

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANJUT
USIA DI PSTW YOGYAKARTA UNIT
BUDI LUHUR**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
KRISNA YUDHI HERTANTO
201010201147**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANJUT
USIA DI PSTW YOGYAKARTA UNIT
BUDI LUHUR**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
KRISNA YUDHI HERTANTO
201010201147**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANJUT
USIA DI PSTW YOGYAKARTA UNIT
BUDI LUHUR**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
KRISNA YUDHI HERTANTO
201010201147**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada Tanggal:
12 Agustus 2014

Oleh

Dosen Pembimbing :



Ns. Suratini, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

PENGARUH TERAPI RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANJUT USIA DI PSTW YOGYAKARTA UNIT BUDI LUHUR¹

Krisna Yudhi Hertanto², Suratini³

INTISARI

Latar belakang: Perubahan usia pada dewasa hingga menjadi usia lanjut membawa perubahan pada fungsi kesehatan. Tubuh mulai rawan dengan penyakit yang datang menghampiri khususnya masalah kesehatan psikologis salah satunya ialah stres. Stres dapat menyebabkan kerusakan fisik dan psikologis yang sebanding dengan intensitas dan lamanya terhadap dampak yang ditimbulkan pada seseorang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres pada lansia adalah dengan teknik relaksasi progresif. Teknik ini merupakan salah satu terapi non farmakologis yang digunakan untuk mengurangi ketegangan otot serta kecemasan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Metode penelitian: Metode penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen* dengan rancangan *One Group Pre test Post test Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* sebanyak 16 responden. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs Test*.

Hasil penelitian: Berdasarkan uji statistik dengan *Wilcoxon Match Pairs Test* diperoleh nilai $Z = -2,646$ dengan signifikansi 0,008. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 maka H_0 diterima hal ini berarti ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia.

Simpulan: Ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia.

Saran: Bagi pengelola PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur untuk menggunakan terapi relaksasi progresif sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengurangi tingkat stres pada lanjut usia.

Kata Kunci : Relaksasi Progresif, Stres, Lanjut Usia
Daftar Pustaka : 14 Buku (2003-2014), 18 Skripsi, 2 J uanal, 1 Internet
Jumlah Halaman : iv, 18 halaman, 12 tabel

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF PROGRESSIVE RELAXATION THERAPY ON THE STRESS LEVELS OF THE ELDERLY AT PSTW YOGYAKARTA UNIT BUDI LUHUR¹

Krisna Yudhi Hertanto², Suratini³

ABSTRACT

Background: Age-related changes from adulthood to old age affect health function. The body begins to be prone to diseases, especially psychological health problems, one of which is stress. Stress may cause physical and psychological damage that is proportional to the intensity and duration of the impact on a person. One of the efforts that can be done to reduce stress levels in the elderly is a progressive relaxation technique. This technique is one of the non-pharmacological therapies used to reduce muscle tension and anxiety.

Objective: This research is aimed at identifying the effects of progressive relaxation therapy on the stress levels of the elderly at PSTW Budi Luhur Kasongan Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta.

Methods: It belonged to pre-experimental research with One Group Pre test Post test design. The sampling employed purposive sampling, numbering 16 respondents. The statistical test used the Wilcoxon Match Pairs Test.

Results: The statistical test using Wilcoxon Match Pairs Test generated the value of $Z = -2.646$ and significance of 0.008. Because the significant value was less than 0.05, H_0 was accepted, meaning that there were effects of progressive relaxation therapy on the stress levels in the elderly.

Conclusion: There are significant effects of the progressive relaxation therapy on the of stress levels in the elderly.

Suggestion: It is suggested that the management of PSTW Yogyakarta Budi Luhur Unit use the progressive relaxation therapy as a complementary therapy to reduce stress levels of in the elderly.

Keywords : Progressive Relaxation, Stress, The Elderly

Bibliography : 14 Books (2003-2014), 18 Theses, 2 Journal, 1 Internet websites

Number of Pages : iv, 18 pages, 12 tables

¹Title of the thesis

²Student Of School Of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³Lecturer Of School Of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Saat ini, keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan telah mampu meningkatkan Usia Harapan Hidup (UHH) manusia Indonesia (Komari, 2008). Badan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebutkan angka usia harapan hidup penduduk global saat ini mencapai 60 tahun atau lebih (Utami, 2009). Pada sensus penduduk tahun 2011 jumlah penduduk Indonesia sebanyak 241 juta jiwa lebih mengalami peningkatan laju pertumbuhan 1,49 % dari tahun 2010 yang berjumlah 237,6 juta jiwa. Peningkatan harapan usia hidup memberikan kontribusi yang besar dalam peningkatan lanjut usia di Indonesia. Tahun 2010 Badan Pusat Statistika (BPS) mencatat 12,38 juta (9,58%) berada di perkotaan dan 15,61% berada di pedesaan. WHO juga memperkirakan peningkatan lanjut usia akan terus berlanjut hingga tahun 2020 dengan jumlah mencapai 11,34% atau sebesar 28,8 juta jiwa. Jumlah lanjut usia yang sangat banyak menjadikan Indonesia menjadi urutan keempat dengan penduduk lanjut usia terbanyak setelah Cina, India, dan Jepang (Republika 2011 dalam Puspitasari, 2012).

Peningkatan jumlah lanjut usia hidup tentunya mempunyai dampak lebih banyak terjadinya gangguan penyakit pada lanjut usia. Lanjut usia akan mengalami berbagai masalah fisik, mental, sosial ekonomi dan psikologis (Hidayati, 2009). Umumnya gangguan kesehatan psikologis tidak hanya terjadi pada lanjut usia. Gangguan kesehatan psikologis juga dapat terjadi pada dewasa, remaja bahkan anak-anak. Masalah kesehatan psikologis pada masing-masing rentang usia berbeda-beda. Namun masalah psikologis pada lanjut usia memerlukan perhatian lebih karena kondisi itu yang mengalami penurunan fungsi dibandingkan pada usia yang relatif muda. Pada lanjut usia adaptasi yang dilakukan terhadap berbagai masalah akan bergantung pada mekanisme pertahanan yang telah digunakan sebelumnya (Erikson dalam Tamher dan Noorkasiani, 2009).

Stres adalah salah satu gangguan psikologis yang sering dirasakan oleh lanjut usia. Stres yang dirasakan lanjut usia dapat menimbulkan dampak negatif baik ringan atau berat tergantung jenis stressor yang diterima. Tanda-tanda stres yang sering timbul yaitu mulai dari gelisah, cemas, mudah tersinggung, sulit tidur, pusing, mudah lelah, bahkan dapat menimbulkan risiko bunuh diri. Berdasarkan laporan riset kesehatan dasar (Riskesdas) prevalensi gangguan mental emosional orang Indonesia berumur 15 tahun ke atas mencapai 11,6%. Dan data statistik tahun 2004 mengitung ada sebanyak 1030 orang mencoba bunuh diri dan 705 diantaranya mati (Tinas Psikologi, 2012 dalam Kamila, 2013).

Masyarakat menganggap stres sebagai reaksi terhadap perubahan pada lingkungan yang diakibatkan oleh tekanan yang tidak dapat diatasi serta kurang memperhatikan gejala-gejala yang timbul sehingga mengakibatkan gangguan psikologis. Penerimaan yang kurang baik pada lanjut usia dianggap sebagai beban sehingga mendorong keluarga untuk menempatkan lanjut usia di panti sosial. Hal ini menyebabkan terjadinya stres pada lanjut usia karena tidak menerima perubahan lingkungan.

Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia menjadi perhatian tersendiri bagi pemerintah untuk mengupayakan pencegahan terhadap terjadinya stres. Hal ini merujuk pada undang-undang No.36 tahun 2009 pasal 138 ayat (1) yang menyebutkan upaya pemeliharaan kesehatan lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan.

Menurut Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan angka harapan hidup penduduk

paling tinggi se-Indonesia. Dari data Bappenas, daerah Istimewa Yogyakarta tercatat menjadi provinsi yang paling dini mengalami penuaan, dengan persentase orang yang berusia lebih dari 60 tahun paling banyak diantara semua provinsi. Hasil proyeksi dasar sensus penduduk pada tahun 2010 tercatat sebanyak 12,9% penduduk di Yogyakarta tergolong lanjut usia dan menjadi persentase tertinggi sebelum Jawa Tengah dan Jawa Timur (Kompas.com, 2014, ¶ 1, <http://nationalgeographic.co.id/berita/2014/02>, diakses tanggal 23 Maret 2014). Tingginya angka lanjut usia di Yogyakarta memiliki risiko yang tinggi pada perubahan kesehatan psikologis.

Menurut Yulianti (2004) dalam Isnaeni (2010), untuk menghindari dampak dari stres, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik. Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi non farmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. Latihan pernapasan sederhana dan teknik relaksasi otot memberikan manfaat terapi untuk menjadikan detak jantung tenang, menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat hormone stres (Jain, 2011).

Di Indonesia, penelitian tentang relaksasi progresif sudah banyak dilakukan. Davis (1995, dalam Ari, 2010) menyebutkan bahwa relaksasi progresif sebagai salah satu teknik relaksasi otot yang telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan *anxietas*, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobia ringan dan gagap.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur terdapat 25 lanjut usia yang memiliki penyakit kronis dan sebagian diantaranya mengalami stres dan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya sudah banyak cara untuk mengatasi stres, tetapi sampai saat ini belum ada penelitian yang meneliti tentang relaksasi progresif untuk mengatasi stres. Oleh karena itu peneliti ingin mencoba melakukan penelitian tentang terapi relaksasi progresif untuk mengetahui sejauh mana pengaruh relaksasi progresif yang diberikan pada kelompok lanjut usia yang mengalami stres.

Tujuan ini adalah diketahuinya pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan menggunakan rancangan pre eksperimen dengan desain *one group pretest posttest* yaitu rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (*control*), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmodjo, 2012).

Dalam penelitian ini variabel bebas adalah terapi relaksasi progresif dan variabel terikatnya adalah tingkat stres pada lanjut usia yang dipengaruhi oleh variabel pengganggu yaitu pensiun, kehilangan pasangan, penyakit kronis, berpindah dari lingkungan keluarga dan mitos atau anggapan. Penelitian ini hanya meneliti terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia, sedangkan variabel pengganggunya tidak diteliti.

Terapi relaksasi progresif adalah suatu cara untuk melemaskan ketegangan otot yang dimulai dari kelompok otot kaki dan paha, kelompok otot pergelangan tangan, kelompok otot lengan bawah, kelompok otot siku dan lengan atas, kelompok otot perut, kelompok otot dada, kelompok otot punggung, kelompok otot bahu, kelompok otot kepala dan leher dan kelompok otot wajah. Terapi ini dipandu oleh

peneliti dan diberikan selama 6 hari berturut-turut pada sore hari mulai pukul 16.00 WIB dengan durasi 15-20 menit pada lanjut usia diatas 60 tahun yang mengalami stres di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Stress adalah jawaban yang diberikan oleh lanjut usia melalui kuesioner mengenai situasi yang timbul berupa perubahan keadaan fisik dan emosional sebagai respon yang ditandai dengan adanya keletihan yang lebih, adanya masalah pada sistem pencernaan, adanya debaran jantung yang berlebih, adanya ketegangan pada bagian tulang belakang, adanya perubahan pola tidur, adanya ketidaknyamanan pada anggota tubuh, terdapat perubahan tanggapan aktivitas, adanya rasa takut yang berlebih, adanya gangguan pola napas dan terjadi penurunan tenaga untuk aktivitas. Menggunakan skala data ordinal, dengan kategori ringan, sedang dan berat.

Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang tinggal di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan rumus *Taro Yammane* atau *Slovin* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 16 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari 26 pernyataan. Selain menggunakan kuesioner dalam pelaksanaan terapi relaksasi juga dibutuhkan alat-alat seperti Ruang yang tenang, Matras untuk alas, Baju olah raga, Booklet dan Musik.

Kuesioner ini diambil dari penelitian Puspitasari (2012) yang telah teruji validitas dengan menggunakan *Content Validity Index* yaitu uji validitas yang dilakukan dengan cara mengkonsultasikan kisi-kisi instrumen kepada pakar yang kemudian diuji dengan rumus *Product Moment* memakai komputerisasi. Uji validitas pada kuesioner penelitian ini dilakukan di Dusun Keloran Kasihan Bantul. Hasil dari uji validitas ini terdapat 4 item kuesioner yang valid dari 28 item pernyataan kuesioner kemudian dikonsultasikan kepada pakar yang selanjutnya diuji validitas lagi di Serangan Ngampilan Yogyakarta. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 28 item kuesioner yang diujikan dengan 20 kuesioner valid dan 8 tidak valid. Peneliti melakukan *Content Validity* pada 6 item kuesioner yang tidak valid sehingga total kuesioner yang digunakan untuk penelitian yaitu 26 item kuesioner. Kemudian dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana instrumen dapat dipercaya. Dalam kuesioner ini dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan hasil 0,854. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner yang digunakan dapat reliabel.

Pada penelitian ini merupakan penelitian non parametris. Teknik analisa data yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs*. Uji ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel berpasangan bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2010).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur yang terletak di daerah Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

Responden dalam penelitian ini adalah lanjut usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur yang diberikan terapi relaksasi progresif. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 16 orang. Pada penelitian ini tidak terdapat kelompok kontrol. Adapun karakteristik subjek penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
60-70 tahun	6	37,5
71-80 tahun	7	43,8
81-90 tahun	3	18,8
Total	16	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	37,5
Perempuan	10	62,5
Total	16	100
Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	25,0
SD	5	31,2
SMP	3	18,8
SMA	4	25,0
Total	16	100
Penyakit		
Hipertensi	12	75,0
Asam Urat	3	18,8
Diaetes Milletus	1	6,2
Total	16	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak adalah kelompok usia 71-80 tahun yaitu sebanyak 7 orang (43,8%), dan kelompok usia paling sedikit adalah pada kelompok 81-90 tahun (18,8%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 10 orang (62,5%) dan jenis kelamin paling sedikit adalah laki-laki yaitu sebanyak 6 orang (37,5%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak adalah tingkat SD yaitu sebanyak 5 orang (31,2%), dan tingkat pendidikan paling sedikit adalah tingkat SMP yaitu sebanyak 3 orang (18,8%). Karakteristik responden berdasarkan penyakit kronis terbanyak adalah hipertensi yaitu sebanyak 12 orang (75,0%), dan penyakit paling sedikit adalah diabetes mellitus yaitu sebanyak 1 orang (6,2%).

HASIL PENELITIAN

1. Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Progresif

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Pretest* Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Usia	F	%	<i>Pretest</i>					
			Ringan		Sedang		Berat	
			F	%	F	%	F	%
60-70 tahun	6	37,5	4	25,0	2	12,5	0	0
71-80 tahun	7	43,8	2	12,5	4	25,0	1	6,2
81-90 tahun	3	18,8	1	6,2	2	12,5	0	0
Total	16	100	7	43,8	8	50,0	1	6,2

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil frekuensi tingkat stres saat *pretest* berdasarkan karakteristik usia dalam rentang usia 60-70 tahun sebanyak 4 orang (25,0%) dalam kategori ringan dan sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori sedang. Dalam rentang usia 71-80 tahun sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori ringan, sebanyak 4 orang (25,0%) dalam kategori sedang, dan sebanyak 1 orang (6,2%) dalam kategori berat. Dalam rentang usia 81-90 sebanyak 1 orang (6,2%) dalam kategori ringan dan sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori sedang.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Pretest* Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Jenis Kelamin	F	%	<i>Pretest</i>					
			Ringan		Sedang		Berat	
			F	%	F	%	F	%
Laki-laki	6	37,5	4	25,0	2	12,5	0	0
Perempuan	10	62,5	3	18,8	6	37,5	1	6,2
Total	16	100	7	43,8	8	50,0	1	6,2

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil frekuensi tingkat stres saat *pretest* berdasarkan karakteristik jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 4 orang (25,0%) dalam kategori ringan dan sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori sedang. Jenis kelamin perempuan sebanyak 3 orang (18,8%) dalam kategori ringan, sebanyak 6 orang (37,5%) dalam kategori sedang, dan sebanyak 1 orang (6,2%) dalam kategori berat.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi *Pretest* Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Tingkat Pendidikan di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Tingkat Pendidikan	F	%	<i>Pretest</i>					
			Ringan		Sedang		Berat	
			F	%	F	%	F	%
Tidak Sekolah	4	25,0	0	0	4	25,0	0	0
SD	5	31,2	3	18,8	2	12,5	0	0
SMP	3	18,8	2	12,5	0	0	1	6,2
SMA	4	25,0	2	12,5	2	12,5	0	0
Total	16	100	7	43,8	8	50,0	1	6,2

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil frekuensi tingkat stres saat *pretest* berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan dalam kelompok tidak sekolah terdapat sebanyak 4 orang (25,0%) dalam kategori sedang. Dalam kategori SD terdapat sebanyak 3 orang (18,8%) dalam kategori ringan dan sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori sedang. Dalam kelompok SMP terdapat sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori ringan dan sebanyak 1 orang (6,2%) dalam kategori berat. Dalam kelompok SMA terdapat sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori ringan dan sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori sedang.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi *Pretest* Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Penyakit Kronis di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Penyakit Kronis	F	%	<i>Pretest</i>					
			Ringan		Sedang		Berat	
			F	%	F	%	F	%
Hipertensi	12	75,0	5	31,2	6	37,5	1	6,2
Asam Urat	3	18,8	1	6,2	2	12,5	0	0
DM	1	6,2	1	6,2	0	0	0	0
Total	16	100	7	43,8	8	50,0	1	6,2

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil frekuensi tingkat stres pada saat *pretest* berdasarkan penyakit kronis dengan penyakit hipertensi sebanyak 5 orang (31,2%) dalam kategori ringan, sebanyak 6 orang (37,5%) dalam kategori sedang, dan sebanyak 1 orang (6,2%) dalam kategori berat. Dengan penyakit asam urat sebanyak 1 orang (6,2%) dalam kategori ringan dan sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori sedang. Dengan penyakit diabetes mellitus sebanyak 1 orang (6,2%) dalam kategori ringan.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Lanjut Usia *Pretest* di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Tingkat Stres	<i>Pretest</i>	
	Frekuensi	%
Ringan	7	43,8
Sedang	8	50,0
Berat	1	6,2
Total	16	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa pada saat *pretest* tingkat stres lanjut usia dalam kategori ringan sebanyak 7 orang (43,8%), dalam kategori sedang sebanyak 8 orang (50,0%) dan dalam kategori berat sebanyak 1 orang (6,2%).

2. Tingkat Stres Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Progresif

Tabel 7 Distribusi Frekuensi *Posttest* Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Usia	F	%	<i>Posttest</i>					
			Ringan		Sedang		Berat	
			F	%	F	%	F	%
60-70 tahun	6	37,5	6	37,5	0	0	0	0
71-80 tahun	7	43,8	4	25,0	3	18,8	0	0
81-90 tahun	3	18,8	3	18,8	0	0	0	0
Total	16	100	13	81,2	3	18,8	0	0

Berdasarkan Tabel 7 didapatkan hasil frekuensi tingkat stres saat *posttest* berdasarkan karakteristik usia dalam rentang usia 60-70 tahun sebanyak 6 orang (37,5%) dalam kategori ringan. Dalam rentang usia 71-80 tahun sebanyak 4 orang (25,0%) dalam kategori ringan dan sebanyak 3 orang (18,8%) dalam kategori sedang. Dalam rentang usia 81-90 sebanyak 3 orang (18,8%) dalam kategori ringan.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi *Posttest* Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Jenis Kelamin	F	%	<i>Posttest</i>					
			Ringan		Sedang		Berat	
			F	%	F	%	F	%
Laki-laki	6	37,5	4	25,0	2	12,5	0	0
Perempuan	10	62,5	9	56,2	1	6,2	0	0
Total	16	100	13	81,2	3	18,8	0	0

Berdasarkan Tabel 8 didapatkan hasil frekuensi tingkat stres saat *posttest* berdasarkan karakteristik jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 4 orang (25,0%) dalam kategori ringan dan sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori sedang. Jenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (56,2%) dalam kategori ringan dan sebanyak 1 orang (6,2%) dalam kategori sedang.

Tabel 9 Distribusi Frekuensi *Posttest* Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Tingkat Pendidikan di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Tingkat Pendidikan	F	%	<i>Posttest</i>					
			Ringan		Sedang		Berat	
			F	%	F	%	F	%
Tidak Sekolah	4	25,0	4	25,0	0	0	0	0
SD	5	31,2	5	31,2	0	0	0	0
SMP	3	18,8	2	12,5	1	6,2	0	0
SMA	4	25,0	2	12,5	2	12,5	0	0
Total	16	100	13	81,2	3	18,8	0	0

Berdasarkan Tabel 9 didapatkan hasil frekuensi tingkat stres saat *posttest* berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan dalam kelompok tidak sekolah

terdapat sebanyak 4 orang (25,0%) dalam kategori ringan. Dalam kategori SD terdapat sebanyak 5 orang (18,8%) dalam kategori ringan. Dalam kelompok SMP terdapat sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori ringan dan sebanyak 1 orang (6,2%) dalam kategori sedang. Dalam kelompok SMA terdapat sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori ringan dan sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori sedang.

Tabel 10 Distribusi Frekuensi *Posttest* Tingkat Stres pada Lanjut Usia Berdasarkan Penyakit Kronis di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Penyakit	F	%	<i>Posttest</i>					
			Ringan		Sedang		Berat	
			F	%	F	%	F	%
Hipertensi	12	75,0	10	62,5	2	12,5	0	0
Asam Urat	3	18,8	2	12,5	1	6,2	0	0
DM	1	6,2	1	6,2	0	0	0	0
Total	16	100	13	81,2	3	18,8	0	0

Berdasarkan tabel 10 didapatkan hasil frekuensi tingkat stres setelah dilakukan intervensi berdasarkan penyakit kronis dengan penyakit hipertensi sebanyak 10 orang (62,5%) dalam kategori ringan dan sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori sedang. Dengan penyakit asam urat sebanyak 2 orang (12,5%) dalam kategori ringan dan sebanyak 1 orang (6,2%) dalam kategori sedang. Dengan penyakit diabetes mellitus sebanyak 1 orang (6,2%) dalam kategori ringan.

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Lanjut Usia *Posttest* di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Tingkat Stres	<i>Posttest</i>	
	Frekuensi	%
Ringan	13	81,2
Sedang	3	18,8
Berat	0	0
Total	16	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa pada saat *posttest* tingkat stres lanjut usia mengalami penurunan yaitu dalam kategori ringan sebanyak 13 orang (81,2%), dalam kategori sedang sebanyak 3 orang (18,8%) dan dalam kategori berat tidak ada.

ANALISIS DATA

Tabel 12 Hasil Uji Hipotesis *Wilcoxon Match Pairs Test* Tingkat Stres pada Lanjut Usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Tingkat Stres	Mean	Asymp. Sig	Z	Keterangan
<i>Pretest</i>	1,6250	0,008	-2,646	Signifikan
<i>Posttest</i>	1,1875			

Sumber :Data Primer 2014

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Match Pairs Test* diperoleh nilai rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif sebesar 1,6250 dan sesudah dilakukan terapi relaksasi progresif sebesar 1,1875. Nilai rata-rata tingkat stres setelah diberikan intervensi ternyata lebih baik jika dibandingkan dengan sebelum dilakukan intervensi. Terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi, dengan nilai Z hitung *Wilcoxon Match Pairs Test* sebesar -2,646 dan nilai signifikansi 0,008 dikarenakan nilai signifikasinya lebih kecil dari 0,05 ($0,008 < 0,05$) maka dari hasil uji statistik yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif pada Lanjut Usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur

Hasil sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif menunjukkan bahwa mayoritas lanjut usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur yang memiliki tingkat stres dalam kategori sedang sebanyak 8 orang (50,0%). Sejalan dengan penelitian Puspitasari (2012) dengan judul Studi Komparasi Tingkat Stres Lanjut usia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia (SBL) Di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul. Didapatkan hasil bahwa rata-rata dalam keadaan stres sedang pada lanjut usia yang tidak mengikuti senam bugar lansia.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan usia didapatkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka semakin tinggi pula seseorang berisiko mengalami stres. Sesuai dengan penelitian Pratiwi (2013) dengan judul Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres pada Lansia, yang memaparkan bahwa semakin tua usia seseorang menjadikan seseorang semakin berisiko mengalami stres, dengan didapatkan hasil tingkat stress paling tinggi pada responden dengan usia 70-74 tahun dari rentang usia 60-64 tahun. Hal ini didukung oleh pendapat Nasution (2011) yang menyatakan bahwa umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang semakin mudah mengalami stres. Hal ini dikarenakan faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, berpikir, mengingat dan mendengar.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2008) yang berjudul Pengaruh Yoga Terhadap Stres pada Wanita Karier, yang memaparkan bahwa stres lebih banyak menyerang wanita daripada laki-laki, karena wanita memiliki peran ganda. Hal ini didukung oleh pendapat Isnarti (2006) yang menyatakan bahwa wanita memiliki peran yang banyak sehingga menuntut mereka baik energi maupun waktu sehingga banyak wanita yang mengalami tekanan yang lama kelamaan dapat berubah menjadi stres.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan hasil bahwa seseorang yang tingkat pendidikannya rendah kurang mampu dalam mengatasi stres sebaliknya, orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyoadi

dkk (2012) dengan judul Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup pada Wanita Lansia di Komunitas dan Panti, yang memaparkan bahwa didapatkan sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SD yaitu sebanyak 39% dari total rentang pendidikan tidak sekolah, SD, SMP dan SMA.

Hal ini sesuai dengan teori Sunaryo (2004) yang menyatakan bahwa pendidikan mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi yang didapatnya. Hapsari (2009) juga mengatakan bahwa persentasi penduduk dengan tingkat pendidikan SMA ke atas memiliki status kesehatan baik yang paling banyak jika dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan SD-SMA ataupun yang tidak lulus SD. Dapat dikatakan bahwa pendidikan yang tingkat pendidikannya rendah berpeluang 1,7 kali berstatus kesehatan buruk dibanding mereka yang berpendidikan tinggi.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan penyakit kronis yang diderita responden paling banyak adalah hipertensi yaitu sebanyak 12 responden. Pada lanjut usia akan rentan terhadap penyakit degeneratif, penyakit yang sering muncul pada lanjut usia salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang sering muncul pada dewasa dan cenderung meningkat menurut peningkatan usia. Sejalan dengan penelitian Dwinawati (2009) Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Waluyo Husodo Tulungagung, yang memaparkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dan hipertensi dengan nilai signifikan 0,007 atau $p < 0,05$. Berbagai perubahan dapat terjadi pada lanjut usia yaitu sistem pernafasan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler dan sistem muskuloskeletal (Kushariyadi 2010). Perubahan pada sistem tubuh pada lanjut usia dapat memicu timbulnya stres.

Goliszek (2005) juga menyatakan bahwa seseorang dapat menjadi agresif, dapat menjadi depresi, dapat menderita neurosis cemas, dapat menderita gangguan psikomatik, dapat tidak sehat badan, yaitu menderita penyakit fisik seperti tekanan darah tinggi, sesak nafas (*Asthma Bronkial*) radang usus, tukak lambung atau usus. Sakit kepala (*Tension Headache*) sakit eksim kulit (*Neurodermatitis*) dan konstipasi arthritis kanker. Dengan demikian bahwa lanjut usia yang memiliki penyakit tertentu dapat menimbulkan stres.

Hasil yang didapatkan pada saat penelitian adalah semua responden memiliki nilai tingkat stres yang berbeda-beda, hal ini disebabkan karena stres pada lanjut usia dapat disebabkan oleh berbagai situasi dan kondisi sebagai akibat dari stresor yang berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam keadaan yang dialami lansia dan karena stres bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Stres adalah segala situasi dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan individu berespon atau melakukan suatu tindakan (Selye dalam Potter & Perry, 2005). Sunaryo (2004) juga mengatakan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain.

Hawari (2006) juga menyatakan bahwa seseorang yang mengalami stres, selain mengalami keluhan fisik juga dapat mengalami keluhan psikis (ketakutan, kekhawatiran, kemurungan dan kesedihan). Pernyataan ini juga didukung oleh Achdiat (2003) yang menyatakan bahwa pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) dalam Potter & Perry (2005), setiap orang memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi stres. Respon terhadap

segala bentuk stres bergantung pada fungsi fisiologis, kepribadian, serta sifat dari stresor.

Seseorang yang mengalami stres akan menimbulkan keluhan-keluhan seperti mudah marah, tersinggung, murung, cemas, sedih, pesimis, mengangis, suasana hati sering berubah-ubah, mudah menyerah, mempunyai sikap yang bermusuhan, mimpi buruk. Apabila tidak diatasi dapat menimbulkan permasalahan yang harus dihadapi oleh lanjut usia yang dapat mengakibatkan aktifitas sehari-hari terganggu.

Melihat adanya efek negatif dari stres yang dapat membawa kerugian bagi setiap yang mengalaminya, maka perlu adanya manajemen stres. Manajemen stres merupakan upaya untuk mengendalikan stres namun tidak untuk menghilangkannya. Salah satu manajemen stres yang dapat dilakukan adalah dengan teknik relaksasi progresif.

2. Tingkat Stres Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif pada Lanjut Usia di PSTW Yogyakarta Unit Budhi Luhur

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada lanjut usia menurut usia setelah dilakukan terapi relaksasi progresif paling banyak terdapat pada rentang usia 71-80. Semakin tua usia seseorang berisiko mengalami stres. Stres dapat terjadi pada segala usia, namun paling sering dijumpai pada usia lanjut, dengan begitu dapat disimpulkan bahwa usia dapat mempengaruhi tingkat stres. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shinta (2012) yang berjudul Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar yang memaparkan bahwa semakin bertambah umur seseorang cenderung mengalami stres, dimana stres yang dihadapi seseorang dapat berasal dari berbagai situasi. Dapat dilihat dari hasil penelitian terhadap 30 responden. didapatkan hasil nilai p sebesar 0,000 dimana $p < 0,05$. Ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan skor stres pada kelompok eksperimental dengan perubahan skor stres kelompok stres. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi warna hijau dapat menurunkan tingkat stres pada lanjut usia.

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada lanjut usia sebagian besar dimiliki oleh responden yang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perubahan frekuensi tingkat stres berdasarkan jenis kelamin setelah diberikan terapi relaksasi progresif dan mayoritas berada dalam kategori tingkat stres ringan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prio (2009) dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Respon Nyeri pada Lanjut Usia dengan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Kota Depok, didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap rasa nyeri gastritis dan terapi relaksasi progresif direkomendasikan sebagai strategi koping dalam kehidupan sehari-hari. Pada penelitian Prio juga dinyatakan bahwa responden dengan berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami rasa nyeri gastritis dibandingkan dengan laki-laki. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi progresif dapat juga menurunkan tingkat stres pada lanjut usia apabila rasa nyeri gastritis dapat ditangani, karena stres dapat ditimbulkan dari penyakit yang dialami oleh lanjut usia.

Hal ini juga sependapat dengan penelitian Herniwati (2008) yang menyatakan bahwa secara umum angka morbiditas pada perempuan lebih tinggi

dan perempuan lebih cenderung merasakan sakit sehingga perempuan harus lebih banyak mendapatkan pelayanan dari pihak kesehatan.

Berdasarkan tabel 9 didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak pada pendidikan SD. Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan kepada seseorang sehingga terjadi perubahan perilaku yang positif. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sebagian responden yang mempunyai pendidikan rendah mempunyai pengetahuan yang rendah, sehingga mempunyai pengetahuan yang kurang baik. Sehingga dapat menyebabkan responden kesulitan untuk mendapatkan informasi, dengan begitu pendidikan dapat mempengaruhi tingkat stres pada lanjut usia. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erliana (2008) dengan judul Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif di PSTW Ciparay Bandung. Dengan hasil bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi progresif terjadi penurunan insomnia, dengan nilai z hitung sebesar -4,706, nilai yang didapatkan lebih besar dibandingkan dengan nilai z tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi progresif dapat menurunkan insomnia pada lanjut usia, dimana insomnia adalah salah satu dampak dari stres.

Berdasarkan tabel 10 didapatkan hasil frekuensi tingkat stres pada lanjut usia berdasarkan penyakit kronis paling banyak adalah pada lanjut usia yang memiliki penyakit hipertensi yang secara keseluruhan mengalami penurunan tingkat stres dalam kategori ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian Yuswikarini (2011) dengan judul Pengaruh Terapi SEFT untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia Penderita Hipertensi. Hasil yang didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres pada lansia yang menderita hipertensi dengan nilai rata-rata setelah terapi SEFT sebesar 23,286 dengan nilai signifikansi 0,000, sehingga nilai $p < 0,05$. Dengan begitu bahwa terapi SEFT efektif untuk menurunkan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 16-20 Juni 2014 di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif sebanyak 7 responden (43,8%) masuk dalam kategori tingkat stres ringan, 8 responden (50,0%) masuk dalam kategori tingkat stres sedang dan 1 responden (6,2%) masuk dalam kategori berat. Setelah dilakukan terapi relaksasi progresif sebanyak 13 responden (81,2%) masuk dalam kategori tingkat stres ringan, 3 responden (18,8%) masuk dalam kategori tingkat stres sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia. Tingkat stres pada lanjut usia setelah dilakukan terapi relaksasi progresif mengalami penurunan, hal ini terbukti bahwa terapi relaksasi progresif memiliki manfaat yang berarti untuk menurunkan tingkat stres pada lanjut usia.

Teknik relaksasi progresif ini sendiri mempunyai manfaat untuk mengatasi berbagai permasalahan dalam mengatasi berbagai permasalahan dalam mengatasi stres, kecemasan, insomnia dan juga dapat membangun emosi positif dari emosi negatif. Keempat permasalahan tersebut dapat menjadi suatu rangkaian bentuk gangguan psikologis bila tidak diatasi. Stres terhadap tugas maupun permasalahan lainnya, apabila tidak segera ditangani dapat memunculkan suatu bentuk kecemasan dalam diri seseorang, sehingga menimbulkan emosi yang negatif yang timbul akibat stres dan relaksasi dapat digunakan supaya seseorang kembali pada keadaan normal (Correy Gerral, 2005),

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa manfaat teknik relaksasi progresif dapat menurunkan ketegangan otot, kecemasan, insomnia, depresi,

kelelahan, iritabilitas, spasme otot, nyeri leher, dan punggung, tekanan darah tinggi, fobia ringan (Nasihah 2012).

Terapi relaksasi progresif merupakan salah satu teknik relaksasi yang diberikan kepada lanjut usia yang dapat menenangkan pikiran dan melemaskan otot-otot yang kaku. Relaksasi progresif juga merupakan teknik latihan nafas yang teratur dan apabila dilakukan dengan benar tubuh akan menjadi rileks. Relaksasi progresif ini dilakukan mulai dari otot-otot dikaki, tangan, perut, dada dan wajah dengan cara menegangkan otot-otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan tersebut. Setelah itu lanjut usia dapat merasakan keduanya pada saat otot dalam keadaan tegang dan rileks.

3. Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia di PSTW

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon Match Pairs Test* memiliki nilai signifikansi 0,008 ($0,008 < 0,05$) yang diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia di PSTW Yogyakarta Unit Budhi Luhur. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sheu dkk (2003) dengan judul Efek Latihan Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah dan Kecemasan pada Pasien Hipertensi, dengan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah dan kecemasan pada pasien setelah dilakukan terapi relaksasi progresif selama satu kali sehari.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yildirim & Fadijoglu (2006), yang menyatakan bahwa relaksasi progresif dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien yang menjalani dialysis.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Widastra (2009) dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi progresif keluhan insomnia pada lanjut usia berkurang.

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar lanjut usia mengeluh badan terasa kaku, otot kaku dan pegal-pegal. Setelah diberikan terapi relaksasi progresif responden mengungkapkan bahwa pikiran menjadi lebih tenang dan fresh, terdapat penurunan keluhan-keluhan fisik. Keluhan-keluhan ini dapat disebabkan oleh stres emosional dimana stres ini disebabkan oleh kerinduan terhadap keluarga. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi berpengaruh terhadap tingkat stres pada lanjut usia. Gerakan relaksasi progresif ini menggerakkan semua anggota tubuh, mulai dari kaki sampai ke wajah. Tujuan dilakukannya latihan relaksasi adalah untuk menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stres. Pada kondisi relaksasi seseorang harus berada dalam keadaan rileks, tenang dan sadar, mata tertutup dan pernafasan dalam keadaan yang teratur.

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif adalah suatu metode untuk membantu menurunkan ketegangan sehingga otot tubuh menjadi rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan kecemasan, stres, otot tegang dan kesulitan tidur. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan yang seringkali membuat otot-otot mengencang akan diabaikan (Ramdhani, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif tingkat stres pada lanjut usia sebagian besar berada dalam kategori tingkat stres sedang sebanyak 8 responden (50%), dan setelah dilakukan terapi relaksasi progresif tingkat stres pada lanjut usia sebagian besar berada pada dalam kategori

tingkat stres ringan sebanyak 13 responden (81,2%). Dengan demikian diketahui bahwa relaksasi progresif dapat mengurangi stres pada lanjut usia. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Soewondo (2009), yang menyatakan bahwa relaksasi progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stres dan tegang.

Jain (2011) juga mengatakan bahwa teknik relaksasi otot adalah salah satu teknik untuk memelihara kesehatan fisik, maupun psikologis pada lanjut usia dimana teknik ini dapat menurunkan tekanan darah, menjadikan detak jantung tenang dan menurunkan tingkat hormon stres. Johnson (2005) juga menyatakan bahwa terapi relaksasi yang diberikan kepada lanjut usia dapat terbukti menurunkan tingkat stres karena terapi relaksasi mudah dilakukan dan sebagai upaya untuk menegangkan serta mengendurkan otot-otot di tubuh untuk mencapai rileks, tindakan ini hanya membutuhkan waktu 15 sampai 30 menit dan dapat disertai dengan instruksi yang direkam yang dapat mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang dirilekskan.

Hal ini juga sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Mulyono (2005) yang menjelaskan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi diantaranya membuat seseorang menjadi lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres. Keterampilan relaksasi sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari stres saat menghadapi kesulitan, selalu rileks akan membuat seseorang memegang kendali hidup. Latihan relaksasi akan banyak membantu penderita untuk dapat mengontrol kerja organ-organ tubuh, meminimalkan serangan dan menyimpan energi penderita. Dalam hal ini bahwa relaksasi progresif dapat dilakukan oleh lanjut usia untuk menegangkan dan mengendurkan otot-otot di tubuh serta dapat menenangkan pikiran.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Pratiwi (2006), yang menyatakan bahwa usaha untuk mencegah penyakit adalah dengan mengelola stresor yang datang, pengelolaan tersebut berhubungan dengan bagaimana individu memelihara kesehatannya. Teknik relaksasi akan mengembalikan proses mental, fisik dan emosi.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan terapi relaksasi progresif dapat memberikan ketenangan serta menurunkan tingkat stres pada lanjut usia, sehingga dapat mengurangi ketegangan otot yang dirasakan oleh lanjut usia.

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan penelitian ini adalah saat melakukan *pretest* dengan menggunakan kuesioner lanjut usia kurang memahami apa yang disampaikan oleh peneliti karena pendengaran responden sudah mulai berkurang, sehingga memerlukan waktu yang banyak untuk satu responden. Selain itu keterbatasan penelitian ini adalah kemarin pada waktu dilakukan terapi relaksasi progresif seharusnya dilakukan sendiri-sendiri sehingga hasil yang didapatkan lebih efektif namun pada waktu penelitian kemarin dilakukan secara bersama-sama sehingga kurang efektif. Variabel pengganggu yang mempengaruhi tingkat stres dalam penelitian ini juga belum semuanya dikendalikan. Kemudian dalam penelitian ini sampelnya hanya kecil dan tidak menggunakan kelompok kontrol.

SIMPULAN

1. Hasil penelitian didapatkan data tingkat stres pada 16 responden sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif terbagi menjadi tiga katagori yaitu ringan

sebanyak 7 responden (43,8%), sedang sebanyak 8 responden (50,0%) dan berat sebanyak 1 responden (6,2%).

2. Hasil penelitian didapatkan data tingkat stres pada 16 responden sesudah dilakukan terapi relaksasi progresif terbagi menjadi dua katagori yaitu ringan sebanyak 13 responden (81,2%) dan sedang sebanyak 3 responden (18,8%).
3. Hasil penelitian didapatkan data tingkat stres pada 16 responden sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif rata-rata dalam katagori sedang sebanyak 8 responden (50,0%) dan sesudah dilakukan terapi relaksasi progresif rata-rata dalam katagori ringan sebanyak 13 responden (81,2%).
4. Berdasarkan hasil perhitungan *Wilcoxon Match Pairs Test* dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

SARAN

1. Bagi Responden
Hasil penelitian ini mampu menjadi panduan dasar atau usaha mandiri yang digunakan sebagai salah satu alternatif pilihan terapi komplementer untuk mengurangi tingkat stres pada lanjut usia yang praktis dan tanpa mengeluarkan biaya karena dapat dilakukan sendiri.
2. Bagi PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur
Hasil dari penelitian ini dapat diterapkan sebagai salah satu terapi untuk mengurangi tingkat stres pada lanjut usia dan diharapkan bagi pengelola PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur dapat melakukan motivasi yang dapat mendukung meningkatnya minat lanjut usia dalam melakukan terapi relaksasi progresif. Sehingga diharapkan dengan berkurangnya tingkat stres akan meningkatkan status kesehatan lanjut usia.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya
Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan perbaikan dalam metode penelitian dengan mengendalikan variabel yang belum dikendalikan dalam penelitian ini. Selain itu dalam melakukan terapi relaksasi progresif sebaiknya dilakukan sendiri-sendiri supaya hasil yang didapatkan lebih efektif. Diharapkan untuk meningkatkan jumlah sampel dan menggunakan kelompok kontrol.
4. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia dengan memakai kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Achdiat, A. (2003). *Teori dan Manajemn Stres*. Malang: Taroda
- Ari, D. (2010). *Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Correy, G. (2005). *Terapi Dan Praktek Dari Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Eresco.
- Dwinawati, E.O. (2009). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha "Waluyo Husodo" Tulung Agung* dalam <http://skripsistikes.wordpress.com>. Diakses Pada Tanggal 1 Juli 2014.

- Erliana, E. (2007). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progresif Muscle Relaxation) Di Badan Pelayanan Sosial Tresna Wreda (PSTW) Ciparay Bandung* dalam <http://www.kesehatan.lansia.com>. Diakses Pada Tanggal 28 Juni 2014
- Goliszek (2005). *Manajemen Stres*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Popular.
- Hapsari,D. (2009). *Pengaruh Lingkungan Sehat Dan Pengaruh Perilaku hidup Sehat Terhadap Status Kesehatan*. Journal. Litbang dalam <http://depkes.go.id/index.php/bpk/article/viewfile/21921090>. Diakses Tanggal 29 Juni 2014.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.
- Hidayati, L.N. 2009. *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Kelurahan Daleman Tulung Klaten*, (Online), Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, dalam <http://Etd.Eprints.Ums.Ac.Id/6425/1j210050063.Pdf>. Diakses Pada Tanggal 13 November 2014.
- Isnaeni, D.N. (2010). *Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta*, (online), Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Dalam <http://eprints.uns.ac.id/192/1/165240109201010581.pdf>. Diakses Pada Tanggal 13 November 2013.
- Isnarti dan Ritandiyah. (2006). *Perbedaan Tingkat Stres Kerja Ditinjau Dari Jenis Kelamin*, dalam <http://library/gunadarma.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 28 Juni 2014.
- Jain, R. (2011). *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Johnson, J.Y. (2005). *Prosedur Perawatan Di Rumah, Pedoman Untuk Perawat*. Jakarta: EGC.
- Kamila, N.I. (2012). *Hubungan Peran Kader Kesehatan Jiwa dengan Tingkat Kemandirian Pasien Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Galur II Kulon Progo Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Komari. (2008). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Terjadinya Stress Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta*, (online), Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam <http://etd.eprints.ums.ac.id/901/1/J220060036.pdf>. Diakses Pada Tanggal 12 November 2013.
- Kompas.com. (2014). *Di Indonesia, Warga Yogyakarta Paling Panjang Umur*. <http://nationalgeographic.co.id/berita/2014/02/di-indonesia-warga-yogyakarta-paling-panjang-umur>. Diakses Pada Tanggal 23 Maret 2014.
- Mulyono, R. (2005). *Terapi Marah*. Jakarta: Studia Press.
- Nasihah. (2012). *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lania Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Sindutan Temon Kulonprogo*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Nasution, H. (2011). *Gambaran Coping Stress Pada Wanita Madya Dalam Menghadapi Pramenopause* dalam <http://repository.usu.ac.id/bitstream>. Diakses Pada Tanggal 20 Juni 2014.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Potter, P.A. dan Perry A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktek*. Jakarta: EGC.
- Pratiwi, A. 2006. *Model Pengembangan Strategi Tindakan Keperawatan Pada Klien Halusinasi Dengan Klasifikasi Akut, Maintenance, Health Promotion Di RSJD Wilayah Karasidenan Surakarta*. Penelitian Regular. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prio, A.Z (2009). *Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Respon Nyeri Dan Frekuensi Kekambuhan Nyeri Pada Lanjut Usia Dengan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Kota Depok*, dalam <http://lontar.ui.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 8 Juli 2014.
- Puspitasari, I. (2012). *Studi Komparasi Tingkat Stres Lanjut Usia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia (SBL) Di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Ramdhani, N. dan Putra, A.A. (2008). *Pengembangan Multimedia Relaksasi Yogyakarta: Bagian Psikologis Klinis Fakultas Psikologi UGM* dalam <http://Neila.staf.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/uploads>. Diakses Pada Tanggal 27 Juni 2014.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamher, S. dan Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lnjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Utami, R.D. 2009. *Hubungan Antara Karakteristik Personal dengan Sikap Lansia Terhadap Pelayanan di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta*, (online), Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. (<http://etd.eprints.ums.ac.id/4493/1/J210050038.pdf>. Diakses Pada Tanggal 12 November 2013).
- Santoso, L.Y. (2008). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Stres Pada Wanita Karir*, dalam <http://eprints.unika.ac.id>. Diakses Tanggal 5 Juli 2014.
- Setyoadi. (2012). *Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup Pada Wanita Lansia Di Komunitas Dan Panti*. Tesis Tidak Dipublikasikan. Universitas Brawijaya Malang.
- Sheu,S., Irvin,B.L., Lin,Hs., Dan Mar,Cl. (2003). *Effects Of Progressive Muscle Relaxation On Blood Pressure And Psychosocial Status For Clients With Essential Hypertension In Taiwan*. Holistic Nursing Practice, dalam <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. Diakses Pada Tanggal 29 Juni 2014
- Shinta, D.P. (2013). *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar*, dalam <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping>. Diakses Pada Tanggal 8 juli 2014.
- Soewondo, S. (2009). *Panduan Dan Instruksi Latihan Relaksasi Progresif*. Depok : Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran Dan Pendidikan Psikologi.
- Sunaryo (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Widastra, I.M. (2009). *Terapi Relaksasi Progresif Sangat Efektif Mengatasi KeluhanInsomnia Lanjut Usia*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Volume 2. No. 1 Juni 2009*. dalam <http://isjd.pdii.lipi.go.id>. Diakses Pada Tanggal 9 juli 2014.
- Yildirim, Y.K., Dan Fadiloglu,T. (2006). *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Training On Anxiety Levels And Quality Of Life In Dialysis Patiens*. *Journal Edna/Erca*, dalam <http://web.ebsohost.com/>. Diakses Pada Tanggal 10 Juli 2014.

Yuswikarini, S.E. (2011). *Terapi Seft Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi*, dalam <http://eprints.umm.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 8 Juli 2014.

