

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG
SELATAN
TAHUN 2021**



SKRIPSI

Oleh:
CRISTIA AGREVINA
NIM. 2019206203083P

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2021**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG
SELATAN
TAHUN 2021**



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan
Tugas Akhir pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan**

Oleh :

CRISTIA AGREVINA
NIM. 2019206203083P

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2021**

ABSTRAK

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA NATAR
LAMPUNG SELATAN TAHUN 2021**

CRISTIA AGREVINA

69 Halaman + 11 Lampiran + 6 Tabel + 3 Gambar

Salah satu masalah yang sering dialami oleh orang lanjut usia adalah kecemasan. Penurunan fungsi fisik menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan fisik dan penyakit. Penurunan sistem tubuh menyebabkan lansia rentan mengalami stres dan kecemasan. Perubahan fungsi psikologis juga berkontribusi pada kecemasan lansia, Penurunan kondisi psikologis pada lansia yang ditandai dengan perasaan-perasaan negatif seperti mudah marah, tersinggung dan khawatir hal itu dapat menimbulkan kecemasan bagi lansia. Dengan adanya gangguan tersebut maka lansia memerlukan pembelajaran agar lansia mampu mencegah stressor yang berat dengan cara relaksasi. Teknik relaksasi pada kecemasan telah memiliki efek positif salah satunya adalah relaksasi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di panti sosial tresna werdha natar lampung selatan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian Ekperimen semu (*quasy-eksperiment*), dengan pendekatan *On-Group pre-post test design*. Populasi yang digunakan adalah 14 responden. Dengan teknik *total sampling*. diukur menggunakan kusioner *HARS*. Dan dianalisis menggunakan uji *paired sample t*. Dengan analisa bivariat didapatkan hasil signifikan p-value 0,000 hal itu berarti H_0 diterima terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Dengan demikian hasil dari penelitian ini bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan sebagai acuan untuk melakukan intervensi secara mandiri dengan mudah pada saat mengalami kecemasan.

Kata Kunci : Kecemasan pada lansia, teknik relaksasi otot progresif
Referensi : 2010-2020

ABSTRACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TOWARDS REDUCING ANXIETY LEVEL IN THE ELDERLY AT TRESNA WERDHA NATAR SOCIAL ORIGINAL NATAR LAMPUNG SELATAN IN 2021

CRISTIA AGREVINA

69 Pages + 11 Appendices + 6 Tables + 3 Pictures

One of the problems that are often experienced by the elderly is anxiety. Decreased physical function causes the elderly to be susceptible to physical disorders and diseases. The decline in body systems causes the elderly to be susceptible to stress and anxiety. Changes in psychological function also contribute to the anxiety of the elderly. Decreased psychological conditions in the elderly are characterized by negative feelings such as irritability, irritability and worry that can cause anxiety for the elderly. With this disorder, the elderly need learning so that the elderly are able to prevent severe stressors by way of relaxation. Relaxation techniques on anxiety have had a positive effect, one of which is Progressive Muscle Relaxation (PMR). Anxiety in the elderly at the Tresna Werdha Natar Social Home in South Lampung. This study uses a quantitative research design using a quasi-experimental research design, with an On-Group pre-post test design approach. The population used is 14 respondents. With total sampling technique. measured using the HARS questionnaire. And analyzed using paired sample t test. With bivariate analysis, significant p-value of 0.000 was obtained, it means H_a accepted that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on decreasing anxiety levels in the elderly. Thus, the result of this study is that progressive muscle relaxation therapy can be used as a reference to easily intervene independently when experiencing anxiety.

Keywords: Anxiety of the elderly, progressive muscle relaxation techniques

Reference : 2010-2020

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG
SELATAN
TAHUN 2021**

HALAMAN PERSETUJUAN PENELITIAN

Yang Diajukan Oleh :

CRISTIA AGREVINA
NIM 2019206203083P

Yang Disetujui Tanggal.....

Oleh :
Pembimbing I

Ns. Fitra Pringayuda, M.Kep
NBM : 909728

Pembimbing II

Ns. Rani Ardina, M.Kep
NBM : 1156365

PERSETUJUAN UJIAN PENELITIAN

Telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada

Judul Skripsi : Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Thaun 2021

Nama Mahasiswa : Cristia Agrevina

NIM : 2019206203083P

MENYETUJUI



Rani A.

Ns. Rani Ardina, M.Kep
NIDN. 0205018801

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

Skripsi : Cristia Agrevina ini telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim

Penguji Skripsi dan dinyatakan Lulus pada tanggal / / 2021

MENGESAHKAN

Tim Penguji :

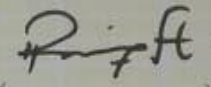
Penguji 1 (utama) : Ns. Arena Lestari, M.Kep, Sp.Kep.J
NIDN. 0201077702

Penguji 2 : Ns. Fitra Pringgayuda, M.Kep
NIDN. 0212097702

Penguji 3 : Ns. Rani Ardina, M.Kep
NIDN. 0205018801


(.....)

(.....)


(.....)

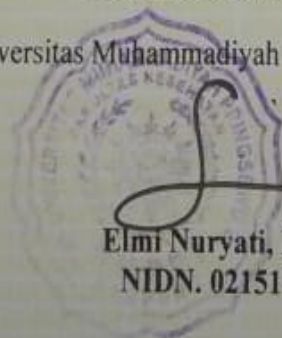


Ns. Desi Ari Madi Yati, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0224127702

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung



Elmi Nuryati, M.Epid
NIDN. 0215117601

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cristia Agrevina

NIM : 209206203083P

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan tahun 2021

Guna pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, menyetujui memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung tanpa menuntut ganti berupa materi atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di panti sosial tresna werdha natar lampung selatan tahun 2021

Dengan pernyataan ini Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung berhak menyimpan, mengalih mediakan dalam bentuk format yang lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak atas karya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Pringsewu , Juli 2021

Yang Menyatakan

(Cristia Agrevina)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan untuk :

1. Ayah dan Ibuku tercinta yang telah memberikan kasih sayang, membimbingku mendoakanku dan mendukungku sepenuhnya.
2. Kaka dan adikku yang telah memebrikan dukungan do'a, cinta dan motivasi yang tinggi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Sahabat yang tersayang yang memberikan ku do'a, semangat dan kasih sayangnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman satu angkatan dan seperjuangan Prodi S.1 Keperawatan yang tiada hentinya saling mensupport dan saling bertukar pikiran untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Almamater Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.

MOTTO HIDUP

“Hidup adalah pelajaran tentang kerendahan hati, berbuat baiklah tanpa perlu alasan dan balasan”

(Cristia Agrevina)

RIWAYAT HIDUP

Cristia Agrevina dilahirkan pada tanggal 26 agustus 1999 di kotabumi, putri dari bapak Adenin Munir AR dan Ibu Mulyana Sp.d.

Pendidikan yang pernah penulis tempuh :

1. SD Islam Ibnurusyd Kotabumi Lulus Tahun 2010
2. SMP Negri 03 Kotabumi Lulus Tahun 2013
3. SMA Negri 01 Kotabumi Lulus Tahun 2016
4. STIKES Panca Bhakti Bandar Lampung Lulus Tahun 2019
5. Pada tahun 2019 Penulis diterima di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung sampai saat ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah dan Karunia-Nya, sehingga penyusunan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2021” Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan Skripsi ini sehingga dapat dimanfaatkan oleh semua pihak. Dalam proses penyelesaian. Skripsi ini, peneliti telah banyak mendapat bimbingan materi dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Drs. H.Wanawir, M.M., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
2. Elmi Nuryati, M.Epid., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
3. Ns. Desi Ari Madiyanti, M.Kep., Sp.Kep. Mat., Selaku Ketua prodi S.1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
4. Ns. Fitra Pringgayuda, M.Kep., selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan kepada penulis.
5. Ns. Rani Ardina, M.Kep., selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan kepada penulis.
6. Bapak/Ibu dosen Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
7. Rekan-rekan S1 Keperawatan Konversi Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
8. Untuk kedua orang tua ku, terimakasih banyak sudah sangat mendukung dan selalu mendoakan ku, terimakasih untuk setiap ucapan manis yang membuat ku lebih mencintai diriku sendiri.
9. Kakak dan adik ku terimakasih untuk selalu menjaga dan mendukung ku di setiap hal yang aku lalui.

10. Untuk Trio yang selalu ada dan menemani ku. Terimakasih selalu menjadi yang paling sabar disetiap keluhan dan amarah ku.

11. Untuk sahabat kecil ku tersayang hingga saat ini Asti dan Yuzy terimakasih selalu menemani dan mendukung setiap langkah ku.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan dan penulisan karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan baik dari segi isi maupun bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya dan profesi keperawatan khususnya.

Wasalammu'alaikumWr. Wb.

Pringsewu, Agustus

2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR SINGKATAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Ruang Lingkup	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia.....	8
B. Konsep Kecemasan	13
C. Teknik Relaksasi Otot Progresif	19
D. Kerangka Konsep	25
E. Kerangka Konsep	26
F. A. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Variabel Penelitian	27
C. Definisi Operasional.....	28
D. Populasi Dan Sampel	28
E. Kriteria Inklusi dan eksklusi	30
F. Tempat Dan Waktu Penelitian	30
G. Etika Penelitian	31
H. Instrument Penelitian	32
I. Tehnik Pengumpulan Data.....	33
J. Pengolahan Data.....	34
K. Analisa Data	35
L. Jalannya Penelitian.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi	36
B. Hasil Penelitian	39
C. Pembahasan	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

2.1 Kerangka Teori.....	25
2.2 Kerangka Konsep.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

3.1 Definisi Operasional.....	28
4.1 Distribusi Frekuensi Usia... ..	
39	
4.2 Distribusi Frekuensi Usia.....	
41	
4.3 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Kecemasan Sebelum Diberikan terapi....	
43	
4.4 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Kecemasan sesudah Diberikan Terapi....	
44	
4.5 Distribusi Frekuensi Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	
45	

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
Depkes	: Departemen Kesehatan
<i>HRS-A</i>	: <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>
Lansia	: Lanjut Usia
Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Balasan Pra Survey
- Lampiran 2 Keterangan Lulus Uji Etik
- Lampiran 3 surat izin Pra Survey
- Lampiran 4 surat balasan permohonan izin penelitian
- Lampiran 5 lembar kuesioner
- Lampiran 6 Buku Panduan Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 7 informed consent
- Lampiran 8 rekap data penelitian
- Lampiran 9 Output SPSS Hasil Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Konsul