

## RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP RESPON EMOSIONAL LANSIA

Ratna Puspitawati<sup>1</sup> Hariyono<sup>2</sup> Ucik Indrawati<sup>3</sup>

<sup>123</sup>STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>1</sup>email: [ratnapuspita100@gmail.com](mailto:ratnapuspita100@gmail.com) <sup>2</sup>email: [hari\\_monie@yahoo.com](mailto:hari_monie@yahoo.com) <sup>3</sup>email: [uchiehaura@gmail.com](mailto:uchiehaura@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan** Lansia merupakan tahap akhir dalam kehidupan seseorang bagian dari proses kehidupan yang tidak bisa dihindari dan akan dialami oleh semua individu, pada tahap kehidupan ini akan mengalami banyak perubahan baik fisik maupun mental, seperti perubahan penampilan fisik dan rambut yang sudah mulai memutih munculnya keriputan diwajah, berkurangnya ketajaman panca indera serta kemunduran daya tahan tubuh. Literatur empiris yang diterbitkan lima tahun terakhir. Desain Literatur Review. Sumber Data dari pencarian elektronik komprehensif pencarian yang dilakukan di Google Scholar (2015-2020), PubMed (2015-2020), *Complementary Index* (2015-2020), Oalster (2015-2020), untuk mengambil artikel yang diterbitkan dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Jika sudah bisa teratur maka **Metode Penelitian** terdapat istilah dan ungkapan kunci terkait dengan Terapi relaksasi progresif bagi lansia dapat meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi ketegangan otot dan syaraf, dan mengurangi tingkat kecemasan, mengurasi stress/respon emosional dan depresi, juga bisa untuk menghilangkan kelelahan, sehingga terapi relaksasi progresif ini sangat dapat membantu untuk memperbaiki respon emosional pada lansia. Latihan relaksasi ini bisa membuat perasaan menjadi rileks. **Hasil** penelitian dalam pencarian 10 jurnal, bahwa terapi relaksasi progresif ini dapat membantu untuk memperbaiki respon emosional pada lansia. **Kesimpulan** dari penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa adanya relaksasi progresif terhadap respon emosional lansia. **Saran** dapat memberikan informasi dan intervensi keperawatan secara mandiri sebagai pengobatan alternatif untuk membantu mengatasi masalah relaksasi progresif terhadap respon emosional lansia dengan terapi otot relaksasasi progresif.

**Kata Kunci:** Relaksasi progresif, respon emosional, terhadap lansia

### *PROGRESSIVE RELAXATION OF THE EMOTIONAL RESPONSE OF THE ELDERLY*

#### *ABSTRACT*

**Introduction** Elderly is the final stage in a persons life, part of a life process that cannot be avoided and will be experienced by all individuals, at this stage of life there will be many changes both physically and mentally, such as changes in physical appearance and hair that has started to turn white, the appearance of wrinkles on the face, reduced the acuity of the five senses and the decline in endurance. Empirical literature published the last five years. Literature design riview. Source data from comprehensive electronic search searches conducted in Google Scholar (2015-2020), PubMed (2015-2020), *Complementary Index* (2015-2020), Oalster (2015-2020), to take articles published in English and Indonesian. If you are able to be regular. **Reviw Methods** The research method contains key terms and phrases related to progressive relaxation therapy for the elderly that can improve sleep quality by reducing mucle and nerve tension, reducing anxiety levels, reducing stress or response emotional and depression, releive fatigue, so this progressive relaxation therapy can help to improve emotional response in the elderly. These relaxation exercises can make you feel relaxed. **Conclusions** from previous studies, indicate that there is progressive relaxation if the

*emotional response of the elderly. The results of research in 10 journal search research, that this progressive relaxation therapy can help to improve emotional responses in the elderly. Suggestions can provide information and independent nursing interventions as an alternative treatment to help overcome the problem of progressive relaxation to the emotional response of the elderly with progressive muscle relaxation therapy.*

**Keywords: Progressive relaxation, response emotional, towards the elderly**

## **PENDAHULUAN**

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 yang lebih pada semua lansia terutama dengan yang berkaitan dengan masalah pada kesehatan. Bertambahnya jumlah angka usia harapan lansia dapat mengakibatkan berbagai masalah yang seperti masalah kesehatan pada saat ini, psikologis dan sosial ekonomi akan dirasakan oleh lansia. Dan Selain itu aka nada hal tersebut juga akan sangat mempengaruhi pada kesejahteraan lansia baik dari segi fisik, maupun mental dan sosial. (Andesty, Syahrul, Epidemiologi, Masyarakat, & Airlangga, 2018)

Masalah yang dialami oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari ini, lansia ini banyak yang tidak dapat mengendalikan emosinya ketika apa yang diinginkan tidak sesuai dengan kemauan pada lansia, seperti 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 yang meningkat pada jumlahnya menjadi 20% pada tahun 2015-2050. Indonesia sekarang berada di posisi keempat setelah Cina, India, dan Jepang.

data dan informasi ini Kemenkes menurut RI pada tahun 2015 juga akan menginformasikan bahwa ada 5 provinsi terbesar saat ini yang peratama yaitu, di Yogyakarta dengan 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 saat ini pada penduduk lansia yang 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 yang terakhir di kehidupan yang dimana lansia saat ini mengalami dengan berbagai kemunduran dan banyak perubahan baik secara biologis dan fisiologis, psikologis maupun sosial. Kemunduran biologis dan fisiologis biasanya dapat diketahui dengan melalui penurunan fungsi panca indra dan fungsi imonologis yang berkurang pada lansia sehingga mudah untuk terserang penyakit. Kemunduran psikologis ini sangat dapat menimbulkan perasaan seperti depresi, cemas, sensitif dan respon emosional karena lansia biasanya merasakan tidak diakui 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 untuk 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 dapat

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

### Tujuan Relaksasi Progresif

tujuan relaksasi progresif yaitu (Setyoadi, 2011) :

- a. Bisa menurunkan ketegangan otot pada lansia, dan kecemasan,pada nyeri leher dan punggung, dengan tekanan darah tinggi, dan frekuensi jantung, laju metabolik.
- b. Bisa juga untuk mengurangi distritmia jantung pada lansia, dan dengan kebutuhan oksigen pada lansia.
- c. Dengan meningkatkan gelombang pada lansia dengan alfa otak yang terjadi pada klien yang sadar maupun untuk memfokus pada perhatian dengan lansia pada seperti relaks.
- d. Bisa untuk meningkatkan dengan sebuah rasa pada kebugaran dengan lansia, dan bisa untuk meningkatkan konsentrasi.
- e. Untuk memperbaiki kemampuan pada lansia untuk mengatasi rasa stres.
- f. Dengan mengatasi insomnia pada lansia, dan dengan depresi, untuk kelelahan, maupun iritabilitas, spasme otot, pada fobia ringan, atau dengan gagap ringan .

- g. Untuk membangunkan rasa emosi pada lansia yang positif dari emosi yang negatif.

### Teknik Relaksasi Otot Progresif

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

1. 1.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.

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 dan terjadi pada kaitannya dengan perilaku yang mengarahkan atau menyingkirkan terhadap sesuatu yang dimiliki, sehingga dengan perilaku tersebut pada umumnya bisa disertai dengan adanya ekspresi dan wajah sehingga orang lain juga dapat dan bisa mengetahui emosi yang muncul pada seseorang yang sedang mengalami emosi, misalnya seperti seseorang yang mengalami ketakutan dengan wajahnya yang akan menjadi pucat, sehingga jantungnya bisa berebar-debar. Ada perubahan pada jasmani seperti ini juga bisa merupakan rangkaian dari emosi yang biasa dialami oleh individu maupun kelompok(Bimo, 2014)

Sedangkan Cannon ini teorinya mengatakan bahwa 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).

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).

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Framework yang digunakan Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS framework.

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. Comparison , penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan
4. Outcome, hasil atau luaran yang diperoleh pada penelitian
5. Dengan menggunakan Study design, desain dengan penelitian yang akan digunakan oleh jurnal yang akan direview.

### Kata kunci

Pencarian artikel atau jurnal bisa menggunakan dengan keyword dan boolean operator yang biasanya digunakan untuk memperluas atau untuk menspesifikkan dengan pencarian, sehingga bisa untuk mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang bisa digunakan tersebut. Dengan Kata kunci ini bisa digunakan dalam penelitian ini

yaitu, “Progressive Relaxation” AND “Emotional response”.

Database atau *Search engine*

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

### Kriteria Inklusi dan Eklusi

Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/Problem</i>	Jurnal National dan International yang berhubungan dengan topik penelitian tentang Relaksasi Progresif respon emosional pada lansia	Jurnal yang tidak ada unsur dengan topik peneliti
<i>Intervention</i>	Faktor lingkungan, faktor pengalaman, jenis kelamin, usia dan pandang luar	Selain Faktor 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	Tidak ada hubungan Faktor lingkungan, faktor pengalaman

	n, jenis kelamin, usia dan pandang luar	n, 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 n pendekatan n “one shot model, <i>Systematic/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 bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

Sumber data primer

#### Seleksi dari Studi dan dengan Penilaian Kualitas

Berdasarkan ini dengan hasil pencarian literature dengan 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. Dengan Jurnal penelitian kemudian diskruining, dengan sebanyak 20 jurnal dieksklusi karena memiliki terbitan pada 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 Eksklusi.

Daftar artikel dengan hasil pencarian

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

## HASIL PENELITIAN

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 (Herranz-pascual, Aspuru, Iraurgi, & Santander, 2019).

Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan pada Tingkat Insomnia Pada Lansia. Dengan hasil penelitian ini bisa menunjukkan adanya 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 (Wahyuningsih safitri, 2015).

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 (Ferendiuk et al., 2019).

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 practice. 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 Identifier (Gabrielle, Novais, Grazziano, Helena, & Amorim, 2016).

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 (Erika Untari Dewi, 2017).

Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Usia Lanjut. Teknik relaksasi progresif ini yang dilakukan bisa setiap hari dengan efektif untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut. Hal ini dapat dilihat dari penurunan jumlah dengan responden yang bisa 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  $H_0$  bisa diterima dengan artinya teknik relaksasi progresif ini yang efektif bisa untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut di Posyandu usia lanjut desa Buntalan (Ganik Sakitri, 2019).

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 (Yuliana R. Kanender Henry Palandeng Vandri D. Kallo, 2015).

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 (Rostinah Manurung, 2017).

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  $\rho=0,038<0,05$ ). 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, posyandu dan untuk peneliti selanjutnya (Harniati, 2017).

## PEMBAHASAN

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

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 ini Untuk Mengurangi Insomnia Pada Usia Lanjut. Dengan tehnik relaksasi progresif ini yang bisa dilakukan dengan setiap hari efektif untuk bisa mengurangi insomnia pada usia lanjut. Hal ini juga dapat dilihat dari penurunan dengan jumlah responden yang mengalami insomnia, pada kelompok dengan 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, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, phobia ringan dan gagap. Latihan relaksasi progresif ini bisa dikombinasikan dengan teknik pernapasan yang dilakukan secara sadar dan, memungkinkan kan abdomen 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 nutrien 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 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 (Reny Yuli, 2014)

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)

Keadaan hormone dan kondisi dengan fisiologis pada laki-laki dan perempuan bisa menyebabkan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki biasanya lebih tinggi dari pada perempuan, dan perempuan biasanya lebih bersifat emosionalitas dari pada laki-laki karena dari itu perempuan juga 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 dengan timbulnya kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita sangat berbeda (Hasanat N, 2010).

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

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

Menjadi tua (menua) merupakan dengan suatu keadaan yang sudah terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua ini dengan merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu, tetapi juga 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 dengan kemunduran misalnya seperti kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit menjadi keriput karena berkurangnya bantalan lemak, dengan rambut memutih, pendengaran berkurang, dan penglihatan memburuk, dengan gigi sudah mulai ompong, dengan aktivitas menjadi lambat, nafsu makan juga berkurang dan kondisi tubuh yang lain juga mengalami kemunduran.

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 memperbaikinya 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 dengan berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh Menurut Constantinescu (1994) dalam (Nugroho, 2010).

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

Adanya perubahan fisik yang dimaksud adalah rambut yang sudah mulai memutih, dan biasanya sudah muncul kerutan di wajah, dengan ketajaman panca indra pada seseorang yang 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.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

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

Dengan tehnik relaksasi progresif ini pada lansia yang biasanya dilakukan oleh setiap hari dengan efektif untuk mengurangi tingkat emosional pada lansia, dengan relaksasi otot progresif bisa memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks.

Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan yang mandiri dan membantu lansia yang mengalami Depresi.

### Saran

Tehnik relaksasi progresif dapat dijadikan pengobatan alternatif dalam panti khususnya tentang stress serta mampu menanggulangi masalah psikologis lansia terutama masalah depresi yang muncul dan mampu mengontrol faktor faktor yang mempengaruhi tingkat depresi responden seperti tipe perilaku responden saat beradaptasi dengan lingkungan yang ada disekitarnya serta perbedaan suku, agama dan kebiasaan.

## KEPUSTAKAAN

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.v113il.2018.169-180>

Aspiana. (2008). *Keperawatan Lanjut Usia*. (Graha Ilmu, Ed.). Indonesia: Yogyakarta.

Austaryani & Widodo. (2017). 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). 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.
- Gemilang, J. (2013). *Buku Pintar Manajemen stres dan Emosi*. (Yogyakarta, Ed.). Indonesia: Mantra books.
- 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.
- Hasanat N. (2010). Apakah Perempuan Lebih Depresif Daripada Laki-laki?, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hendrikson. (2016). <http://majalahsiantar.blog.spot.com/2013/10/22/faktor-faktor-yang-memepengaruhi-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>
- 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>
- Kemenkes RI. (2015). Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut.
- 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 MENGENAL 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.