



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN LANSIA PADA  
VAKSINASI SAAT MELAKUKAN VAKSINASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDOMULYO  
PEKANBARU**

**Nia Khusniyati<sup>1</sup>, Yunisman Roni<sup>2</sup>, Riki Andriansah<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Keperawatan / Keperawatan, [nia@pkr.ac.id](mailto:nia@pkr.ac.id), Poltekkes Kemenkes Riau

<sup>2</sup> Keperawatan / Keperawatan, [yunismanroni@gmail.com](mailto:yunismanroni@gmail.com), STIKes Tengku Maharatu

<sup>3</sup> Keperawatan / Keperawatan, [riki.adriansah099@gmail.com](mailto:riki.adriansah099@gmail.com), STIKes Tengku Maharatu

**Abstract**

*Covid-19 is prone to attack people who are old because their body's immunity has decreased. This fact then makes the elderly prone to experience anxiety. One effort to overcome the problem of anxiety in the elderly is a progressive muscle relaxation technique. The progressive muscle relaxation technique is an alternative therapy that is easy and able to reduce stress and reduce patient anxiety, so this relaxation technique is highly recommended to be implemented in dealing with stress problems during the COVID-19 pandemic. This research method is quasy experimental with a purposive sampling technique with a total sample of 20 elderly (control and experimental) samples in the working area of the Sidomulyo Health Center in Pekanbaru City and using the CPDI 24 questionnaire. Data analysis used a statistical t test with a degree of confidence ( $\rho = 0.05$ ) which is processed through the SPSS program. The results of the study obtained a p-value of  $0.000 < 0.005$ , so it can be concluded that there is an effect of progressive muscle relaxation techniques on the anxiety of the elderly when carrying out vaccinations.*

**Keywords:** *elderly, progresive muscle relaxation, anxiety*

**Abstrak**

Covid-19 rentan menyerang orang yang sudah berada di usia tua karena imunitas tubuh sudah berkurang. Fakta inilah yang kemudian menjadikan lansia rawan mengalami kecemasan. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah kecemasan pada lansia yaitu dibutuhkan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi alternatif yang mudah dan mampu menurunkan stress serta menurunkan kecemasan pasien, sehingga teknik relaksasi ini sangat dianjurkan untuk dilaksanakan dalam menangani masalah stress dimasa pandemic COVID-19. metode penelitian ini adalah quasy eksperimental dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 sampel (kontrol dan eksperimen) lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru dan menggunakan kuesioner CPDI 24. Analisa data menggunakan uji statistik t-test dengan derajat kepercayaan ( $\rho = 0,05$ ) yang diolah melalui program SPSS. Hasil penelitian didapatkan p-value  $0,000 < 0,005$ , maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia pada saat melakukan vaksinasi.

**Kata Kunci:** lansia, teknik relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan

**1. PENDAHULUAN**

Corona virus merupakan virus yang menyebabkan infeksi covid-19. Infeksi ini awal mulanya yang berasal dari kota Wuhan China pada akhir tahun 2019, dan menyebar di Indonesia pada akhir bulan maret 2020, dimana masyarakat Indonesia mengalami penderitaan yang berkepanjangan yang disebabkan oleh penyakit menular ini yang biasa disebut dengan Corona Virus 2019. Penyebaran covid-19 semakin meningkat yang

tersebar diseluruh wilayah Indonesia dengan total kasus 1,26 juta jiwa terinfeksi covid-19, 1,07 juta jiwa telah sembuh dan 34.152 jiwa meninggal dunia(1,9,10).

Angka kejadian COVID-19 di Indonesia adalah 88.214 orang dengan angka kematian 4.239 orang, Tiongkok jumlah kematian pada populasi usia 60-69 tahun sebesar 3.6%, pada usia 70-79 tahun sebesar 8% dan pada usia lebih dari 80 tahun sebanyak 14.8%. Di Indonesia, dimana angka mortalitasnya meningkat seiring dengan meningkatnya usia yaitu pada populasi usia 45-54 tahun adalah 8%, 55- 64 tahun 14% dan 65 tahun ke atas 22%. Pandemi COVID-19 telah mengubah seluruh segi kehidupan masyarakat. Tidak terkecuali para lansia yang rentan terpapar virus COVID-19(2,10,11).

Cakupan vaksinasi di kota pekanbaru adalah masyarakat yang menjalani vaksinasi tahap pertama sebanyak 401.405 di antaranya, yang sudah menuntaskan vaksinasi tahap kedua sebanyak, 288.867 orang. Untuk lansia tercatat sebanyak 70.384 orang telah menjalani vaksinasi tahap pertama 26.195 orang sudah tuntas vaksin kedua(9,10,11).

Penyebaran penyakit yang cepat membuat setiap orang, terutama di kalangan lansia merasa cemas, gelisah dan khawatir akan menyebabkan individu jatuh ke dalam keadaan pikiran dan tubuh, mengeluh sulit bernapas dan pusing, upaya untuk mengatasi masalah kecemasan pada lansia yaitu dibutuhkan coping individu yang baik. Mekanisme coping pada dasarnya adalah mekanisme pertahanan diri terhadap perubahan yang terjadi baik dari dalam maupun dari luar. Mekanisme coping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam(3).

Lansia adalah salah satu kelompok rentan dimasa pandemi covid 19, penurunan fungsi tubuh atau degeneratif menjadikan lansia rentan terpapar penyakit, apalagi jika lansia mengalami masalah penyakit fisik yang kronis. Hal ini akan berdampak terhadap psikologis lansia, kondisi ini memperberat terjadinya penurunan imunitas fisik, sehingga banyak lansia yang terpapar covid 19 sehingga membuat lansia memiliki masalah psikologis seperti ansietas(4).

Ansietas merupakan perasaan tidak menentu yang disertai dengan perasaan lemah tak berdaya disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas serta kondisi emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang. Kecemasan yang dirasakan lansia secara berlebihan memiliki dampak yang merugikan bagi fisik serta psikologis, apabila kecemasan yang dirasakan lansia terjadi secara terus menerus dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi pada lansia(5).

Kejadian ansietas di negara berkembang yaitu sejumlah 50% pada usia dewasa dan lanjut usia. Jumlah kejadian ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa, diantaranya 10-20 % yang mengalami ansietas adalah individu lanjut usia(5). Kerentanan lansia pada pandemi COVID-19 disebabkan penurunan daya tahan dan penyakit komorbid pada lansia yang akan meningkatkan risiko kematian. Kelompok lanjut usia (lansia) memiliki kelemahan fisik dan psikis pada pandemi COVID-19. Lansia yang memiliki penyakit penyerta seperti hipertensi dan diabetes melitus cenderung mengalami perburukan gejala COVID - 19 yang menyebabkan semakin menimbulkan kecemasan kepada lansia(2).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan kognitif yang sering dialami oleh lansia gangguan kognitif yang terjadi pada lansia terdiri dari intelektual atau kecerdasan, ingatan atau konsentrasi, dan bahasa. Pada lansia mengalami penurunan atau kerusakan umum fungsi intelektual yang biasa disebut dengan demensia Rasa cemas yang berlebihan memiliki dampak yang merugikan bagi fisik serta psikologis, kecemasan dapat menyebabkan ketidakpedulian pada lansia yang mengalaminya. Kecemasan yang berlangsung terus menerus dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi pada lansia(4).

Kecemasan (ansietas) dapat di kurangi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (anxiolytic) dapat menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan relaksasi otot progresif (6,12,13).

Cara mengurangi kecemasan pada lansia dapat menggunakan terapi non farmakologis, salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif yang terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan pada diri seseorang. Relaksasi otot progresif memfokuskan seseorang pada perasaan rileks dengan teknik yang terdiri dari peregangan dan relaksasi pada sekelompok otot(7,13,14). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali yang dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15-30 menit(8,15,16).

Teknik relaksasi otot progresive merupakan salah satu terapi alternatif yang mudah dan mampu menurunkan stress serta menurunkan kecemasan pasien, sehingga teknik relaksasi ini sangat dianjurkan untuk dilaksanakan dalam menangani masalah stress dimasa pandemic COVID-19, dikarenakan relaksasi

otot progressive merupakan Salah satu bentuk relaksasi otot secara progresif dengan dan tanpa ketegangan otot dan teknik manipulasi pikiran mengurangi komponen fisiologis dan emosional stres Teknik relaksasi ini akan mengurangi ketegangan dan parameter fisiologis akan berubah(8,16.)

Relaksasi otot progresif bertujuan menurunkan kecemasan stress otot-otot yang tegang dan keadaan sulit tidur. Beberapa manfaat teknik ini di antaranya untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, membangun emosi positif dari emosi negatif. Pemberian terapi otot progresif yang bertujuan untuk merelaksasikan otot-otot yang menegang(2,15).

Salah satu cara mengurangi kecemasan yang dialami oleh lansia yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif, dengan manfaat untuk menurunkan tegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stress, oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh relaksasi progresif terhadap kecemasan pada lansia.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Covid 19

*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh *Coronavirus* jenis baru. Penyakit ini diawali dengan munculnya kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Wuhan, China pada akhir Desember 2019(2). Sebenarnya COVID-19, merupakan varians dari virus-virus yang pernah melanda di dunia seperti SARS, flu burung, Flu babi, dan MERS. Namun yang membedakan adalah mudah menular,transparansi informasi, kekuarangan pasokan bagi tenaga medis, masalah inkubasi virus tidak jelas, karantina berskala besar, dan “*infodemic*” yang unik, yaitu banyaknya informasi di media sosial yang menyebabkan pengaruh psikologis pada banyak orang dalam hitungan bulan saja, virus ini sudah menyebar ke seluruh negara di dunia(9).

Menurut Safrizal, (2020) masa inkubasi COVID-19 berkisar antara 1 hingga 14 hari, dan umumnya akan terjadi dalam 3 hingga 7 hari. Gejala utama yang muncul akibat covid-19 diantaranya demam, merasa lelah, dan batuk kering dianggap. Gejala seperti hidung tersumbat, pilek, kesulitan menelan, mialgia dan diare relatif jarang terjadi pada kasus yang parah, dispnea dan atau hipoksemia biasanya terjadi setelah satu minggu setelah onset penyakit, dan yang lebih buruk dapat dengan cepat berkembang menjadi sindrom gangguan pernapasan akut, syok septik, asidosis metabolik sulit untuk dikoreksi dan disfungsi perdarahan dan batuk serta kegagalan banyak organ, dan lain-lain(19).

Komplikasi dari penyakit covid-19 ini sendiri terdiri dari acute respiratory distress syndrome (ARDS) yang menyebabkan banyak pasien meninggal dunia karena covid-19. Komplikasi ini bertambah berat apabila pasien memiliki penyakit comorbid seperti diabetes melitus, asma, penyakit jantung, stroke dan kanker (20,14).

### 2.2 Kecemasan

Ansietas merupakan respon emosional dan penilaian individu yang subyektif yang di pengaruhi oleh alam bawah sadar dan belum di ketahui secara kusus factor penyebabnya. Ansietas merupakan pengalaman emosi dan subyektif tanpa ada objek yang spesifik sehingga orang akan merasakan suatu perasaan was-was (khawatir) seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu(18).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Faktor predisposisi merupakan penyebab kecemasan yang disebabkan krena ego, tingkah laku, dan keluarga sedangkan faktor presipitasi berasal dari sumber internal dan eksternal. Skalapengukur kecemasan dapat menggunakan kuesioner ADIS-IV, SCID-1, ASI, BAI, Ham-A, DASS 21, PSWQ, dan STAI.

### 2.3 Relaksasi Otot Progresif

Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot. Relaksasi progresif dilakukan dengan cara klien menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat kelompok relaks dan saat otot tersebut tegang(15).

Relaksasi mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerjasaraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis(7).

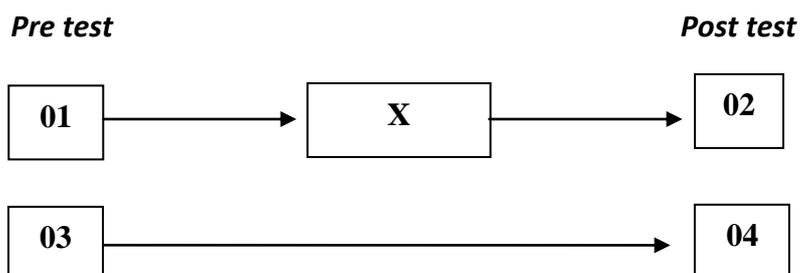
## 3 METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan Pra-Eksperimental dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test – post test design*. Dalam penelitian ini subjek dilakukan 2 kali pengukuran,

penelitian dilaksanakan pada lansia. Pengukuran pertama, peneliti melakukan observasi dengan menanyakan menggunakan kuisioner tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif. Pengukuran kedua, peneliti melakukan observasi dengan menanyakan menggunakan kuisioner tingkat kecemasan lansia sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Kemudian, hasil jawaban dari kuisioner yang didapatkan dari lansia yang menjadi responden, akan dianalisa dengan dua uji analisa, yaitu analisa univariat dan analisa bivariat dengan metode analisis yang digunakan yaitu uji statistik dengan *t test* dengan derajat kepercayaan ( $\alpha = 0,05$ ). Adapun skema penelitian dalam penelitian ini, dapat dilihat pada skema dibawah ini :

Skema 3.1

## Desain Penelitian



Lokasi penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Agustus 2022. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang (kontrol dan intervensi). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu pengumpulan sampel yang dilakukan secara selektif dengan cara menetapkan kriteria inklusi sebelumnya. Instrumen kecemasan lansia, dalam menghadapi vaksinasi saat pandemi Covid-19 yaitu instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yang sedang dialami lansia saat menjalani vaksinasi yang diwajibkan pemerintah saat pandemi Covid-19. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan kuesioner COVID-19 Peritraumatic Distress Index (CPDI) (Hutajulu, 2021) 24 pertanyaan. Pertanyaan disertai dengan jawaban angka "0 – 3" yang mana jawaban "0" lansia merasakan tidak pernah mengalami, "1" lansia merasakan jarang mengalami, "2" lansia merasakan kadang-kadang mengalami, "3" lansia sering mengalami. Setelah kuesioner sudah terisi semua pertanyaan lalu peneliti mengakumulasi semua skor dari pertanyaan dan menentukan tingkat kecemasan yang mana jika skor < 27 kategori normal, skor 28-51 kategori cemas ringan-sedang, dan skor > 52 kategori tertekan.

## 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Karakteristik responden

Tabel 4.1

**Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan Dan Pendidikan Terakhir Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol (N= 20)**

No	Kategori	N	Kelompok				
			Intervensi		Kontrol		
			f	%	f	%	
1	Usia (tahun)	Lansia	50-59	5	50%	4	40%
			60-69	5	50%	5	50%
			> 70	0	0%	1	10%
		<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	

2	Jenis Lansia	Kelamin	Laki-laki	4	40%	4	40%
			Perempuan	6	60%	6	60%
			<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>
3	Pekerjaan	IRT	4	40%	5	50%	
		Pedagang	4	40%	4	40%	
		Tidak Bekerja	1	10%	0	0%	
		Pekerjaan Lainnya	1	10%	1	10%	
		<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	
4	Pendidikan Terakhir	Tidak Sekolah	4	40%	1	10%	
		SD	3	30%	4	40%	
		SMP	0	0%	1	10%	
		SMA	3	30%	3	30%	
		D3 dan S1	0	0%	1	10%	
		<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar lansia yang diteliti pada kelompok intervensi yaitu berada pada kategori usia 50-59 tahun sebanyak 5 responden (50%) dan sebagian besar jenis kelamin lansia pada kelompok intervensi yaitu perempuan sebanyak 6 responden (60%) dan laki-laki sebanyak 4 responden (40%), sedangkan untuk pekerjaan sebagian besar lansia yaitu Ibu Rumah Tangga (IRT) dan Pedagang yaitu masing-masing sebanyak 4 responden (40%) dan tidak bekerja dan pekerjaan lainnya yaitu masing-masing sebanyak 1 responden (10%), dan sebagian besar pendidikan terakhir lansia pada kelompok intervensi yaitu tidak sekolah yaitu sebanyak 4 responden (40%). Sedangkan pada kelompok kontrol dapat dilihat bahwa sebagian besar usia lansia yaitu berada pada kategori usia 60-69 tahun sebanyak 5 responden (50%) dan sebagian besar jenis kelamin lansia pada kelompok kontrol yaitu perempuan sebanyak 6 responden (60%), sedangkan untuk pekerjaan sebagian besar lansia yaitu IRT sebanyak 5 responden (50%), dan sebagian besar pendidikan terakhir lansia pada kelompok kontrol yaitu SD sebanyak 4 responden (40%).

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Rata-Rata Tingkat Kecemasan Lansia Terhadap Vaksinasi Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif (N = 10)**

Kelompok	Tingkat Kecemasan	F	%	Mean	Standar Deviasi
Kontrol	Normal	2	20%	43,400	10,501
	Rendah-Sedang	8	80%		
	Sangat Tertekan	0	0%		
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>		
Intervensi (Pretest)	Normal	0	0%	51,900	10,418
	Rendah-Sedang	5	50%		
	Sangat Tertekan	5	50%		
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>		

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata pada kelompok kontrol yaitu sebesar 43,400 dengan standar deviasi 10,501 dan didapatkan skor kecemasan responden paling banyak berada pada

kategori tingkat kecemasan rendah atau dapat dikatakan, rata-rata responden memiliki tingkat kecemasan yang rendah tanpa diberikan teknik relaksasi otot progresif pada lansia.

Selanjutnya, berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan lansia pada vaksinasi sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada lansia pada kelompok intervensi yaitu sebesar 51,900 dengan standar deviasi 10,418 dan didapatkan skor kecemasan, berada pada kategori tingkat kecemasan normal dan tingkat kecemasan sangat tinggi (sangat tertekan) masing-masing sebesar 5 responden (50%), atau dapat dikatakan tingkat kecemasan responden sebelum diberikan teknik metode relaksasi progresif seimbang antara yang memiliki tingkat kecemasan yang normal dan yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi (sangat tertekan) sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada lansia.

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Rata-Rata Tingkat Kecemasan Lansia Terhadap Vaksinasi Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif (N = 10)**

Kelompok	Tingkat Kecemasan	F	%	Mean	Standar Deviasi
<b>Intervensi (Postest)</b>	Normal	10	100%	<b>16,200</b>	<b>4,917</b>
	Rendah-Sedang	0	0%		
	Sangat Tertekan	0	0%		
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>		

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan lansia pada vaksinasi sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada lansia pada kelompok intervensi yaitu sebesar 16,200 dengan standar deviasi 4,917 dan didapatkan skor kecemasan untuk semua responden (100%) berada pada kategori normal atau dapat dikatakan, semua responden memiliki penurunan tingkat kecemasan menjadi normal sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada lansia.

**Tabel 4.4**  
**Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Pada Vaksinasi Saat Melakukan Vaksinasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru (N=10)**

Variabel	Perlakuan	Mean	Standar Deviasi	P-Value
<b>Kecemasan Lansia Pada Vaksinasi</b>	Sebelum	51.900	10.418	0.000
	Sesudah	16.200	4.197	

Hasil penelitian pada tabel 4.4 diatas merupakan perkembangan tingkat kecemasan pada vaksinasi pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif menggunakan kuisioner. Pada variabel sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif didapatkan rata-rata nilai 51.900 sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif didapatkan rata-rata nilai 16.200, dengan nilai standar deviasi pada variabel sebelum teknik relaksasi otot progresif sebesar 10.418 dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif menjadi 4.197. Hasil uji *Pair T-test* nilai *p-value* 0.000 karena nilai  $0.000 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru, sehingga  $H_a$  diterima.

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 10 responden pada kelompok eksperimen, dengan menggunakan uji *T-test* dan pada kelompok eksperimen diperoleh *p-value* = 0.000 dan 0.000 lebih kecil dari alpha (*p-value* < 0.005). Hal ini berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan

lansia di Kelurahan Delima, Kota Pekanbaru, atau dapat disimpulkan teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan vaksinasi.

Adapun hasil tersebut mendukung hasil yang ditemukan oleh Indrajaya (2018) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh tingkat kecemasan lansia baik sebelum maupun sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif tidak dapat mengurangi tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan vaksinasi dengan uji *paired sampel T-test* (nilai  $p$  0.000).

Hasil ini juga berhasil mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulandari, dkk (2021) yang menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan nilai  $p$  value 0.001 ( $< 0.05$ ).

Hasil ini juga berhasil mendukung teori yang dikemukakan oleh Solehati dan Kosasih (2015) dalam bukunya yang berjudul Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Matenitas. Dalam buku tersebut, dinyatakan bahwa salah satu tujuan pemberian teknik relaksasi otot progresif (*Progresif Muscle Relaxation*) yaitu : 1) menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik; 2) mengurangi disritmia jantung; 3) mengurangi kebutuhan oksigen; 4) meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi; 5) memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres; 6) mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan; dan 7) membangun emosi positif dari emosi negatif.

Teknik relaksasi otot progresif akan dapat membantu seorang lansia menjadi lebih rileks. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali yang dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki.

## 5 KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan relaksasi otot progresif di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru, didapati hasil bahwa masing-masing sebanyak 5 responden (50%) berada pada kategori tingkat kecemasan normal dan tingkat kecemasan sangat tinggi (sangat tertekan). Tingkat kecemasan pada lansia sesudah dilakukan relaksasi otot progresif di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru, didapati hasil yaitu semua responden (100%) berada pada tingkat kecemasan normal. Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru dengan nilai  $p$  (0,000)  $<$  nilai  $\alpha$  (0,05).

## DAFTAR PUSTAKA

- 1.Wandra, Cikusin, Y., & Hayat. (2021). Wabah Corona Virus (Covid-19) (Studi Pdaa Desa Pandansaru Lor Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(5).
- 2.Sulandari, D., & Nuraeni, A. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Rentan Terpapar Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 4(2), 1292–1306. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/viewFile/901/908>
- 3.Ayudytha, U., Hamid, A., & Waruwu, A. (2021). *KECEMASAN LANSIA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI*. 36.
- 4.Guslinda, Suryani, U., & Fridalni, N. (2021). Mengatasi Dampak Kecemasan Dengan Pro Muscle Relaxation (PMR) Pada Lansia Dengan Penyakit Fisik Di KLinik Mercubaktijaya Padang. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 1(2), 55–60.
- 5.Yulianti, rani P., Wulandari, Y., & Suparmato, G. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(2), 7–12.
- 6.Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., & Multazam, A. (2021). Otimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia. *PhysioHS*, 3(1), 30–33.
- 7.Achmad Fauzi, Chusnul Chotimah, & Asep Barkah. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, 4(1), 56–62. <https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v3i2.492>
- 8.Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1155>

9. Agung, I. M., Psikologi, F., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2020). *Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial*. 1(2), 68–84.
10. Ejaz, H., Alsrhani, A., Zafar, A., Javed, H., Junaid, K., Abdalla, A. E., Abosalif, K. O. A., Ahmed, Z., & Younas, S. (2020a). COVID-19 and comorbidities: Deleterious impact on infected patients. *Journal of Infection and Public Health*, 13(12), 1833–1839. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.07.014>
11. Ejaz, H., Alsrhani, A., Zafar, A., Javed, H., Junaid, K., Abdalla, A. E., Abosalif, K. O. A., Ahmed, Z., & Younas, S. (2020b). Journal of Infection and Public Health COVID-19 and comorbidities : Deleterious impact on infected patients. *Journal of Infection and Public Health*, 13(12), 1833–1839. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.07.014>
12. Endriyani, S., Derita, H., Damanik, L., Pastari, M., Studi, P., Tiga, D., Palembang, K., Kementerian, P. K., Palembang, K., & Pendahuluan, A. (2021). *UPAYA MENGATASI KECEMASAN MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID-19*. 5(1), 172–183.
13. Herman, A. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Nusa Medika.
14. Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder , depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China : a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288(March), 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
15. Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129–135. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1295>
16. Yuniati. (2020). *Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Program Studi Keperawatan Program Sarjana*.
17. Joyce, T. dan. (2013). *Advanced Practice Psychiatric Nursing*. Spinger Publishing Company. 209–2018. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Yudisia/index>
18. Indrajaya, dwi P. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Desa Kertobanyon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun*.
19. Safrizal. (2020). *Pedoman Umum Kesiapsiagaan Menghadapi Penyakit Coronavirus (2019-nCoV) untuk Pemerintah Daerah*”.
20. Hafidzi, A. (2020). Kewajiban Penggunaan Vaksin: Antara Legalitas Dan Formalitas Perspektif Maqhasid Al-Syariah. *Jurnal Pemikiran Hukum Dan Hukum Islam*, 11(2),