- a) Mengangkat tubuh dari sandaran kursi.
  - b) Punggung harus dilengkungkan samapai merasa sakit.
  - c) Bungkukkan dada, harus bisa menahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian akan merasakan relaks.
- 11)** Saat relaks, harus meletakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus.
- 12)** Gerakan 12 : untuk melemaskan otot pada dada.
- a) Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak banyaknya agar bisa merasakan rilaks.

- b) Ditahan selama beberapa saat, kemudian sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.
- c) Saat tegangan ini dilepas, harus melakukan nafas normal dengan lega. Mengulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.



Untuk melatih otot punggung dan leher

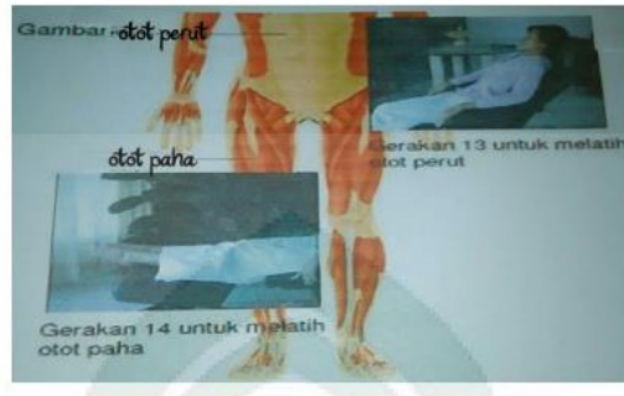
**13) Gerakan 13 :** gambar diatas untuk melatih otot perut

- a) Menarik perut kedalam sampai kuat.
- b) Menahan sampai kencang dan keras dalam selama 10 detik, lalu dilepaskan dan bebas.
- c) Mengulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.

**14) Gerakan 14-15 :** Ditujukan untuk melatih otot kaki (seperti paha dan betis).

- a) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa sakit.
- b) Mengunci lutut dengan rupa sehingga ketegangan bisa pindah ke otot betis.

- c) Tahan posisi tegang sampai sakit selama 10 detik, lalu dilepaskan.
- d) Harus mengulangi setiap gerakan masing-masing selama dua kali.



Untuk melatih otot Kaki

## 2.2 Konsep Emosional

### 2.2.1 Pengertian

Menurut (Gemilang, 2013) emosi merupakan reaksi terhadap seseorang atau kejadian, emosi pada lansia dapat tunjukkan ketika lansia merasakan senang mengenai sesuatu yang ia sukai dan bisa marah kepada seseorang bahkan bisa merasakan takut terhadap sesuatu.

Emosi ini akan cenderung terjadi pada kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyingkirkan terhadap sesuatu yang dimiliki, sehingga perilaku tersebut pada umumnya disertai dengan adanya ekspresi wajah sehingga orang lain dapat mengetahui emosi yang muncul pada seseorang yang sedang mengalami emosi, misalnya

seseorang mengalami ketakutan wajahnya akan menjadi pucat, jantungnya berebar-debar. Perubahan jasmani seperti ini merupakan rangkaian dari emosi yang dialami individu maupun kelompok (Bimo, 2014)

Sedangkan Cannon ini teorinya mengatakan bahwa <sup>1</sup> emosi itu menyiapkan seseorang untuk mengatasi keadaan yang sedih, orang-orang primitif yang bisa membuat respons ini semacam itu bisa survive dalam hidupnya. Cannon mengatakan, bahwa organ tubuh pada umumnya terlalu insensitif dan bisa terlalu dalam responsnya untuk bisa menjadi dasar berkembangnya dan berubahnya suasana emosional yang sering kali berlangsung secara cepat (H.M Arifin, 2010).

<sup>1</sup> Emosi merupakan suatu konsep yang sangat majemuk sehingga tidak dapat satu pun definisi yang diterima secara universal. Emosi ini sebagai reaksi penilaian (*positif atau negatif*) yang kompleks dari sistem saraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam diri sendiri (Sarwono W Sarlito, 2010).

### 2.2.2 Bentuk Emosi

<sup>1</sup> Dalam bukunya "*Emotional Intelligence*" mengelompokkan emosi dalam beberapa golongan yang merupakan amarah, kesedihan, rasa takut yang muncul, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan juga malu. Emosi ini bisa muncul sebagai emosi positif (senang, bahagia, cinta, waspada, ingin tahu) dan juga emosi negatif (sedih, takut, marah, benci, dengki, cemas) (Bimo, 2014)

Menurut (M. Darwis Hude, 2014), bentuk emosi ini dibedakan menjadi dua, adalah sebagai berikut:

1) Emosi Positif

Emosi positif merupakan emosi yang menyenangkan bahagia maupun senang dan sering diinginkan oleh setiap orang. Emosi positif yang biasanya dialami oleh manusia, diantaranya:

a) Cinta

<sup>1</sup> Cinta dalam Al-Quran bisa sangat bahagia, tidak hanya berbicara sebatas antar manusia. Pada umumnya cinta tertuju kepada Allah, keluarga, harga diri, lawan jenis, hasil karya, kesucian, dan kebahagiaan.

<sup>1</sup> b) Gembira dan Bahagia

Emosi gembira biasanya dipahami sebagai segala kesenangan dalam kehidupan. Biasanya orang yang sudah bahagia dalam kehidupannya berarti secara relatif kebutuhannya telah terpenuhi atau dianggap tercukupi.

c) Euforia

Euforia adalah perasaan senang yang berlebihan dan dilandasi oleh perasaan senang yang tak beralasan, kekuatan dan optimisme yang tidak rasional. Euforia bisa terjadi karena pengaruh emosi yang senang bisa sangat kuat karena pengaruh obat tertentu seperti psikotropika.

## 2) Emosi Negatif

Emosi negatif ini tak pernah dikendalikan oleh manusia, akhirnya manusia selalu dihindari, yang mudah diwujudkan. Emosi negatif yang kerap menghantui manusia yaitu:

### a) cemas

Cemas merupakan kkuatiran dan mempunyai rasa takut yang berlebihan sehingga terus-menerus akan merasakan ketidak nyamanan.

### <sup>1</sup> b) Fobia

Fobia adalah ketakutan aneh yang masih disadari oleh manusia, fobia biasanya merupakan ketakutan yang berlebihan <sup>1</sup> namun tidak mampu dijelaskan atau diatasinya. Al-Quran menawarkan jalan keluar terbaik untuk membendung fobia, yaitu menumpahkan ketakutan hanya kepada Allah karena Allah pelindung manusia yang beriman dan bertakwa.

### c) Marah dan Benci

Marah merupakan emosi yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari pada dasarnya manusia umumnya mengidentikkan istilah emosi dengan marah. Emosi yang berdekatan dengan marah adalah benci, kedua emosi ini dapat muncul beriringan.

Marah bisa <sup>1</sup> disimpulkan bahwa beberapa dari bentuk emosi merupakan emosi positif dan emosi negatif. Didalam



emosi positif seperti cinta, gembira, bahagia dan perasaan senang yang berlebihan dan tidak beralasan, sedangkan emosi negatif seperti kecemasan, fobia, marah dan benci.

### 2.2.3 Faktor emosi

Emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu yang harus mengendalikan emosinya. Faktor-faktor tersebut antara lain (Hendrikson, 2016):

#### 1) Faktorlingkungan

Faktor lingkungan merupakan tempat lingkungan Lansia yang berada termasuk lingkungan keluarga, panti dan masyarakat, keharmonisan keluarga, bisa jadi kenyamanan disekitar tempat tinggal dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi pada lansia.

#### 2) Faktor Pengalaman

Pengalaman biasanya pada Lansia selama hidup akan mempengaruhi emosinya sangat tinggi. Biasanya pengalaman selama hidupnya dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi Lansia dalam menampilkan emosinya.

#### 3) JenisKelamin

Keadaan hormone dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan bisa menyebabkan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, dan perempuan lebih

bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena perempuan memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Perempuan harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki-laki. Hal ini bisa menyebabkan timbulnya kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita sangat berbeda (Hasanah N, 2010).

Menurut Salovey, Benner dan Peter Salovey mengatakan bahwa wanita lebih sering berusaha mencari dukungan sosial untuk menghadapi *distress* sedangkan pria lebih memilih melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi *distress* (Salovey, 2011).

4) Usia

Kematangan emosi pada lansia biasanya dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia kadar hormonal seseorang akan menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

5) Pandangan Luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang seperti tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang, sangat membedakan wanita dan pria diluar bisa memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi emosi individu yaitu jenis kelamin, usia, perubahan pandangan dari luar, lingkungan dan pengalaman pada lansia.

## 2.3 Konsep Lansia

### 2.3.1 Definisi lansia

Lansia pasti akan mengalami panjang umur. Namun Di Indonesia, istilah untuk kelompok usia ini masih belum baku, orang memiliki sebutan yang berbeda-beda. Ada yang menggunakan istilah usia lanjut ada juga lanjut usia. Atau jompo dengan padanan kata dalam bahasa Inggris biasa disebut *the aged*, *the elders*, *older adult*, serta *senior citizen* (Tamher, 2009).

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir untuk perkembangan pada daur kehidupan manusia (Maryam, 2008). Menurut UU No. 13/Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dan 60 tahun (Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, 2014)

### 2.3.2. Klasifikasi lanjut usia

Smith dan Smith (dalam Tamher, 2009), mengumpulkan semua usia lanjut menjadi tiga, yaitu: *young old* (65—74 tahun); *middle old* (75-84 tahun); dan *old-old* (lebih dari 85 tahun).

Sedangkan Setyonegoro (dalam Tamher, 2009), mengumpulkan bahwa yang disebut usia lanjut (*geriatric age*) merupakan orang yang sudah berusia lebih dari 65 tahun. Selanjutnya terbagi ke dalam usia

70-75 tahun (*young old*); 75-80 tahun (*old*); dan lebih dari 80 tahun (*very old*).

Menurut (Maryam, 2008). Ada lima klasifikasi pada lansia adalah :

1. Pralansia (*prasenilis*); Seseorang yang sudah berusia antara 45-59 tahun.
2. Lansia; Seseorang yang sudah berusia 60 tahun atau lebih dari 60 tahun dinamakan lansia.
3. Lansia risiko tinggi; Seseorang yang sudah berusia 70 tahun atau lebih/ seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
4. Lansia potensial; Lansia yang masih mampu untuk melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan uang.
5. Lansia tidak potensial; Lansia yang sudah tidak berdaya lagi untuk mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

### 2.3.3 Proses Menua (*Aging process*)

Menjadi tua (menua) merupakan suatu keadaan yang sudah terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua ini merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu,

tetapi bisa dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua yaitu proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap - tahap kehidupannya, yaitu neonatus, toddler, pra *school*, *school*, yang sudah Memasuki usia tua banyak orang mengalami kemunduran misalnya seperti kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit menjadi keriput karena berkurangnya bantalan lemak, rambut memutih, pendengaran berkurang, penglihatan memburuk, gigi mulai ompong, aktivitas menjadi lambat, nafsu makan berkurang dan kondisi tubuh yang lain juga mengalami kemunduran.

Menurut WHO dan Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa umur 60 tahun merupakan usia permulaan yang sudah tua. Menua bukanlah suatu penyakit, akan tetapi merupakan proses yang bisa mengakibatkan perubahan yang kumulatif, ini juga merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian.

Menurut Constantines (1994) dalam (Nugroho, 2010) mengatakan bahwa proses menua merupakan suatu proses hilangnya secara perlahan-lahan dan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang sudah di derita. Proses menua adalah proses yang terus-menerus secara alamiah dimulai sejak lahir dan setiap individu tidak sama.

Menua bukan status penyakit tetapi merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh.

#### 2.3.4 Tipe – Tipe Lansia

Beberapa tipe pada lansia biasanya bergantung pada, pengalaman hidupnya, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonominya. Tipe tipe lansia dapat dijabarkan sebagai berikut(Maryam, 2008).

##### 1. Tipe arif bijaksana

Kaya dengan hikmah, namun pengalaman, bisa menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, bisa mempunyai kesibukan, dan harus bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, dan menjadi panutan.

##### 2. Tipe mandiri

Harus bisa mengganti kegiatan yang hilang dengan cara mengganti kegiatan yang baru, seperti selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul dengan teman.

##### 3. Tipe tidak puas

Konflik dengan lahir batin dan menentang sebagai proses penuaan sehingga menjadi pemaarah, tidak sabar, mudah tersinggung, dan banyak menuntut kepada keluarganya.

#### 4. Tipe pasrah

Harus bisa menerima dan menunggu nasib yang baik, dan harus mengikuti kegiatan agama, dan melakukan pekerjaan apa saja.

#### 5. Tipe bingung

Sering merasa Kaget, atau sering kehilangan kepribadian, menyendiri, minder, menyesal, pasif.(Maryam, 2008)

Lansia dapat dikelompokkan dalam beberapa tipe yang bergantung pada, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial dan ekonominya(Maryam, 2008). Tipe ini yaitu:

##### 1. Tipe optimis

Lansia sering santai dan periang, penyesuaian cukup baik, memandang lansia dalam bentuk bebas dari tanggung jawab dan sebagai kesempatan untuk menuruti kebutuhan pasifnya.

##### 2. Tipe konstruktif

Lansia memiliki integritas yang baik, dan dapat menikmati hidupnya, mempunyai toleransi tinggi, humoris, fleksibel dan sadar diri. Biasanya sifat ini terlihat sejak muda.

### 3. Tipe ketergantungan

Lansia masih dapat diterima di tengah masyarakat, tetapi selalu pasif, masih sadar diri, tidak mempunyai inisiatif, dan tidak praktis dalam bertindak.

### 4. Tipe defensif

Lansia Sebelum mempunyai riwayat pekerjaan atau jabatan yang tidak stabil, sering menolak bantuan, dan emosi sering tidak terkontrol, memegang teguh kebiasaan, bersifat kompulsif aktif, takut menghadapi "menjadi tua" dan menyenangi masa pensiun.

### 5. Tipe militan dan serius

Lansia yang tidak mudah menyerah, serius, senang berjuang dan bisa menjadi panutan bagi keluarganya.

### 6. Tipe pemaarah frustrasi

Lansia sering marah, dan tidak sabar, mudah tersinggung, selalu menyalahkan orang lain, menunjukkan penyesuaian yang buruk, dan sering mengekspresikan kepahitan hidupnya.

### 7. Tipe bermusuhan

Lansia yang selalu menganggap orang lain yang menyebabkan kegagalan, selalu mengeluh, bersifat agresif dan curiga. Umumnya memiliki pekerjaan yang tidak stabil di saat muda, menganggap



menjadi tua sebagai hal yang tidak baik, takut mati, iri hati pada orang yang masih muda, senang mengadu untung pekerjaan, dan aktif menghindari masa yang buruk.

8. Tipe putus asa, membenci dan menyalahkan diri sendiri

Bersifat kritis dan menyalahkan diri sendiri, tidak memiliki ambisi, mengalami penurunan sosio-ekonomi, tidak dapat menyesuaikan diri, lansia tidak hanya mengalami kemarahan, tetapi juga depresi, menganggap usia lanjut sebagai masa yang tidak menarik dan berguna (Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, 2014).

1.3.5 Ciri – ciri lansia

Menurut (Nugroho, 2010) lanjut usia merupakan fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang di mulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidupnya. Seperti hal ini sejalan dengan pendapat Soejono (2005) yang mengatakan bahwa pada tahap lansia, individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya.

Perubahan fisik yang dimaksud adalah rambut yang sudah mulai memutih, dan biasanya sudah muncul kerutan di wajah, ketajaman pancaindra pada seseorang sudah menurun, dan kemunduran daya tahan tubuh. Selain itu, di masa ini lansia juga harus berhadapan dengan kehilangan-kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Maka dari itu,

dibutuhkan kemampuan beradaptasi yang cukup besar untuk dapat menyikapi perubahan di usia lanjut secara baik.

(Emmelia, 2015) terdapat beberapa ciri-ciri orang lanjut usia, yaitu:

9  
1. Usia lanjut merupakan periode kemunduran

Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Kemunduran ini dapat berdampak pada psikologis lansia. Memotivasi dan harus memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Kemunduran pada lansia biasanya semakin cepat apabila memiliki motivasi yang sudah rendah, sebaliknya jika memiliki motivasi yang kuat maka kemunduran itu akan lama terjadi.

2. Orang lanjut usia memiliki status kelompok minoritas

Lansia memiliki status kelompok minoritas karena sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang lanjut usia dan diperkuat oleh keluarganya. Pendapat klise itu seperti: lansia lebih senang mempertahankan pendapatnya dari pada mendengarkan pendapat orang lain.

3. Lansia membutuhkan perubahan peran

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.

#### 4. Penyesuaian yang buruk pada lansia

Perlakuan yang buruk terhadap orang lanjut usia membuat lansia cenderung dapat mengembangkan konsep diri yang buruk. Lansia biasanya lebih memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Karena perlakuan yang buruk itu bisa membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk.

#### 1.3.6 Penyakit yang Sering Dijumpai pada Lansia

Ada empat penyakit yang hubungannya dengan proses menua yaitu (Aspiana, 2008):

1. gangguan sirkulasi darah, seperti : hipertensi, kelainan pembuluh darah,
2. gangguan metabolisme hormonal, seperti: diabetes mellitus klimakterium, dan ketidak seimbangan tiroid
3. gangguan pada persendian, seperti osteoarthritis, gout arthritis, atau penyakit kolagen lainnya
4. berbagai macam neoplasma.
5. Gagal Ginjal
6. Gangguan pola tidur
7. Personal Hygiene

#### 1.3.7 Hasil penelitian terdahulu

Hasil penelitian Yupi Pentasari Zai Tahun 2019. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan tidur pada lansia. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2019, penelitian ini

menggunakan rancangan penelitian *praeksperimental* dengan penelitian *one group pre-post test design* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Dusun III Desa Tuntungan II berjumlah 15 orang yang berumur 65 tahun ke atas. Penelitian ini menggunakan SOP terapi relaksasi progresif dan kuesioner *insomnia severity index* (ISI). Berdasarkan uji *Wilcoxon* terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap gangguan tidur pada lansia dengan nilai *p value* 0,001 ( $p < 0,05$ ). Maka terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap lansia di Desa Tuntungan II Kecamatan Pancur Batu tahun 2019. Lansia yang mengalami gangguan tidur dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu alternatif dalam penanganan gangguan tidur.

Hasil penelitian Citra Borneo tahun 2017. Tujuan : Harus <sup>5</sup> mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia. Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuasi eksperimental* dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Teknik Pengambilan sampel ini dilakukan dengan teknik *Purposive sampling* sebanyak 10 lansia yang menderita insomnia. Uji statistik yang digunakan *uji paired samples t test* dengan nilai  $p < 0,05$ . Hasil : Pada uji t berpasangan didapatkan hasil nilai mean pada pretest 14,80 dengan standar deviasi 3,327 dan pada posttest yang telah di transformasi data nilai mean 0,7993 dengan standar deviasi 0,18398, dengan hasil nilai  $p=0,001$ . Kesimpulan :

Terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia.

Hasil penelitian Sulidah tahun 2016. Penelitian<sup>4</sup> untuk mengidentifikasi dengan pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Rancangan penelitian ini *Quasi Experimental* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel diambil secara Purposive Sampling. Besar sampel 51 responden, terdiri dari 26 responden kelompok intervensi dan 25 responden kelompok kontrol. Kelompok intervensi melakukan latihan relaksasi otot progresif selama empat minggu. Kualitas tidur diukur dengan cara sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif dengan menggunakan instrumen PSQI. Pengukuran ini dilakukan empat kali, yaitu sebelum intervensi (pre test), dua minggu setelah intervensi (post test 1), tiga minggu setelah intervensi (post test 2), dan empat minggu setelah intervensi (post test 3). Data dianalisis menggunakan t test dan *Repeated Anova*. Hasil Uji t berpasangan kelompok intervensi menunjukkan nilai t hitung  $>$  t tabel, dengan  $p = 0,000$ . Pada kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung  $<$  t tabel, dengan  $p > 0,05$ . Uji *Repeated Anova* memperoleh nilai F hitung (71,415)  $>$  F tabel (3,89) dengan  $p=0,000$ . Uji t tidak berpasangan didapatkan skor pretest, posttest 1, posttest 2 dan posttest 3 berbeda signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan  $p < 0,05$ . Rata-rata skor PSQI kelompok intervensi menunjukkan kecenderungan penurunan setelah latihan relaksasi otot progresif, sedang kelompok

kontrol tidak menunjukkan perubahan skor secara bermakna. Hal ini mungkin karena dengan latihan relaksasi otot progresif bermanfaat menimbulkan respon tenang, nyaman, dan rileks. Implikasi penelitian ini bahwa latihan relaksasi otot progresif secara bermakna meningkatkan kualitas tidur lansia sehingga dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam tatalaksana gangguan tidur pada lansia sebagai tindakan mandiri keperawatan.

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### <sup>2</sup> 3.1 Strategi Pencarian Literature

##### 3.1.1 Framework yang digunakan

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOSframework.

- 1) Population/problem , populasi atau masalah yang akan di analisis
- 2) Intervention , suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan
- 3) Comparation , penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding
- 4) Outcome, hasil atau luaran yang diperoleh pada penelitian
- 5) Study design, desain penelitian yang digunakan oleh jurnal yang akan direview.

##### 3.1.2 Kata kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan booleanoperator yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan tersebut. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, “Progressive Relaxation” AND “Emotional response”.

2

### 3.1.3 Database atau Search engine

Data penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang dahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan menggunakan database melalui *Google Scholar*, *ProQuest* dan *Pubmed*.

### 3.2 Kriteria Inklusi dan Eklusi

Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/Problem</i>	Jurnal National dan International yang berhubungan dengan topic penelitian tentang Relaksasi Progresif respon emosional pada lansia	Jurnal yang tidak ada unsur dengan topik penelitian
<i>Intervention</i>	Faktor lingkungan, faktor pengalaman, jenis kelamin, usia dan pandang luar	Selain lingkungan, faktor pengalaman, jenis kelamin, usia dan pandang luar
<i>Comparison</i>	Tidak ada faktor pembandingan	Tidak ada faktor pembandingan
<i>Outcome</i>	Adanya hubungan Faktor lingkungan, faktor pengalaman, jenis kelamin, usia dan pandang luar	Tidak ada hubungan Faktor lingkungan, faktor pengalaman, jenis kelamin, usia dan pandang luar
<i>Study Design</i>	Jenis penelitian Kuantitatif, desain penelitian <i>one-group pre test post test</i> dengan pendekatan pendekatan "one shot model, <i>stematic/ Literatur Review</i>	



Tahun terbit	Artikel atau jurnal yang terbit setelah tahun 2015	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2015
Bahasa	Bahasa Indonesia, bahasa Inggris	Selain Indonesia dan bahasa Inggris

### 3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

#### 3.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi

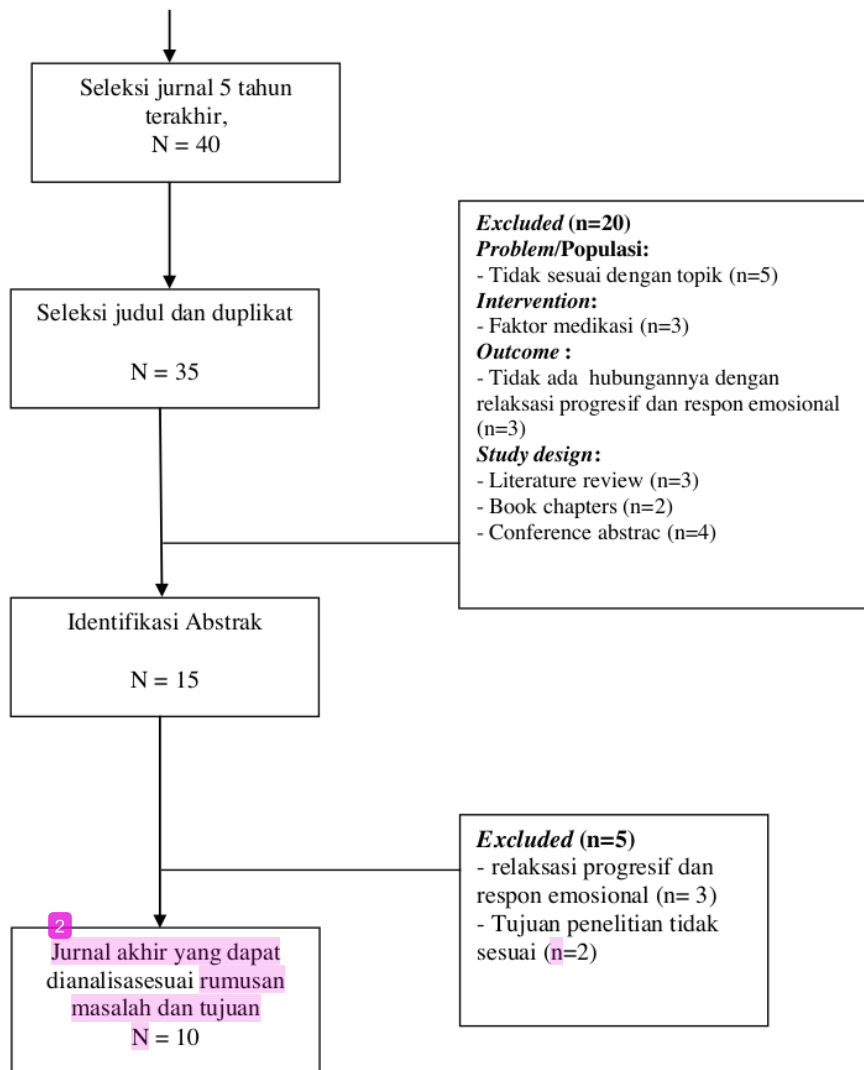
Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi Google Scholar, Proquest dan Pubmed menggunakan kata kunci “Relaksasi progresif” AND “respon emosional”, peneliti menemukan 25 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal penelitian tersebut kemudian diskriminasi, sebanyak 20 jurnal diekskusi karena terbitan tahun 2015 kebawah dan menggunakan bahasa selain bahasa Inggris dan Indonesia. *Assessment* kelayakan terhadap 15 jurnal, jurnal yang duplikasi dan jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria Inklusi dan Ekskusi.

#### 3.3.2 Daftar artikel hasil pencarian

*Literature review* ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil yang sejenis atau data yang sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan jadi satu dan dibuat menjadi ringkasan semua jurnal ini meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian serta database.

Kriteria inklusi dilakukan ekskusi, sehingga didapatkan 10 jurnal yang dilakukan review.

Pencarian menggunakan google scholar, proQuest, Pubmed  
N = 45



2 Tabel 3.2 daftar artikel hasil pencarian

No	Author	Tahun	Volume	Judul	Metode	Hasil Penelitian	Data Base
1	Karmele Herranz-Pascual , Itziar Aspuru , Ioseba Iraurgi , Álvaro Santander , Jose Luis Eguiguren and Igone García	2019		Going beyond Quietness: Determining the Emotionally Restorative Effect of Acoustic Environments in Urban Open Public Spaces	D: <i>Case Study</i> S: 3-random Sampling V: quietness; soundscape; psychological restoration; emotions; acoustic environment; urban open public spaces; urban design I: Observational an Kuesioner A: <i>Anova</i>	3 The results show that at the end of the urban environmental experience, there was a statistically significant reduction in negative emotions and perceived stress, and a slight increase in positive emotions. Emotional restoration was mainly associated with prior emotional states, but also with global environmental comfort and acoustic comfort. The soundscape characteristics that contributed to greater emotional restoration and reduction in perceived stress were pleasantness, calm, fun and naturalness. Therefore, in agreement with previous research, the findings of the present study indicate that besides contributing to the quietness of the urban environment, the urban	Pubmed

2	Wahyuningsih Safitri, Wahyu Rima Agustini	2015		Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia	D: Satu grup pretest dan posttest rancangan S: yang bertujuan Sampling V:Lansia, insomnia, terapi relaksasi progresif I: Pemberian intervensi terapi relaksasi progresif A: Wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia diPanti Wreda Bakti Kasih Surakarta dengan pvalue0,0001.Berdasarkan hasil penelitian, terapi relaksasi progresif dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih intervensi bagi lansia yang mengalami insomnia.	Scholar
3	Ewa Ferendiuk, Joanna Marta Biegańska, Piotr Kazana, Małgorzata Pihut	2019	Vol.3	Progressive muscle relaxation according to Jacobson in treatment of the patients with temporomandibular joint disorders	D: Comparative evaluation of two supporting methods of treatment S: Random sampling V:temporoman dibular joint disorder (TMD) psychoemotional factor, stress, relaxation	included 100 patients of both sexes, aged from 20 to 35 years who were diagnosed with pain due to temporomandibular joint disorders accompanied with high muscle tension of masticatory muscles which were treatment by relaxation therapy. All patients underwent physical examination,	Pubmed

4	Paolla Gabrielle Nascimento Novais, Karla de Melo Batista	2016	Efek relaksasi progresif ini sebagai prosedur keperawatan yang digunakan bagi yang menderita stress	therapy I: Observasi A: Chi Square Test	specialized functional examination of the masticatory system in accordance with the Polish version of the study RDC/TMD (The Research Diagnostic Criteria of Temporomandibular Disorders, Axis I — physical assessment, Axis II	
8				D: T-Test Paired Sample S: <i>Random sampling</i> V: Progressive Muscle Relaxation, Elderly, Insomnia I: Interviews A: Wilcoxon	the application of the t test showed a significant reduction in the Perceived Stress Scale scores in the experimental group ( $p < 0.001$ ), which in turn proved that there was a reduction in the levels of stress after the application of the relaxation practice-es. Conclusion: the progressive muscle relaxation activities contributed to the reduction in stress levels for multiple sclerosis suffers and thus can be used in nursing for patients. Clinical Trials	Pubmed

5	Erika Untari Dewi, Ni Putu Widari	2017	Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	D: <i>one group pre-post test design</i> S: <i>Random sampling</i> V: Hipertensi, lansia, teknik relaksasi. I: Observasi  A: uji <i>Wilcoxon</i>	<b>Identifier</b> Hasil tekanan darah setelah diberikan relaksasi autogenik sebagian besar prehipertensi sebanyak 11 orang (79%) dan setelah diberi relaksasi otot progresif sebagian besar prehipertensi sebanyak 9 orang (64%). Hasil uji statistik diketahui bahwa pemberian teknik relaksasi autogenik dengan nilai $p=0,001$ dan pemberian teknik relaksasi otot progresif dengan nilai $p=0,005$ menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sedangkan hasil uji statistik perbandingan $p=0,541$ menunjukkan tidak ada perbedaan teknik relaksasi autogenik dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah. Melalui penelitian ini diharapkan teknik relaksasi dapat dipakai sebagai alternatif pengobatan	Scholar
---	---	------	--	--	---	---------

6	Ganik Sakitri, Ratna Kusuma Astuti	2019	Vol. 2	Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Usia Lanjut	D: <i>two group pretest and postest</i> S: <i>Total sampling</i> V: Usia lanjut, insomnia, teknik relaksasi progresif I: Observasi A: Chi Square	menurunkan tekanan darah khususnya bagi lansia dengan hipertensi	Scholar
7	Mohsen Shahriari,	2020		Effects of progressive muscle	D: Two-group three-stage clinical trial	Tehnik relaksasi progresif yang dilakukan setiap hari efektif untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut. Hal ini dapat dilihat dari penurunan jumlahresponden yang mengalami insomnia, pada kelompok sebanyak 23,08 % dan kelompok B sebanyak 61,54 %. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $\chi^2$ hitung =2,521 sedangkan harga $\chi^2$ tabel = 3,841 pada derajat kebebasan (df) 1, pada taraf signifikansi 0,05 maka Ho diterima artinya tehnik relaksasi progresif efektif untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut di Posyandu usia lanjut desa Buntalan	Pubmed

	Mojtaba Dehghan, Saeid Pahlavanzadeh, Abdolrahim Hazini	2016	Vol. 3	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado	relaxation, guided imagery and deep diaphragmatic breathing on quality of life in elderly	S: sampel purposive sampling V: elderly, guided imagery, progressive muscle relaxation, quality of life I: Questionnaire-Core questionnaires A: Paired <i>t</i> -test, and independent <i>t</i> -test, and repeated measures	relaksasi progresif ini bisa menunjukkan bahwa relaksasi progresif ini dapat dilakukan dengan cara yang mudah seperti dua tangan mengarah ke belakang lalu ditekuk sampai tangan merasa kesakitan.	Scholar
8	Yuliana R. KanenderHenry, PalandengVandri D. Kallo	2016	Vol. 3	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado	D: <i>One Group Pre-test Post-test design</i> S: Total sampling V: Insomnia, Relaksasi Otot Progresif, Lansia I: Observasi A: Wilcoxon	Hasil penelitian menggunakan uji statistik <i>Wilcoxon</i> dan didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia . Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk membantu lansia yang mengalami insomnia.	Scholar	



9	Rostinah Manurung, Tri Utami Adriani	2017	Vol. 3	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan	D: <i>pre test-post testone group only design</i> S: sampel purposive sampling V: Terapi Relaksasi Otot Progresif; Kualitas Tidur; Lansia I: Observasi A: Mc.Nemar	Hasil penelitian dengan uji statistic Mc. Nemar, dan didapatkan dari hasil uji statistik $p$ value = 0,003 ( $P < 0,05$ ), menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia pada Tahun 2017. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan agar lansia aktif dalam melakukan kegiatan relaksasi otot progresif dan bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.	Scholar
10	Helmi Harmiati, Tiwi Sudyasih, M.Kep	2017		Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Godegan Tamantirto Kasihan Bantul	D: <i>Pretest-Post Test Control Group Design</i> S: Random sampling V: Terapi Relaksasi Progresif, Kualitas Tidur, Lansia I: <b>7</b> observasi A: Paired Simple T-Tes	Penelitian ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh kualitas tidur pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi progresif $p=0,038 < 0,05$ . Terdapat perubahan pada kualitas tidur, lansia ini setelah diberikan terapi relaksasi progresif Saran: Terapi relaksasi progresif dapat digunakan sebagai salah satu acuan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan	Scholar

									kualitas tidur khususnya pada lansia, posyandu dan untuk peneliti selanjutnya	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

## HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

### 4.1 Hasil

Bagian ini memuat literatur yang relevan dengan tujuan penelitian. Penyajian hasil literatur dalam penulisan tugas akhir memuat rangkuman hasil dari masing-masing artikel yang terpilih dalam bentuk tabel, kemudian dibawah tabel dijelaskan makna tabel beserta trendnya dalam bentuk paragraf (Hariyono, 2020).

Tabel 4.1 Karakteristik umum dalam penyelesaian studi (n=10)

No	Kategori	N	%
<b>A. Tahun Publikasi</b>			
1	2015	1	10
2	2016	2	20
3	2017	3	30
4	2019	3	30
5	2020	1	10
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100</b>
<b>B. Desain Penelitian</b>			
1	Observational	1	10
2	Cross over	2	20
3	Pre experimental design	7	70
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

Tabel 4.2 Relaksasi progresif pada lansia

Relaksasi progresif pada lansia	Sumber empiris utama
Hasilnya menunjukkan bahwa pada akhirnya dari pengalaman lingkungan perkotaan, ada pengurangan signifikan secara statistik dalam emosi negatif dan stres yang dirasakan, dan sedikit peningkatan emosi positif. Pemulihan emosional terutama dikaitkan dengan keadaan emosi sebelumnya, tetapi juga dengan kenyamanan lingkungan global, kenyamanan akustik dan relaksasi. Karakteristik soundscape	(Ferendiuk, Biegańska, Kazana, & Pihut, 2019)

<p>yang berkontribusi pada pemulihan emosi yang lebih besar dan pengurangan stres yang dirasakan adalah kesenangan, ketenangan, kesenangan, dan relaksasi otot. Oleh karena itu, sesuai dengan penelitian sebelumnya, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa selain berkontribusi pada ketenangan lingkungan perkotaan, tata suara perkotaan dapat mempromosikan pemulihan psikologis pada pengguna ruang ini.</p>	
<p>Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian, terapi relaksasi progresif dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih intervensi bagi lansia yang mengalami insomnia.</p>	(Wahyuningsih safitri, 2015)
<p>Termasuk 100 pasien dari kedua jenis kelamin, berusia 20 hingga 35 tahun yang didiagnosis dengan rasa sakit karena gangguan sendi temporomandibular disertai dengan ketegangan otot yang tinggi pada otot-otot yang harus diobati dengan terapi relaksasi. Semua pasien menjalani pemeriksaan fisik, pemeriksaan fungsional khusus system pengunyahan sesuai dengan versi Polandia dari studi RDC / TMD (Kriteria Diagnostik Penelitian Gangguan Temporomandibular, Axis I - penilaian fisik, Axis II</p>	(Ferendiuk et al., 2019)
<p>Penerapan uji t menunjukkan penurunan yang signifikan dalam Skala Stres yang Dipersepsikan yang pada gilirannya membuktikan bahwa ada penurunan tingkat stres setelah</p>	(Gabrielle, Novais, Grazziano, Helena, & Amorim, 2016)

penerapan praktik relaksasi. Kesimpulan: aktivitas relaksasi otot progresif berkontribusi pada pengurangan tingkat stres untuk menderita multiple sclerosis dan dengan demikian dapat digunakan dalam perawatan untuk pasien. Pengidentifikasi Uji Coba Klinis	
Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah	(Erika Untari Dewi, 2017)
Hasil penelitian ini menunjukkan Tehnik relaksasi progresif yang dilakukan setiap hari efektif untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut	(Ganik Sakitri, 2019)
Relaksasi otot progresif, citra terpandu, dan intervensi pernapasan diafragma dalam. Temuan menunjukkan bahwa aplikasi bersamaan dari relaksasi otot progresif, citra yang dipandu, dan pernapasan diafragma yang dalam akan meningkatkan kualitas hidup pada lansia dengan kanker payudara atau prostat	(Shahriari, Dehghan, Pahlavanzadeh, & Hazini, 2017)
Terapi relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk membantu lansia yang mengalami insomnia.	(Yuliana R. Kanender Henry Palandeng Vandri D. Kallo, 2015)
Peningkatan dan pemenuhan untuk kebutuhan tidur yang dapat dilakukan dengan cara memotivasi ketika lansia mau tidur. Salah satu cara yang biasa dilakukan oleh relaksasi otot progresif.	(Rostinah Manurung, 2017)
Penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini terdapat pengaruh kualitas tidur pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi progresif. Semakin bertambahnya usia lansia banyak mengalami penurunan di berbagai sistem tubuh, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik	(Harniati, 2017)

itu secara alami ataupun karena penyakit yang berdampak pada gangguan tidur. Terapi relaksasi progresif dapat merilekskan otot-otot tubuh sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur	
---	--

(Herranz-pascual, Aspuru, Iraurgi, & Santander, 2019) Meneliti tentang progressive relaxation of response the Emotionally Restorative Effect of Acoustic Environments in Urban Open Public Spaces. The results show that at the end of the urban environmental experience, there was a statistically significant reduction in negative emotions and perceived stress, and a slight increase in positive emotions. Emotional restoration was mainly associated with prior emotional states, but also with global environmental comfort and acoustic comfort. The soundscape characteristics that contributed to greater emotional restoration and a reduction in perceived stress were pleasantness, calm, fun and naturalness. Therefore, in agreement with previous research, the findings of the present study indicate that besides contributing to the quietness of the urban environment, the urban soundscape can promote psychological restoration in users of these spaces.

(Wahyuningsih safitri, 2015) Meneliti Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Bakti Kasih Surakarta dengan pvalue 0,0001. Berdasarkan hasil penelitian, terapi relaksasi progresif dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih intervensi bagi lansia yang mengalami insomnia..

(Ferendiuk et al., 2019) Meneliti Progressive muscle relaxation according to Jacobson in treatment of the patients with temporomandibular joint disorders. Included 100 patients of both sexes, aged from 20 to 35 years who were diagnosed with pain due to temporomandibular joint disorders accompanied with high muscle tension of masticatory muscles which were treatment by relaxation therapy. All patients underwent physical examination, specialized functional examination of the masticatory system in accordance with the Polish version of the study RDC/TMD (The Research Diagnostic Criteria of Temporomandibular Disorders, Axis I — physical assessment, Axis II

(Gabrielle, Novais, Grazziano, Helena, & Amorim, 2016) meneliti The effects of progressive muscular relaxation as a nursing procedure used for those who suffer from stress due to multiple sclerosis. The application of the t test showed a significant reduction in the Perceived Stress Scale scores in the experimental group ( $p < 0.001$ ), which in turn proved that there was a reduction in the levels of stress after the application of the relaxation practices. Conclusion: the progressive muscle relaxation activities contributed to the reduction in stress levels for multiple sclerosis sufferers and thus can be used in nursing for patients. Clinical Trials Identifier.

(Erika Untari Dewi, 2017) Meneliti Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Hasil tekanan darah setelah diberi relaksasi autogenik sebagian besar prehipertensi sebanyak 11 orang (79%) dan setelah diberi relaksasi otot progresif sebagian besar prehipertensi sebanyak 9 orang (64%). Hasil uji statistik diketahui bahwa pemberian teknik relaksasi autogenik dengan nilai  $p = 0,001$  dan pemberian teknik relaksasi otot progresif dengan nilai

$p=0,005$  menunjukkan ada pengaruh relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sedangkan hasil uji statistik perbandingan  $p=0,541$  menunjukkan tidak ada perbedaan dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah. Melalui penelitian ini diharapkan teknik relaksasi dapat dipakai sebagai pengobatan alternatif menurunkan tekanan darah khususnya bagi lansia dengan hipertensi.

(Ganik Sakitri, 2019) meneliti Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Usia Lanjut. Teknik relaksasi progresif yang dilakukan setiap hari efektif untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut. Hal ini dapat dilihat dari penurunan jumlah responden yang mengalami insomnia, pada kelompok sebanyak 23,08 % dan kelompok B sebanyak 61,54 %. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $\chi^2$  hitung = 2,521 sedangkan harga  $\chi^2$  tabel = 3,841 pada derajat kebebasan (df) 1, pada taraf signifikansi 0,05 maka  $H_0$  diterima artinya teknik relaksasi progresif efektif untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut di Posyandu usia lanjut desa Buntalan.

(Yuliana R. Kanender Henry Palandeng Vandri D. Kallo, 2015) meneliti tentang Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada Lansia. Hasil penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dan didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia. Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk membantu lansia yang mengalami insomnia

(Rostinah Manurung, 2017) meneliti tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian ini di uji dengan



statistic Mc. Nemar, dan didapatkan dari hasil uji statistik p value = 0,003 (P<0,05), menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia pada Tahun 2017. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan agar lansia aktif dalam melakukan kegiatan relaksasi otot progresif dan bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

(Harniati, 2017) meneliti tentang pengaruh relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini terdapat pengaruh kualitas tidur pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi progresif secara rutin  $p=0,038<0,05$ . Terdapat perubahan pada kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi relaksasi progresif. Saran: Terapi relaksasi progresif dapat digunakan sebagai salah satu acuan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur khususnya pada lansia, penyandu dan untuk peneliti selanjutnya.

2  
Tabel 4.3 Primary resources of the study

Resources Type	Book	Ordinary paper	Review Articles			Dissertation
			Review	Systematic review	Meta-analysis	
Indonesian	17	13	8	-	-	-
English	15	4	2	1	-	
<b>Total</b>	<b>Indonesia = 38</b>		<b>English = 22</b>			<b>Total = 60</b>

Tabel 4.4 Relaksasi progresif pada lansia

Author	Relaksasi progresif pada lansia
3 Karmele Herranz-Pascual , Itziar Aspuru , Ioseba Iraurgi , Alvaro Santander , Jose Luis Eguiguren and Igone García(2019)	Relaksasi progresif adalah dibuktikan bisa untuk membantu dan mengatasi kecemasan, dan dilakukan dengan cara merelaksasikan otot secara berurutan, yaitu otot tangan, lengan

	atas, lengan bawah, rahang, dan perut.
Wahyuningsih Safitri, Wahyu Rima Agustin (2015),	Teknik relaksasi progresif merupakan teknik memusatkan dan memperhatikan suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan ini dengan cara melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang rileks.
<sup>6</sup> Ewa Ferendiuk, Joanna Marta Bieganska, Piotr Kazana, Małgorzata Pihut (2019)	Temporomandibular joint disorders are a significant therapeutic problem due to the complex etiology and diagnostic and therapeutic difficulties. Parafunctional habits and neurotic patient dispositions contribute to the formation of the muscle component of dysfunction, manifested by increased tension and pain in the masticatory muscles, as a result of prolonged action of the traumatic factor
Paolla Gabrielle Nascimento Novais, Karla de Melo Batista (2016)	Relaksasi progresif adalah suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi ini untuk mendapatkan perasaan rileks.
Erika Untari Dewi, Ni Putu Widari (2017)	Relaksasi pada hakekatnya adalah cara yang diperlakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan. Teknik ini didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespons pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Pada kondisi relaksasi seseorang berada dalam keadaan sadar namun rileks, tenang, istirahat, pikiran, otot-otot rileks, menutup mata dan pernafasan dalam yang teratur
Ganik Sakitri, Ratna Kusuma Astuti (2019)	Teknik relaksasi dapat memunculkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Konsistensi dari teknik relaksasi progresif setiap hari secara teratur ini membuktikan bahwa teknik relaksasi progresif mempunyai hasil yang signifikan untuk menurunkan insomnia pada usia lanjut. Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan teknik relaksasi progresif dalam menyembuhkan insomnia yaitu konsistensi melakukan teknik relaksasi progresif, kondisi lansia yang sehat serta lingkungan yang tenang saat melakukan teknik relaksasi progresif.
Mohsen Shahriari, Mojtaba Dehghan, Saeid Pahlavanzadeh,	Relaksasi otot progresif berkonsentrasi pada organ tubuh yang berbeda dan dipisahkan dari lingkungan melalui konsentrasi ini,

Abdolrahim Hazini(2020)	melepaskan dan mengurangi ketegangan otot, dan akibatnya, dan mencapai ketepatan dan kenyamanan. Gambar yang indah dan menarik menyebabkan endorfin yang di lepaskan dalam tubuh yang mengarah pada pelepasan pikiran yang menekan dan akhirnya mrnjadi perasaan eforia.
Yuliana R. KanenderHenry, PalandengVandri D. Kallo (2016)	Depresi merupakan orang yang cacat maupun usia lanjut(lansia) dengan tingkat depresi rata-rata berat. Hal ini disebabkan karena mereka menganggap bahwa perasaan tidak berdaya akan kehilangan harapan, yang disertai perasaan sedih, kehilangan dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju kepada meningkatnya keadaan mudah lelah yang nyata dan berkurangnya aktivitas.
Rostinah Manurung, Tri Utami Adriani (2017)	<i>Progressive muscle relaxation</i> merupakan relaksasi progresif dengan gerakan cara mengencangkan dan melemaskan otot pada satu bagian tubuh dengan satu waktu untuk memberikan perasaaan relaksasi secara fisik.Gerakan ini bisa mengencangkan dan melemaskan dilakukan secara berturut – turut.
Helmi Harniati, Tiwi Sudyasih, M.Kep (2017)	Relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali.

## **BAB 5**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Pembahasan**

Berdasarkan fakta, Hasil penelitian Teknik relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil tekanan darah setelah diberi relaksasi ini sebagian besar prehipertensi sebanyak 11 orang (79%) dan setelah diberi relaksasi otot progresif sebagian besar prehipertensi sebanyak 9 orang(64%)(Erika Untari Dewi, 2017). Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Usia Lanjut. Tehnik relaksasi progresif yang dilakukan setiap hari efektif untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut. Hal ini dapat dilihat dari penurunan jumlah responden yang mengalami insomnia, pada kelompok sebanyak 23,08 % dan kelompok B sebanyak 61,54 % (Ganik Sakitri, 2019).

Berdasarkan fakta diatas dari pengamatan dan beberapa teori, penelitian(Asmadi, 2018)Tehnik latihan relaksasi otot progresif sebagai salah satu tehnik relaksasi otot telah terbukti atau terdapat hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot yang mampu mengatasi keluhan ansietas,insomnia, emosional, kelelahan, kram otot, nyerileher dan pinggang, tekanan darah tinggi,phobia ringan dan gagap. Latihan relaksasi progresif ini bisa dikombinasikan dengan teknik pernapasan yang dilakukan secara sadar dan, memungkinkan kanabdomen bisa terangkat perlahan agar dada bisa mengembang secara penuh.Tehnik pernapasan ini mampu untuk memberikan pijatan pada jantung yang menguntungkan akibat naik turunnya diafragma, membuka

sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung serta meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan aliran darah yang meningkat juga dapat meningkatkan nutrisi dan O<sub>2</sub>. Peningkatan O<sub>2</sub> dalam otak akan merangsang peningkatan serotonin sehingga membuat tubuh menjadi tenang dan tidak gampang emosi (Purwanto, 2017). Pengobatan non-farmakologis yang biasanya dilakukan antara lain diet rendah garam/kolesterol/lemak jenuh, olah raga, perbaikan pola makan, dan melakukan teknik relaksasi. Relaksasi pada hakikatnya adalah cara yang diperlakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan. Teknik ini didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespons pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Pada kondisi relaksasi seseorang berada dalam keadaan sadar namun rileks, tenang, istirahat, pikiran, otot-otot rileks, menutup mata dan pernafasan dalam yang teratur (Reny Yuli, 2014)

Berdasarkan opini, latihan relaksasi akan membuat individu lebih relaks dan tenang sehingga mampu menghindari adanya stres, mengatasimasalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia, mengurangi tingkat emosional, mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan. Terapi relaksasi progresif bagi lansia dapat mengurangi ketegangan otot dan syaraf, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi stress atau respon emosional dan depresi, menghilangkan kelelahan, sehingga terapi relaksasi progresif ini dapat membantu untuk

memperbaiki respon emosional pada lansia. Relaksasi progresif merupakan pengembangan metode respon relaksasi dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

## **BAB 6**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pencarian dari beberapa jurnal yang telah dijelaskan oleh peneliti dalam bab sebelumnya maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Tehnik relaksasi progresif pada lansia yang dilakukan setiap hari efektif untuk mengurangi tingkat emosional pada lansia, relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitasotot dengan mengidentifikasi otot yangtegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks.
2. Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan yang mandiri dan membantu lansia yang mengalami Depresi.

#### **6.2 Saran**

Tehnik relaksasi progresif dapatdijadikan pengobatan alternatifdalam panti khususnya tentang stressserta mampu menanggulangi masalah psikologis lansia terutama masalah depresi yang muncul dan mampu mengontrol faktor faktor yang mempengaruhi tingkat depresi responden seperti tipe prilaku responden saat beradaptasi dengan lingkungan yang ada disekitarnya serta perbedaan suku,agama dan kebiasaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andesty, D., Syahrul, F., Epidemiologi, D., Masyarakat, F. K., & Airlangga, U. (2018). HUBUNGAN INTERAKSI SOSIAL DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI UNIT PELAYANAN TERPADU ( UPTD ) GRIYA WERDHA KOTA SURABAYA TAHUN 2017 PENDAHULUAN Dampak dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang kesehatan , berhasil untuk menurunkan angka. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(December), 169–180. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13il.2018.169-180>
- Aspiana. (2008). *Keperawatan Lanjut Usia*. (Graha Ilmu, Ed.). Indonesia: Yogyakarta.
- Austaryani & Widodo. (2017). <sup>5</sup> Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura, 38.
- Bimo. (2014). *Pengantar Psikologi Umum*. (Andi, Ed.). Indonesia: Yogyakarta.
- Borneo. (2017). PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI JOMPO GRAHA KASIH BAPA KABUPATEN KUBU RAYA.
- Emmelia. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. (Pustaka Baru Press, Ed.). Indonesia: Yogyakarta.
- Erika Untari Dewi, N. P. W. (2017). Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, 68–79.
- Ferendiuk, E., Biegańska, J. M., Kazana, P., & Pihut, M. (2019). <sup>6</sup> Progressive muscle relaxation according to Jacobson in treatment of the patients with temporomandibular joint disorders, *LIX*, 113–122. <https://doi.org/10.24425/fmc.2019.131140>
- Gabrielle, P., Novais, N., Grazziano, S., Helena, M., & Amorim, C. (2016). The effects of progressive muscular relaxation as a nursing procedure used for those who suffer from stress due to multiple sclerosis 1. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1257.2789>
- Ganik Sakitri, R. K. A. (2019). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA USIA LANJUT, 2(2), 34–45.



- <sup>5</sup> Gemilang, J. (2013). *Buku Pintar Manajemen stres dan Emosi*. (Yogyakarta, Ed.). Indonesia: Mantra books.
- <sup>1</sup> H.M Arifin. (2010). *Psikologi Dan Beberapa Aspek Kehidupan Rohaniyah Manusia*. (Balai Pustaka, Ed.). Indonesia: Jakarta.
- Hariyono. (2020). Buku Pedoman Penyusunan Skripsi, (35), 46.
- Harniati, H. (2017). Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di dusun godegan tamantirto kasihan bantul.
- <sup>1</sup> Hasanat N. (2010). *Apakah Perempuan Lebih Depresif Daripada Laki-laki?*, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- <sup>1</sup> Hendrikson. (2016). <http://majalahsiantar.blog.spot.com/2013/10/22/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-emosi>.
- Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, D. S. (2014). *Buku ajar keperawatan gerontik*. (Deepublish, Ed.). Indonesia: Yogyakarta.
- Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, D. S. (2017). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1–58. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- <sup>3</sup> Herranz-pascual, K., Aspuru, I., Iraurgi, I., & Santander, Á. (2019). Going beyond Quietness : Determining the Emotionally Restorative Effect of Acoustic Environments in Urban Open Public Spaces, (c). <https://doi.org/10.3390/ijerph16071284>
- <sup>4</sup> Kemenkes RI. (2015). *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*.
- <sup>1</sup> M. Darwis Hude. (2014). *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*. (Bumi Aksara, Ed.). Indonesia: Jakarta.
- Marganila purwaningrum. (2016). PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP SIKAP LANSIA DALAM MENGUNJUNGI POSYANDU LANSIA.
- Maryam. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. (Salemba Medika, Ed.). Indonesia: Jakarta.
- N. Sayekti, L. H. (2018). Analisis risiko depresi, tingkat. *Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, (April), 181–193.
- Nugroho. (2010). *Perawatan Lanjut Usia*. (Jakarta, Ed.) (Kedua). Indonesia: EGC.

Rostinah Manurung, T. U. A. (2017). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di panti jompo yayasan guna budi bakti medan tahun 2017, 3(2), 294–306.

Salovey, E. M. B. dan P. (2011). *Emotion Regulation During Childhood Developmental, Intrapersonal and Individual Consideration, Emotional Developmental and Emotion Intelligence: Education Implication*. (Basic Books, Ed.). New york: New york.

Sarwono W Sarlito. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. (G. PT.Raja Persada, Ed.). Indonesia: Jakarta.

Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. (Salemba Medika, Ed.). Indonesia: Jakarta.

Shahriari, M., Dehghan, M., Pahlavanzadeh, S., & Hazini, A. (2017). Effects of progressive muscle relaxation , guided imagery and deep diaphragmatic breathing on quality of life in elderly with breast or prostate cancer, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>

Tamher, S. dan N. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. (S. Medika, Ed.). Indonesia: Jakarta.

Wahyuningsih safitri, W. R. A. (2015). PENGARUH TERAPI RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA.

Yuliana R. Kanender Henry Palandeng Vandri D. Kallo. (2015). PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA MANADO, 3.

# Relaksasi Progresif Terhadap Respon Emosional Lansia

## ORIGINALITY REPORT

29%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	8%
2	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	5%
3	<a href="http://www.mdpi.com">www.mdpi.com</a> Internet Source	3%
4	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	3%
5	<a href="http://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source	3%
6	<a href="http://journals.pan.pl">journals.pan.pl</a> Internet Source	2%
7	<a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	2%
8	<a href="http://www.scielo.br">www.scielo.br</a> Internet Source	2%
9	<a href="http://digilib.unimed.ac.id">digilib.unimed.ac.id</a>	

---

Exclude quotes      Off  
Exclude bibliography      Off

Exclude matches      < 2%