

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESSIF TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN LANSIA DENGAN PENYAKIT
HIPERTENSI DI PUSKESMAS LAMASI**

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Reducing Anxiety in the Elderly with Hypertension at the Lamasi Health Center

Nirwan¹, Rafika Sari², Nuraeni Semmagga³

^{1,3}Dosen S1 Keperawatan STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

²Dosen S1 Gizi STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

E-mail: nirwanpandawa5@gmail.com

ABSTRAK

Relaksasi otot progresif adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas lamasi kabupaten. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, terdapat bentuk desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental design: one group pre test and post test design* dengan menggunakan uji Paired Samples Test dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan penyakit hipertensi. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi yaitu 30 orang lansia dengan penyakit hipertensi. Pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan *total sampling*. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan penyakit hipertensi nilai $p (0.000) < 0.05$ yang berarti H_a di terima dan H_o ditolak. Diharapkan bagi lansia dengan penyakit hipertensi agar dijadikan sebagai kebutuhan bagi diri sendiri karena begitu banyak manfaat dari terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas hidup yang sehat..

Kata kunci: Relaksasi Otot Progresif Dan Kecemasan

ABSTRACT

Progressive muscle relaxation is a procedure and technique that aims to reduce tension and anxiety, by training the patient to be able to deliberately relax the muscles of the body at any time, as desired. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing anxiety levels in the elderly with hypertension in the working area of the Lamasi Health Center in the district. The method in this study is experimental research with a quantitative approach, there is a form of experimental design used in this study is *a quasi experimental design: one group pre test and post test design* using the Paired Samples Test with the aim of knowing the effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing anxiety levels in the elderly with hypertension. The sample in this study was the entire population, namely 30 elderly people with hypertension. Sampling in this study was determined by total sampling. The results of this study obtained that progressive muscle relaxation therapy had an effect on reducing anxiety levels in the elderly with hypertension, p value $(0.000) < 0.05$. This means that H_a is accepted and H_o is rejected. It is expected that for the elderly with hypertension to make it a necessity for themselves because there are so many benefits of progressive muscle relaxation therapy to improve the quality of a healthy life

Keywords: *Progressive muscle relaxation and anxiety*

© 2023 Jurnal Kesehatan Luwu Raya

Correspondence Address:

LP2M STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya, Kota Palopo Indonesia

Email: lp2mstikesluwuraya@gmail.com

DOI: -

p-ISSN : 2356-198X

e-ISSN : 2747-2655

PENDAHULUAN

Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan. Kecemasan atau ansietas termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul, ditambah bila lanjut usia tersebut mempunyai riwayat penyakit salah satunya hipertensi. Menurut Efendi (2009).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2015, populasi penduduk dunia yang berusia 60 tahun atau lebih, mencapai 900 jutajiwa. Dewasa ini, terdapat 125 juta jiwa yang berusia 80 tahun atau lebih, pada tahun 2050, diperkirakan mencapai 2 miliar jiwa di seluruh dunia. Akan ada hampir sebanyak 120 juta jiwa yang tinggal sendiri di Cina, dan 434 juta orang di kelompok usia ini di seluruh dunia. Di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (Departemen Kesehatan RI, 2013; WHO, 2015).

Dari sensus penduduk dunia, Indonesia mengalami peningkatan jumlah lansia (60 tahun ke atas) dari 3,7% pada tahun 1960 hingga 9,7% pada tahun 2011. Diperkirakan akan meningkat menjadi 11,34% pada tahun 2020 dan 25% pada tahun 2050. Jumlah orang tua di Indonesia berada di peringkat keempat terbesar di dunia setelah China, India, dan Amerika. Provinsi

Jawatengah adalah salah satu propinsi yang mempunyai penduduk usia lanjut di atas jumlah lansia nasional yang hanya 7,6% pada tahun 2000 dan dengan usia harapan hidup mencapai 64,9 tahun. Secara kuantitatif kedua parameter tersebut lebih tinggi dari ukuran nasional (Kadar, Francis, dan Sellick, 2012, Departemen Kesehatan, 2013).

Seiring dengan pertambahan usia terjadinya perubahan-perubahan fisiologis pada lansia yang disertai dengan berbagai masalah kesehatan yang menyebabkan tingginya penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif membawa konsekuensi terhadap perubahan gangguan pada system kardiovaskuler, antara lain terjadi penyakit hipertensi (Darmojo et al 2009).

Salah satu upaya penanganan pada penderita hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks (Purwanto, 2013). Menurut Maryam (2010), terapi relaksasi otot progresif ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran terasa tenang dan tubuh menjadi rileks.

Selama ini, untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu dapat dilakukan pengendalian tekanan darah dengan cara mengubah gaya hidup (life style modification) dan pemberian obat antihipertensi dengan terapi tunggal atau kombinasi. Pada penggunaan obat lebih dari satu macam serta penggunaan obat jangka panjang akan meningkatkan risiko

terjadinya Drug Related Problems. Drug Related Problems adalah segala macam keadaan yang tidak diinginkan yang dialami oleh pasien yang terlibat dan disebabkan atau diduga melibatkan terapi pengobatan yang diberikan kepada pasien, yang secara nyata maupun potensial dapat mempengaruhi keadaan pasien seperti ketidakpatuhan, interaksi obat, alergi terhadap obat yang diresepkan. Selain itu, pengobatan jangka panjang yang kemungkinan terjadi efek samping obat yang menyebabkan kerusakan organ (Cipolle, 1998).

Relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat (Varvogli & Darvivi, 2011).

Dalam dunia kedokteran, intervensi berupa teknik relaksasi juga telah dilakukan. Praktisi yang bergelut di dunia medis menyebutkan bahwa relaksasi mempunyai dampak yang positif terhadap pasien. Pada awalnya, teknik relaksasi dikembangkan untuk menangani kecemasan yang merupakan gangguan emosi, contohnya pada *phobia*. Apabila relaksasi diterapkan pada manajemen penyakit, maka tujuannya adalah untuk mengurangi kecemasan, sebab kecemasan dapat meningkatkan rasa sakit. Oleh sebab itu, relaksasi dapat menurunkan kecemasan sehingga rasa sakit dapat berkurang. Penelitian yang akan dilakukan ini bertujuan untuk melanjutkan dan

melengkapi penelitian mengenai relaksasi yang telah ada. Relaksasi banyak digunakan untuk mengontrol rasa sakit.

Adapun data yang diperoleh penderita hipertensi untuk provinsi Sulawesi Selatan adalah sebanyak 9.779 pasien. Dari data tersebut diklasifikasikan menjadi dua golongan, yaitu penderita hipertensi primer sebanyak 7.833 pasien (28,69%). Sedangkan hipertensi sekunder sebanyak 1.946 (7,13%). (Propil Dinkes Sulawesi Selatan, 2012). Menurut catatan medik Dinas Kesehatan Kabupaten Luwu pada tahun 2015 jumlah penderita hipertensi adalah sebanyak 1.362 pasien. (Propil Dinkes Kabupaten Luwu, 2015).

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal diantaranya intelegensi, kesehatan, perhatian, minat, bakat, dan faktor eksternal diantaranya metode pembelajaran faktor keluarga, faktor masyarakat (Budiman, 2013).

Newcomb (seseorang ahli psikologis sosial) menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau ketersediaan untuk bertindak. Sikap adalah perasaan, pikiran dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek-aspek tertentu dalam lingkungannya, (Mubarak, 2012).

Pengalaman merupakan suatu proses pembelajaran dan penambahan perkembangan potensi bertingkah laku baik dari pendidikan formal maupun nonformal atau bisa diartikan sebagai suatu proses yang membawa seseorang kepada suatu pola tingkah laku yang lebih tinggi. Suatu pembelajaran juga mencakup perubahan yang relatif tepat dari perilaku yang diakibatkan pengalaman, pemahaman dan

praktek (Knoers & Haditono, 2009 dalam Asih, 2012).

Perawat adalah seseorang yang membantu individu yang sehat maupun sakit, dari lahir sampai meninggal agar dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari secara mandiri, dengan menggunakan kekuatan, kemauan, dan pengetahuan yang dimiliki seorang perawat (Henderson, 2008 dalam Suyanti Verawati, 2015).

METODOLOGI

Desain Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, terdapat bentuk desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental design: one group pre test and post test design*,

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas lamasi Kabupaten Luwu.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lamasi Kabupaten Luwu dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu semua lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lamasi Kabupaten Luwu yang bersedia menjadi responden.

Pengumpulan Data

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber penelitian yaitu pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Lamasi Kabupaten luwu. Peneliti mengambil data primer melalui metode survey dan observasi. Dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dari data yang ada di Wilayah kerja Puskesmas lamasi.

Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian ditabulasi dalam bentuk tabel sesuai dengan variable yang hendak diukur. Setelah proses tabulasi, untuk mengetahui hubungan antara variabel digunakan uji *Paired Samples T-Test* dengan program SPSS versi 22.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

a. Kelompok Eksperimen

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki umur 60-70 sebanyak 8 orang (53,3%). Dan responden yang memiliki umur >71 sebanyak 7 orang (46,7%).

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa jumlah responden yang berjenis kelamin Laki-Laki sebanyak 5 orang (33,3%). Dan responden yang berjenis kelamin Perempuan sebanyak 10 orang (66,7%)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa jumlah responden yang Tidak Sekolah sebanyak 6 orang (40%). Dan responden yang memiliki Pendidikan SD sebanyak 5 orang (33,3%). Dan responden yang memiliki Pendidikan SMP sebanyak 4 orang (26,7%).

b. Kelompok kontrol

Tabel 4.4

Tingkat kecemasan responden pada pemberian Terapi Relaksasi Otot progressif kelompok kontrol Pra test

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase %
Ringan	11	73,3%
Sedang	4	26,7%
Total	15	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Pada tabel 4.4 Distribusi tingkat kecemasan sebelum pemberian Terapi

Relaksasi Otot progresif pada kelompok kontrol didapatkan jumlah responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 11 orang (73,3%) dan jumlah responden dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 orang (26,7%),

Tabel 4.5

Tingkat kecemasan responden pada pemberian Terapi Relaksasi Otot progressif kelompok kontrol Post test

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase %
Ringan	15	100%
Sedang	0	0%
Total	100	100%

Sumber: Data Primer Tahun 2022

Pada tabel 4.5 Distribusi tingkat kecemasan setelah pemberian Terapi Relaksasi Otot progresif pada kelompok kontrol didapatkan jumlah responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 orang (100%)

c. Kelompok Eksperimen

Tabel 4.6

Tingkat kecemasan responden pada pemberian Terapi Relaksasi Otot progressif kelompok Eksperimen Pre test

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase %
Sedang	10	66,7%
Berat	5	33,3%
Total	15	100%

Sumber: Data Primer Tahun 2022

Pada tabel 4.9 Distribusi tingkat kecemasan sebelum pemberian Terapi Relaksasi Otot progresif pada kelompok kontrol didapatkan jumlah responden dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 orang (66,7%) dan jumlah responden dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 5 orang (33,3%),

Tabel 4.6

Tingkat kecemasan responden pada pemberian Terapi Relaksasi Otot progressif kelompok Eksperimen Post test

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase %
Ringan	11	73,3 %
Sedang	4	26,7%
Total	15	100 %

Sumber: Data Primer Tahun 2022

Pada tabel 4.6 Distribusi tingkat kecemasan sebelum pemberian Terapi Relaksasi Otot progresif pada kelompok kontrol didapatkan jumlah responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 11 orang (73,3%) dan jumlah responden dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 orang (26,7%).

Tabel 4.7

Pengaruh tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progressif Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Control Diwilaya Kerja Puskesmas Lamasi Kabupaten Luwu Tahun 2022

Tingkat kecemasan	Mean	N	Std.devlation	A symp sig
Kelompok eksperimen sebelum	2.33	15	488	
Kelompok eksperimen setelah	1.27	15	458	0,000
Kelompok kontrol sebelum	1.27	15	458	
Kelompok kontrol setelah	1.00	15	000	

Sumber : Data primer, Tahun 2022

Pada tabel 4.7 menunjukkan perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian Terapi Relaksasi otot Progressif Terhadap penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen didapatkan hasil dengan nilai rata-rata responden sebelum diberikan Terapi Relaksasi otot Progressif yaitu 2.33 dengan standar deviasi 488, sedangkan setelah pemberian Terapi relaksasi otot progressif yaitu 1.27 dengan standar deviasi 458. Adapun hasil yang di peroleh pada kelompok kontrol sebelum yang tidak diberikan terapi relaksasi otot progressif adalah 1.27 dengan deviasi 458 , sedangkan setelah yang tidak di berikan terapi bermain adalah 1.00 dengan standar deviasi 000.

Dari hasil uji *Paired Samples Test* pada tingkat kecemasan diperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$ artinya hasil penelitian ini memiliki pengaruh pemberian Terapi Relaksasi otot Progressif Terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas lamasi kabupaten luwu tahun 2023. yang berarti Ha di terima dan Ho ditolak.

PEMBAHASAN

Pengaruh Terapi Relaksasi otot Progressif Terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan penyakit hipertensi.

Hasil perbandingan anatara sebelum dan setelah diberikan Terapi Relaksasi otot Progressif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien di wilayah kerja puskesmas lamasi kabupaten Luwu. Tingkat kecemasan responden mengalami perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .Tingkat kecemasan responden yang diberikan Terapi Relaksasi

otot Progressif mengalami penurunan menjadi 2.33 sedangkan responden yang tidak diberikan penyuluhan kesehatan rata-rata sikapnya 1.27

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji *Paired Samples Test* pada tingkat kecemasan diperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$ artinya hasil penelitian ini memiliki pengaruh pemberian teknik relaksasi Relaksasi otot Progressif pernafasan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan penyakit hipertensi.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Qori Annisa Ekaputra, dkk (2011) di Semarang barat yang menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progressif terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan hasil $p \text{ value } 0,000 (<0,05)$

Menurut Domin (2001) dalam Wulandari (2006), secara fisiologis, latihan relaksasi akan membalikkan efek ansietas yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat (Domin, 2001). Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation).

Purwaningtyas (2008) menyebutkan bahwa latihan relaksasi otot progresif merupakan salah satu tehnik relaksasi otot telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan ansietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobi ringan dan gagap (Davis, 1995). Menurut Black dan Mantasarin (2018) teknik relaksasi progresif dapat digunakan untuk pelaksanaan masalah psikis. Relaksasi yang dihasilkan dengan teknik relaksasi otot progresif dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan.

Casey dan Benson (2006) yang mengungkapkan bahwa seseorang dengan kecemasan mengakibatkan beberapa otot mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan saraf simpatis. Respon yang didapatkan secara fisiologis tubuh akan mengalami respon yang dinamakan respon fight or flight. Korteks otak menerima rangsangan yang dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar suprarenal yang akan melepaskan adrenalin atau epineprin sehingga efeknya antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat. Respon ini memerlukan energi cepat, sehingga hati melepaskan lebih banyak glukosa menjadi bahan bakar otot dan terjadi pula pelepasan hormon yang menstimulasikan perubahan lemak dan protein menjadi gula. Metabolisme tubuh meningkat sebagai persiapan pemakaian energi untuk tindakan fisik. Pada saat yang sama aktifitas tertentu (seperti pencernaan) dihentikan.

Hamidizadeh, Ahmadi, dan Asghari (2012) melaporkan pemberian terapi relaksasi otot progresif membantu penurunan tekanan darah pada lansia yang

mengalami ansietas dengan hipertensi, hal ini mendukung bukti bahwa relaksasi otot progresif sangat efektif digunakan untuk menurunkan ansietas terutama dengan mengontrol efek fisiologis yang ditimbulkan oleh ansietas. Relaksasi otot progresif akan menghambat jalur tersebut dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran atau memperkuat sikap positif dan untuk membantu klien mengubah proses berpikir. Efektivitas terapi relaksasi otot progresif sebelumnya telah diteliti, penelitian yang dilakukan oleh Tobing, Keliat dan Wardhani (2010) yang menemukan adanya penurunan ansietas dan depresi serta peningkatan kemampuan relaksasi dan kemampuan memaknai hidup klien kanker yang mendapatkan terapi relaksasi otot progresif, senada dengan penelitian tersebut, Gitanjali dan Sreehari (2014) membuktikan klien yang melakukan relaksasi otot progresif secara kontinu selama 3 hari dapat membantunya menurunkan rasa khawatir dan lebih rileks. Ranjita dan Sarada (2014) melaporkan dari 35 pasien dengan diagnosis ansietas yang dirawat dan diberikan terapi relaksasi otot progresif secara berlanjut selama 8 bulan, terjadi penurunan frekuensi kecemasan yang sebelumnya mencapai 97% sebelum diberikan terapi menjadi 40 % di akhir terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi dalam mengatasi masalah ansietas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil penelitian yang diperoleh tentang

pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas lamasi kabupaten luwu tahun 2019, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test* pada tingkat kecemasan diperoleh nilai $p = 0,000$ ($<0,05$) artinya hasil penelitian ini memiliki pengaruh pemberian Terapi Relaksasi otot Progresif Terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan penyakit hipertensi.

Diharapkan saran yang diberikan peneliti dapat memberikan masukan dan sumber informasi.

1. Bagi Lansia Peneliti berharap lansia di wilayah puskesmas lamasi, walaupun hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan, namun alangkah baiknya jika pengamalan terapi relaksasi otot progresif ini dijadikan sebagai kebutuhan bagi diri sendiri karena begitu banyak manfaat dari terapi relaksasi otot progresif.
2. Bagi Institusi Pendidikan dapat meningkatkan kapasitas dan kualitas pendidikan agar informasi hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan gerontik tentang praktik melakukan terapi relaksasi otot progresif dan pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan pada lansia.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan bagi peneliti yang ingin meneliti dengan obyek yang sama. Namun demikian, bagi peneliti yang ingin

meneliti dengan obyek yang sama hendaknya meningkatkan jumlah responden dan factor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada lansia dan luas wilayah penelitian, sehingga diperoleh suatu hasilke simpulan yang lebih bersifat general dan diketahui faktor-faktor apakah yang paling dominan berhubungan dengan tingkat kecemasan pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Depkes RI, (2015). *Pelayanan Dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulsel, (2014) *Profil Kesehatan Provinsi Sulsel*.
- Dr. Putri, Suci, Dwi, (2014). www.klikdokter.com
- Efendi & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Pratik* dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Fauziah, Reni.(2013). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Wanita Lanjut Usia (Lansia)di Panti Sosial Tresna WerdhaBudi Pertiwi Bandung*. SkripsiUniversitas Pendidikan Indonesia.
- Gemilang, J, (2013). *Buku Pintar Manajemen stres dan Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.
- Harmono, Rudi. (2010). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pada Klien Hipertensi Primer*.
- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Maas, M. L. et al. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC &*

- Intervensi NIC (Renata Komalasari, Ana Lusyana, Yuyun Yuningsih, penerjemah). Jakarta: EGC. Maas, M. L. et al. (2011). Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC & Intervensi NIC (Renata Komalasari, Ana Lusyana, Yuyun Yuningsih, penerjemah). Jakarta: EGC.
- Martono, H. H & Pranarka, K. (2011). Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 4 cetakan ke-3. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Maryam, S dkk, (2010). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Nevid, Jeffrey S., Spencer. A. Rathus, dan Greene, Beverly. 2005. Psikologi Abnormal. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka.
- Nugroho, W, (2010). Keperawatan gerontik. Jakarta: EGC.
- Potter, P.A & Perry, (2010). Fundamental Keperawatan. Edisi 7. Vol 2, Jakarta: Salemba Medika
- Praptini K.D, dkk (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap tingkat Kecemasan Pasien Kemoterapi Di Rumah Singgah Kanker Denpasar.
- Prices, & Wilson, (2006). Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-proses Penyakit . Edisi VI, Volume 1. Jakarta: ECG
- .Puskesmas Lamasi. 2019 Data Rekam Medik Tahun 2019
- Rochmawati Dwi Happy, (2011). Teknik Relaksasi Otot Progressif Untuk Menurunkan Kecemasan. Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Departemen Keperawatan Jiwa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. 2015
- Setiadi. (2013). Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan Edisi 2. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiono, (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Afabeta.
- Setyoadi & kushariyadi. 2010. Terapi Modalitas keperawatan pada klien psikogeriatik. Jakarta: Penerbit Salembah.
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: graha Ilmu.
- Vitahealth, (2006). Hipertensi. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yogiantoro (2009). Hipertensi Esensial dalam ilmu Penyakit Dalam.