

# **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALASAN**

Dhimas Ikrom Firmansyah<sup>1</sup>, Rizqi Wahyu Hidayati<sup>2</sup>  
Email : [dimasiqramfirmansyah@gmail.com](mailto:dimasiqramfirmansyah@gmail.com)

## **INTISARI**

**Latar Belakang :** Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia akan menimbulkan masalah yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial. Kesehatan mental adalah faktor yang paling penting yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti kesepian, perasaan sedih, depresi, dan ansietas.

**Tujuan Penelitian :** Melaksanakan Tindakan asuhan keperawatan jiwa komunitas pada pasien dengan ansietas dan penerapan relaksasi otot progresif

**Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan Alat penelitian yaitu kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) kemudian diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari secara rutin lalu dilakukan observasi pada hari ke 4 dan ke 7 untuk penilaian keefektifan intervensi

**Hasil Penelitian :** Hasil studi menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi selama 7 hari berturut-turut didapatkan hasil penurunan kecemasan dengan kemampuan dalam menerapkan Relaksasi Otot Progresif sesuai Skor HARS pada Tn. N yang awalnya 30 (kecemasan berat) menjadi 13 (Tidak ada kecemasan), sedangkan pada Ny. J yang awalnya skor HARS 45 (kecemasan sangat berat) menjadi 27 (kecemasan ringan).

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

**Kata Kunci :** Lansia, Ansietas, Relaksasi Otot Progresif

<sup>1</sup>Mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN THE ELDERLY IN THE WORKING  
AREA OF THE KALASAN HEALTH CENTER**

Dhimas Ikrom Firmansyah<sup>1</sup>, Rizqi Wahyu Hidayati<sup>2</sup>  
Email : [dimasiqramfirmansyah@gmail.com](mailto:dimasiqramfirmansyah@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background :** Elderly (elderly) is someone who has reached the age of 60 years or above. The increasing number of elderly people in Indonesia will give rise to quite complex problems, both physical and psychosocial. Mental health is the most important factor influencing the quality of life of the elderly. The psychosocial problems that most often occur in the elderly include loneliness, feelings of sadness, depression and anxiety.

**Research purposes :** Carry out community mental nursing care for patients with anxiety and apply progressive muscle relaxation

**Research methods :** This study used a research tool, namely the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire, then a progressive muscle relaxation therapy intervention was given for 7 days on a regular basis, then observations were carried out on days 4 and 7 to assess the effectiveness of the intervention.

**Research result :** The study results show that After carrying out the intervention for 7 consecutive days, the results showed a decrease in anxiety with the ability to apply Progressive Muscle Relaxation appropriately HARS score in Mr. N, which was originally 30 (severe anxiety) became 13 (No anxiety), while Mrs. J whose initial HARS score was 45 (very severe anxiety) became 27 (mild anxiety).

**Conclusion :** There is an effect of progressive muscle relaxation therapy on anxiety levels in the elderly.

**Keywords :** Elderly, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation

<sup>1</sup>Student of Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer in Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta