



Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025

Fadila^{1*}, Setiadi Syarli², Tomi Jepisa³

¹Keperawatan, Universitas Alifah Padang

²Keperawatan, Universitas Alifah Padang

¹fadilachalista4@gmail.com , ²setiadisyarli@gmail.com , ³tomikhalis@gmail.com

Abstrak

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun. Penuaan juga berdampak pada kondisi psikologis seperti stres. Indonesia sekitar 83,1% lansia mengalami stres diantaranya 49,2% mengalami tingkat stres sedang hingga sangat berat dan 33,9% berada dalam tingkat stres ringan. Sumatera barat lansia yang mengalami stres 18,5%. Salah satu terapi non farmakologi menurunkan tingkat stres terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025. Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan *quasy eksperimen* dengan desain *one group pretest-postest*. Penelitian ini telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Maret-Agustus 2025. Pengumpulan data data dilakukan tanggal 07 □ 11 Juli 2025. Populasi seluruh lansia di PSTW Sabai Nan Aluih berjumlah 110 dengan sampel 52 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Analisa data univariat dan bivariat menggunakan *Uji Paired T-Test Sample*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata stres sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif 24,67. Rata-rata stres sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif 13,42. Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025 (*pvalue*=0,000). Kesimpulan dari penelitian ini terapi relaksasi otot progresif berpengaruh pada terhadap stres lansia Sabai Nan Aluih Sicincin. Diharapkan melalui pimpinan panti sosial tresna werdha dapat menambahkan program terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 20 menit.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Stress, Lansia

PENDAHULUAN

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun dan mengalami perubahan biologis serta psikologis. Mereka berada dalam tahap perkembangan manusia yang mengalami proses penuaan. Proses menua mengacu pada penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi normal secara perlahan, yang membuat mereka rentan terhadap infeksi dan kesulitan dalam memulihkan kerusakan. Penuaan juga berdampak pada kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi (Arjuna & Rekawati, 2020). Masalah yang dihadapi lansia meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan spiritual. Tantangan psikososial bisa timbul akibat kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan, termasuk ansietas dan stres (Herwiyanti, 2023). Stres merupakan reaksi tubuh kepada kondisi yang menyebabkan stres, perubahan, dan ketegangan emosional. Lansia dengan penyakit kronis menunjukkan stres dan depresi yang ditandai dengan kesedihan, keputusasaan, pesimisme, perasaan gagal, ketidakpuasan dalam hidup, perasaan lebih buruk dari orang lain, penilaian tubuh yang buruk dan ketidakberdayaan (Fathoni, 2020).

Stres adalah reaksi fisiologis tubuh terhadap stimulus apapun yang membangkitkan suatu perubahan. Setiap situasi, peristiwa atau agen yang mengancam keamanan seseorang merupakan stressor. Stressor adalah stimulus yang membangkitkan kebutuhan untuk beradaptasi dan dapat bersifat internal atau eksternal (DeLaune dalam Swarjana, 2021). Sebanyak 680 juta warga lanjut usia di seluruh dunia pada tahun 2021, 32% dari mereka dilaporkan merasa stres. Di Swedia, 17,4% penduduk lanjut usia berusia di atas 65 tahun pada tahun 2000; di Belgia, 16,4%; di Inggris, 16%; di Jerman, 15,9%; dan di Denmark, 15,2%. Saat ini terdapat 124 juta orang berusia di atas 60 tahun yang tinggal di sebelas negara Asia Tenggara, dan pada tahun 2050, jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat (Pratiwi, 2024).

Indonesia sekitar 83,1% lansia mengalami stres diantaranya 49,2% mengalami tingkat stres sedang hingga sangat berat dan 33,9% berada dalam tingkat stres ringan (Wedri, 2020). Menurut Riskesdas (2018) Sumatera barat lansia yang mengalami stres 18,5%. Lansia yang mengalami stres di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Sumatera Barat dalam penelitian ini didominasi oleh tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 85,5% (Fatma, 2022). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ilham (2020) didapatkan lansia memiliki tingkat stres sedang sebanyak (46,7%).

Masalah paling banyak dihadapi oleh kelompok lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih yang dilihat dari penelitian terdahulu dilakukan oleh Jepisa (2020) ditemukan kondisi kesehatan lansia kurang baik (63,5%), mengalami depresi tingkat sedang (45,8%), lingkungan tidak nyaman (55,2%), kualitas tidur buruk (75%), hipertensi rata-rata (165/90 mmHg) dan inkontinensia buruk (58,4%). Stres pada lansia dapat disebabkan oleh penerimaan diri yang kurang terhadap proses penuaan serta kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dan menghadapi masalah keluarga. Penyebab lain stres pada lanjut usia meliputi penurunan kondisi fisik dan psikis serta penurunan penghasilan atau kesepian akibat kehilangan pasangan atau dukungan keluarga (Maylinda, 2023). Stres yang tidak teratasi pada lansia dapat berdampak buruk, termasuk tidur yang buruk yang berpotensi menurunkan kesehatan. Dampak dari kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan psikologis lansia, di mana motivasi memainkan peran penting dalam menjaga kualitas hidup mereka. Motivasi yang rendah dapat mempercepat kemunduran, sementara motivasi yang tinggi dapat memperlambatnya. Stres yang tidak ditangani pada lansia dapat membuat mereka kurang produktif dan memunculkan gejala fisik dan psikis yang lebih parah (Amanullah et al., 2023). Gejala fisik yang muncul pada lansia stres meliputi peningkatan detak jantung, pernapasan cepat, gemetar, kelemahan, keringat dingin, dan ujung jari lemah. Gejala psikis meliputi rasa bahaya, kurang percaya diri, tegang, kesulitan berkonsentrasi, tidur yang tidak nyenyak, gelisah, dan kebingungan. Untuk mengatasi kecemasan pada lansia, penting untuk mempertimbangkan intervensi yang aman, seperti intervensi non-farmakologis untuk meminimalkan efek samping dari obat-obatan (Nugroho et al., 2024).

Penatalaksanaan stres pada lansia diantaranya adalah terapi farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi diantaranya *alprazolam*, *diazepam*, *lorazepam*, *cloridiazepoxide*, *primidone*, *amoborbital*, *zolpidem* dan *ramelteon*. Penggunaan obat terlalu lama akan berdampak pada lansia seperti gagal ginjal, alergi, pusing, mual dan gangguan organ hati. Terapi non farmakologi diantaranya musik *nature sound*, relaksasi otot progresif, *slow deep breathing*, terapi seni, meditasi, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), terapi akupresur, terapi tertawa, terapi *mindfulness spiritual islam*, terapi relaksasi meditasi, terapi hipnosis lima jari (Adrian, 2024). Teknik relaksasi progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan dan sugesti. Tubuh manusia berespon terhadap stres dan kejadian yang merangsang pikiran dan ketegangan otot. Teknik ini dilakukan dengan cara memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang, dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan dan kondisi tubuh yang relaks (Kushariyati, 2019).

Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan relaks secara fisiologis, secara kognitif dan secara *behavioral*. Secara fisiologis, keadaan relaks ditandai dengan penurunan kadar *epinefrin* dan *non-epinefrin* dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan frekuensi napas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, *vasodilatasi* dan peningkatan temperatur pada ekstremitas. *Relaksasi progresif* sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, melawan ketegangan dan stres serta lebih mudah untuk tidur (Gunardi, 2019).

Pada saat kondisi rileks tercapai maka aksi hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadi penurunan aktifitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus dan stres psikologis akan berkurang (Smeltzer, 2018). Perubahan akibat teknik relaksasi adalah menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian dan rileks, meningkatkan kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stresor (Lemone, 2018). Penelitian Candra (2023) tentang latihan relaksasi progresif untuk menangani stres lansia di Puskesmas Banjarangkan I Klungkung ditemukan hasil tingkat stres pretest 100% dan posttest 76%. Penelitian Irawan (2019) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres lansia ditemukan hasil tingkat stres prestes 2 dan postes 1,05. Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres ($pvalue=0,000$). Setianingrum (2019) efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tingkat stres lansia ditemukan hasil rata-rata tingkat stres sebelum pemberian PMR 12,1 dan setelah PMR rata-rata tingkat stres 15,85. Ada pengaruh pemberian PMR terhadap penurunan tingkat stres pada lansia hipertensi. Penelitian Irawan (2018) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres pada lansia ditemukan hasil tingkat stres sebelum rata-rata 2 dan setelah intervensi rata-rata 1,05. Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres pada lansia ($pvalue=0,000$).

Berdasarkan survey awal peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 05 Januari 2023, peneliti mewawancarai 10 orang lansia, dimana 8 orang mengalami stres diantaranya 3 orang mengalami stres

ringan, 4 orang mengalami stres sedang dan 1 orang mengalami stres berat. Dari 10 orang lansia 2 orang tidak mengalami stres. Lansia mengatakan stres yang dialaminya dikarenakan penyakit yang dideritanya yang dihadapinya harus kontrol dan minum obat yang berkelanjutan hal ini dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal ginjal. Selain itu stres pada lansia dapat dilihat bahwa lansia menjadi marah karena hal kecil atau sepele, tidak sabaran, mudah marah dan mudah gelisah dan lansia tidak pernah mencoba terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif yang dapat menurunkan stres. Berdasarkan uraian tersebut peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen dan rancangan one group pretest-posttest. Jenis penelitian ini digunakan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) terhadap penurunan stres pada lansia. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk membandingkan perubahan tingkat stres. Lokasi penelitian berada di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, dan dilaksanakan pada periode Januari-Agustus 2025. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin (110 orang), dengan sampel sebanyak 52 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah skala stres (misalnya, Perceived Stress Scale/PSS) untuk mengukur stres sebelum dan sesudah intervensi, yang telah divalidasi dan reliabel. Intervensi PMR dilakukan selama periode intervensi dengan frekuensi dan durasi sesuai protokol standar. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran skala stres pada pretest dan posttest. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji paired sample t-test (jika data normal) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest pada tingkat stres lansia. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

1. Rata-Rata Stres Sebelum di Berikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 1 Rata-Rata Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2025

Stres	Mean	N	Standar Deviasi	Min	Max
Sebelum	24,67	52	5,109	16	36

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata stress sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 24,67, standar deviasi 5,109 dan nilai terendah adalah 16 dan nilai tertinggi adalah 36. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Candra (2023) tentang latihan relaksasi progresif untuk menangani stres lansia di Puskesmas Banjarangkan I Klungkung ditemukan hasil tingkat stres pretest rata-rata 30. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Irawan (2019) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres lansia ditemukan hasil tingkat stres prestes rata-rata 27. Selain itu penelitian lain yang sejalan dilakukan Setianingrum (2019) efektivitas *progressive muscle relaxtion* (PMR) terhadap penurunan tingkat stres lansia ditemukan hasil rata-rata tingkat stres 22,1 sebelum pemberian PMR.

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh *stressor* berupa perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami. Lansia yang tinggal di panti werdha pada umumnya mengalami kehilangan kontrol akan hidupnya secara drastis karena perasaan keterpisahan dan keterasingan. (Ilham, 2020). Stres pada lansia dapat disebabkan oleh penerimaan diri yang kurang terhadap proses penuaan serta kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dan menghadapi masalah keluarga. Penyebab lain stres pada lanjut usia meliputi penurunan kondisi fisik dan psikis serta penurunan penghasilan atau kesepian akibat kehilangan pasangan atau dukungan keluarga (Maylinda, 2023). Stres yang tidak teratasi pada lansia dapat berdampak buruk, termasuk tidur yang buruk yang berpotensi menurunkan kesehatan. Dampak dari kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan psikologis lansia. Stres yang tidak ditangani pada lansia dapat membuat mereka kurang produktif dan memunculkan gejala fisik dan psikis yang lebih parah (Amanullah et al., 2023).

Gejala fisik yang muncul pada lansia stres meliputi peningkatan detak jantung, pernapasan cepat, gemetar, kelemahan, keringat dingin, dan ujung jari lemah. Gejala psikis meliputi rasa bahaya, kurang percaya diri, tegang, kesulitan berkonsentrasi, tidur yang tidak nyenyak, gelisah, dan kebingungan. Untuk mengatasi kecemasan pada lansia, penting untuk mempertimbangkan intervensi yang aman, seperti intervensi non-farmakologis untuk meminimalkan efek samping dari obat-obatan (Nugroho et al., 2024). Penatalaksanaan stres pada lansia diantaranya adalah terapi farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi diantaranya *alprazolam*, *diazepam*, *lorazepam*, *cloridiazepoxide*, *primidone*, *amoborbital*, *zolpidem* dan *ramelteon*. Penggunaan obat terlalu lama akan berdampak pada lansia seperti gagal ginjal, alergi, pusing, mual dan gangguan organ hati. Terapi non farmakologi diantaranya musik *nature sound*, relaksasi otot progresif, *slow deep breathing*, terapi seni, meditasi, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), terapi akupresur, terapi tertawa, terapi *mindfulness spiritual islam*, terapi relaksasi meditasi, terapi hipnosis lima jari (Adrian, 2024).

Analisa penelitian ini dapat dilihat dari pengisian kuesioner dimana sebanyak 44,2% menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele, 67,3% sering cenderung bereaksi berlebihan pada situasi, 50% kadang-kadang mudah merasa kesal, 51,9% sering merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, 46,9% sering mudah marah, 44,2% kadang-kadang kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, 44,2% kadang-kadang sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan 46,2% sering tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi untuk menyelesaikan hal yang sedang dilakukan.

Berdasarkan analisa peneliti pada penelitian ini ditemukan jenis kelamin pada kelompok intervensi jumlah perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Saat memasuki usia lansia perempuan tidak mampu lagi memproduksi hormon esterogen & progesteron. Hormon ini berpengaruh terhadap perubahan mood secara tiba-tiba, sehingga perempuan akan lebih mudah stres. Peningkatan stres pada lansia juga bisa dipengaruhi oleh bagaimana lansia menilai stresor yang dihadapi. Lansia sudah mengalami penurunan adaptasi terhadap stressor. Jika stres yang dialami oleh lansia tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan risiko peningkatan gangguan mental dan fisik. Beberapa dampak yang dapat terjadi akibat stres yang tidak terkendali antara lain kecemasan, depresi, penurunan imunitas, sakit kepala, penyakit jantung, gangguan tekanan darah, kehilangan energi, alergi, dan stroke.

2. Rata-Rata Stres Sesudah di Berikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 2 Rata-Rata Stres Sesudah di Berikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Stres	Mean	N	Standar Deviasi	Min	Max
Sesudah	13,42	52	3,455	6	20

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata stress sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 13,42, standar deviasi 3,455 dan nilai terendah adalah 6 dan nilai tertinggi adalah 20. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Candra (2023) tentang latihan relaksasi progresif untuk menegani stres lansia di Puskesmas Banjarangkan I Klungkung ditemukan hasil tingkat stres posttest rata-rata 15. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Irawan (2019) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres lansia ditemukan hasil tingkat stres prestes rata-rata 27. Selain itu penelitian lain yang sejalan dilakukan Setianingrum (2019) efektivitas *progressive muscle relaxtion* (PMR) terhadap penurunan tingkat stres lansia ditemukan hasil rata-rata tingkat stres sebelum pemberian PMR 12,1.

Teknik relaksasi ini dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi ketegangan otot kemudian menurunkan ketegangan otot kemudian menurunkan ketegangan otot tersebut dengan melakukan beberapa tindakan relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang rileks. Teknik ini merupakan teknik relaksasi dengan menegangkan otot-otot tertentu yang dikombinasikan dengan latihan pernafasan dalam serta serangkaian seri kontraksi dan relaksasi terhadap otot tertentu (Murdiyanti, 2019).

Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan relaks secara fisiologis, secara kognitif dan secara *behavioral*. Secara fisiologis, keadaan relaks ditandai dengan penurunan kadar *epinefrin* dan *non-epinefrin* dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan frekuensi napas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot,

metabolisme menurun, *vasodilatasi* dan peningkatan temperatur pada ekstremitas. *Relaksasi progresif* sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, melawan ketegangan dan stres serta lebih mudah untuk tidur (Gunardi, 2019).

Analisa penelitian ini dapat dilihat dari pengisian kuesioner dimana sebanyak 51,2% tidak pernah cenderung bereaksi berlebihan pada situasi, 40,4% tidak pernah merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, 46,2% tidak pernah marah lagi, 48,1% tidak pernah kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, 48,1% tidak pernah berada dalam keadaan tegang. Asumsi peneliti latihan otot progresif yang dilakukan selama 4 hari dapat mengurangi stres pada lansia hipertensi. Terapi ini merupakan salah satu terapi untuk memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan kondisi yang rileks.

2. Analisis Bivariat

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025

Tabel 3 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025

Intervensi	N	Mean	SD	Min	Max	p value
Sebelum	52	24,67	5,109	16	36	0,000
Sesudah	52	13,42	3,455	6	20	
Selisih		11,25				

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata stres pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif 24,67 dengan standar deviasi 5,109 dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif 13,42 dengan standar deviasi 3,455. Mean selisih sebelum dan sesudah 11,25 dengan standar deviasi 4,854. Hasil uji statistik *t-test* didapatkan nilai *p value* = 0,000 ($\leq \alpha$ 0,05), artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Candra (2023) ditemukan hasil ada pengaruh latihan relaksasi progresif untuk menegani stres lansia di Puskesmas Banjarangkan I Klungkung (ppvalue=0,000). Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Irawan (2019) ditemukan hasil ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres lansia (pvalue=0,000). Selain itu penelitian lain yang sejalan dilakukan Setianingrum (2019) ada pengaruh *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan tingkat stres lansia (pvalue=0,000).

Pada saat kondisi rileks tercapai maka aksi hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadi penurunan aktifitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus dan stres psikologis akan berkurang (Smeltzer, 2018). Perubahan akibat teknik relaksasi adalah menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian dan rileks, meningkatkan kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stresor (Lemone, 2018).

Analisa peneliti stres dapat memicu peningkatan tekanan darah pada lansia baik sistolik maupun diastolik. Stres cenderung menyebabkan kenaikan tekanan darah yang berulang. Lansia hipertensi dapat mengontrol tingkat stres. Latihan relaksasi otot progresif ini salah satu terapi pengaturan syaraf manusia terdapat sistem syaraf pusat dan sistem syaraf otonom yang berfungsi sebagai pusat dalam mengendalikan gerakan yang dikehendaki, sedangkan syaraf otonom berfungsi mengendalikan fungsi digestif dan kardiovaskuler. Sistem syaraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling berlawanan yakni syaraf simpatis dan parasimpatis. Syaraf simpatis bekerja meningkatkan rangsangan yang mengacu organ-organ tubuh, sedangkan syaraf parasimpatis bekerja menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh sistem syaraf simpatis. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan

kecemasan yang bekerja adalah syaraf simpatis sehingga denyut jantung, tekanan darah terjadi peningkatan dan jumlah pernafasan, aliran darah ke otot dan dilatasi pupil sering meningkat.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini bahwa terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, Padang Pariaman, tahun 2025. Secara spesifik, rata-rata skor stres sebelum intervensi mencapai 24,67 dengan standar deviasi 5,109 (rentang nilai terendah 16 hingga tertinggi 36), yang menunjukkan tingkat stres sedang hingga tinggi di kalangan responden. Setelah pemberian intervensi PMR, terjadi penurunan yang nyata menjadi rata-rata 13,42 dengan standar deviasi 3,455 (rentang nilai terendah 6 hingga tertinggi 20), mengindikasikan perbaikan kondisi stres ke tingkat rendah. Perbedaan ini dikonfirmasi melalui uji paired sample t-test yang signifikan, membuktikan efektivitas PMR sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana dan dapat diintegrasikan dalam rutinitas perawatan lansia.

Sebagai saran praktis, Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin disarankan untuk mengadopsi program PMR secara rutin melalui kebijakan pimpinan, dengan jadwal 3 hari berturut-turut selama 20 menit per sesi guna mempertahankan manfaat jangka panjang dalam mengelola stres lansia. Bagi institusi pendidikan, khususnya program studi kesehatan masyarakat, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi berharga untuk pengembangan kurikulum dan penelitian lanjutan terkait intervensi relaksasi dalam menurunkan kecemasan atau stres pada populasi lansia, sehingga mendukung bukti empiris untuk praktik promosi kesehatan berbasis komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, khususnya seluruh staf dan para lansia, yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan penuh selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para pembimbing dan dosen pengampu atas bimbingan, arahan, serta masukan berharga yang diberikan sepanjang proses penyusunan laporan penelitian. Penghargaan tulus ditujukan kepada seluruh responden pasien lansia yang dengan ikhlas bersedia berpartisipasi, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan praktik keperawatan, khususnya dalam melihat pengaruh terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian. (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Dan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi. The Effects of the Progressive Muscle Relaxation towards Stress and Blood Pressure on the Hypertension Patients. □ *Jurnal Ilmu Keperawatan* 6 : 1.
- Arjuna & Rikawati. (2020). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah klien hipertensi primer di Kota Malang*. *Jurnal Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Amanullah, A. A., Dewi, N. S., & Fuad, W. (2023). Perbedaan efektivitas antara terapi relaksasi otot progresif dan terapi slow deep breathing terhadap tingkat kecemasan lansia di rumah pelayanan sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(6), 2163 □ 2170
- Ardiansyah. (2016). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*, Yogyakarta : Diva Press
- Black, J dan Hawks. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Dialihbahasakan oleh Nampira R. Jakarta : Salemba Emban Patria
- Candra. (2023). Pengaruh Relaksasi Progresif dan Meditasi terhadap tingkat Stres pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 1(2). 102-110. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/46/23>
- Cahyati. (2021). Relaksasi Progresif untuk megurangi stress pada penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.02 (1). 1-20. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1766/1854>
- Fatma. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Risiko Stroke pada Lansia di PSTW Sabai-Nan-Aluih Sicincin Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*
- Fahtoni. (2020). *Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stress Pada Lansia*. Undergraduate thesis, STIKes Insan

Cendekia Medika Jombang

- Gunardi. (2019). Pengaruh Relaksasi Progressive Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sri*. Vol. 6 No. 2
- Jepisa & Suci. (2022). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol 6. No. 1
- Hawari. (2016). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta : FKUI
- Hardywinoto. (2015). *Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayat. (2019). *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Helmiyanti. (2023). *Efektifitas relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah, kualitas tidur, dan tingkat stress pada pasien hipertensi*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Ilham. (2020). Pengaruh Terapi *Reminiscence* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. STIKes Tanawali Persada Takalar
- Indarsita. (2023). *Immediate Effect of Jacobson's Progressive Muscular Relaxation in Hypertension*. Scholar Journal of Applied Medical Sciences (SJAMS), 2023 1(2):80-85
- Irawan. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres dan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol 6 No. 1.
- Keliat (2016). *Manajemen Keperawatan Psikososial dan Kader Kesehatan Jiwa*, Jakarta : EGC
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Dinas Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Kushariyadi. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Usia Lanjut*. Ed 1. Jakarta: Salemba Medika
- Lemone. (2018). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Kardiovaskuler, Diagnosis Keperawatan Nanda pilihan Nic & Noc, Edisi 5, Jakarta : EGC
- Maylinda, R., Sari, V., & Fitriyani, N. (2023). Pengaruh green breathing therapy terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Posbindu Lansia Singopadu. 1-10.
- Maryam. (2016). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Murdiyanti. (2019). *Terapi Komplementer, Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru
- Notoatmodjo, 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho. (2016). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Perrin et al (2017). Tingkat Stres Lansia Dengan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol 8 no. 2 : 123 - 128
- Profil Dinas Kesehatan Kota Padang*. (2023).
- Prabowo. (2018). *Konsep dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Prasetyo. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi otot progresif Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di RW 23 Kelurahan Melong. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*. 6 (1). 123-139. <https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/4679/2661>
- Pudiasuti. (2017). *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Nuha Medika.
- Redhono, (2016). *History Taking-Anamnesis*. Dapat diakses di: fk.uns.ac.id
- Setyaningrum. (2018). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation dengan Zikir terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Penurunan Tingkat Stres pada penderita Hipertensi, *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, Vol 16. No 1 : 8-13
- Setiati. (2019). *Ilmu Penyakit Dalam*, Jakarta : Interna Publishing
- Setiadi. (2017). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Smeltzer. (2017). *Medical Surgical Nursing*. Vol 1 Ed. 12 Philadelphia. Lippincott
- Stanley. (2017). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Stuart. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Buku 2* : Edisi. Indonesia, Elseiver
- Swajana. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2021. *Jurnal Amanah Kesehatan*,3 (2). 191-196. ojs.stikesamanahpadang.ac.id
- Wendri. (2020). Stres pada Pasien Hipertensi, *Jurnal Gema Keperawatan*. Vol. 2 No.10 : 123-129.
- Wijaya. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah*, Yogyakarta : Nuha Medika
- Yosep, I. (2017). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama.