

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Judul

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan

### B. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kusumo, 2020). Lansia merupakan seseorang yang mengalami tahap lanjut kehidupan dan fase penuaan atau *aging process*. Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Dalam proses ini, tahap yang paling krusial adalah tahap lansia (lanjut usia) dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain (Yunitasari et al., 2022)

Menurut *World Health Organization*, (2022) Pada tahun 2020, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas melebihi jumlah penduduk berusia kurang dari 5 tahun. Hasil survei sosial ekonomi nasional (Susenas) oleh Badan Pusat Statistik Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas provinsi di Indonesia memiliki presentase lansia di atas 7%. Bahkan, 8 provinsi diantaranya sudah melebihi 10%, sehingga dikategorikan sebagai provinsi dengan struktur penduduk tua. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menempati posisi teratas dengan presentase lansia terbesar (16,69%). Proporsi lansia di DIY tersebut lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan (28,46 %) dari pada laki-laki (24,30 %), serta pada penduduk pedesaan (33,73 %) dibandingkan perkotaan (24,01). keluhan kesehatan lansia di DIY lebih banyak dialami mereka yang tinggal di pedesaan (22,90 %) dari pada di perkotaan (18,75 %) (Badan Pusat Statistik, 2022).

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 (Setyarini et al., 2022). Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti kesepian, perasaan sedih, depresi, dan ansietas (kecemasan) (Husna & Ariningtyas, 2019).

Di Indonesia sendiri Kecemasan yang dialami oleh lansia sangat tinggi. Prevalensi kecemasan pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan data di Puskesmas Kalasan bulan Mei – Desember 2023 terdapat 7 lansia yang sudah terdiagnosa secara medis mengalami gangguan kecemasan. Namun, belum ada data rentang skrining kecemasan pada lansia yang dilakukan di Puskesmas tersebut. Intervensi khusus terutama psikoterapi belum pernah dilakukan dan tidak tercatat di Puskesmas Kalasan.

Adanya faktor tersebut mayoritas kecemasan pada lansia terkadang diabaikan dan tidak segera dilakukan penanganan, dikhawatirkan dapat menimbulkan berbagai masalah yang lebih lanjut bagi fisik serta psikologis, jika kecemasan yang dirasakan lansia terus berlangsung mengakibatkan risiko depresi lansia akan meningkat (de-Oliveira et al., 2019). Kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh lansia disebabkan oleh perasaan cemas akan perubahan fisik dan fungsi anggota tubuh, cemas akan kekuatan sosial, cemas akan tersingkir dari kehidupan sosial, takut penyakit, takut mati serta takut kekurangan uang. Dampak kecemasan yang dialami oleh lansia meliputi terjadinya penurunan aktivitas fisik dan status fungsional, persepsi diri tentang kesehatan yang tidak baik, menurunnya kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan kualitas hidup (*quality of life*), meningkatnya kesepian (*loneliness*) dan penggunaan pelayanan serta menghabiskan biaya yang besar untuk pelayanan (Khasanah, 2019).

Tindakan keperawatan yang tepat dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan pada lansia, contohnya dengan modifikasi lingkungan, pemberian edukasi, menyampaikan perasaan dan dengan penatalaksanaan non-farmakologi seperti distraksi, relaksasi, dan visualisasi (Tanaya & Yuniartika, 2023) Terapi

lain non-farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan juga bisa dilakukan dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif (Adawiyah et al., 2022)

Teknik relaksasi otot progresif adalah Tindakan dimana seseorang meregangkan otot-otot, mulai dari otot tangan sampai otot kaki dan dapat dilakukan dengan mudah, bisa dilakukan dengan posisi duduk maupun berbaring, Tindakan ini dilakukan selama 10-15 menit dimana peserta harus memfokuskan kepada setiap bagian otot yang akan dikencangkan. Teknik relaksasi otot progresif ini dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot dari mulai wajah tangan samapai kaki dan rasakan ketegangan otot tersebut pada saat menegang. Kondisi menegangkan otot-otot ini ditahan selama lima detik dan kemudian lepaskan dan mengendorkan semua otot secara serentak dan merilekskan otot selama 20-30 detik. Terapi ini membantu merilekskan otot-otot dan dapat membangun kesadaran ketegangan dalam tubuh (Gangadharan & Madani, 2018)

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu Teknik untuk mengurangi kecemasan secara non-farmakologis yang tertuju pada sistem saraf parasimpatis dan mengatur hipotalamus guna meminimalisirkan sinyal stressor hipotalamus sehingga sikap positif akan meningkat (Syisnawati et al., 2022) Respon yang terjadi ketika dilakukan relaksasi dan setelah relaksasi mempengaruhi sistem kerja saraf otonom. Hal ini membuat lansia yang mengalami kecemasan, merasa tidak berdaya, dan bergantung kepada orang lain (Hikmah et al., 2021)

Berdasarkan hasil intervensi dan pembahasan terkait terapi relaksasi otot progresif oleh Berliyanti & Wardaningsih, (2023) terbukti efektif untuk menurunkan cemas dari kecemasan sedang (skor 24) menjadi kecemasan ringan (skor 16) dalam waktu tujuh hari pemberian intervensi. Maka dari itu penulis tertarik untuk menerapkan terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) pada lansia yang mengalami kecemasan guna mengetahui efektifitas Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

### **C. Tujuan Penulisan**

#### 1. Tujuan Umum

Melaksanakan Tindakan asuhan keperawatan jiwa komunitas pada pasien dengan ansietas dan penerapan relaksasi otot progresif

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Melaksanakan pengkajian kepada klien dengan masalah utama ansietas untuk mendapatkan data.
- b. Menegakan diagnose keperawatan pada pasien dengan masalah utama ansietas
- c. Merumuskan gambaran rencana asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah utama ansietas
- d. Mengimplementasikan asuhan keperawatan Tindakan ROP pada pasien ansietas
- e. Melaksanakan evaluasi dari hasil Tindakan keperawatan pada pasien ansietas dengan relaksasi otot progresif

### **D. Manfaat**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penerapan metodologi penelitian dalam bentuk studi kasus berupa asuhan keperawatan kepada pasien ansietas

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi pasien

Menambah pengetahuan tentang terapi relaksasi otot progresif untuk mengontrol cemas yang dapat diaplikasikan secara mandiri oleh pasien

##### b. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman baru bagi penulis dalam bidang penelitian terutama mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap pasien ansietas.

##### c. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan untuk pelayanan Kesehatan agar diterapkan pada pasien penderita ansietas.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Karya ilmiah ini menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan, dimana data primer dan sekunder dapat diperoleh dengan wawancara, observasi.

1. Data primer, yaitu penulis melakukan pengukuran, pengamatan langsung kepada pasien, wawancara, serta rekam medis untuk mendapatkan data objektif dan subjektif pasien.
2. Data sekunder, yaitu penulis melakukan penelusuran jurnal, buku dan sumber lain untuk menunjang kasus yang telah diambil.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA