



## PELATIHAN PAKET REMOSIF PADA KADER LANSIA DALAM UPAYA MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS LANSIA DI WILAYAH PKM KELURAHAN CAKUNG

Oleh

Omi Haryati<sup>1</sup>, Nurhalimah<sup>2</sup>, Endang Banon<sup>3</sup>, Indriana Rakhmawati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: <sup>1</sup>[omiharyati@gmail.com](mailto:omiharyati@gmail.com)

---

### **Article History:**

Received: 21-05-2024

Revised: 04-06-2024

Accepted: 23-06-2024

### **Keywords:**

Pelatihan,

Ansietas Lansia,

Kelurahan Cakung

**Abstract:** Pada lansia terjadi berbagai perubahan dan kemunduran pada proses penuaan seperti perubahan anatomis, biologis, fisiologis maupun psikologis. Kondisi ini akan menimbulkan masalah kesehatan bagi lansia karena ketidakmampuan lansia dalam melakukan kegiatan dan memenuhi kebutuhan sehari-hari, sehingga membutuhkan perawatan jangka panjang (PJP). Dalam pelaksanaan PJP, keluarga mempunyai peran yang sangat penting dalam mendampingi dan membantu lansia untuk melakukan kegiatan dan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kondisi ini akan menyebabkan keluarga menjadi cemas karena dalam mendampingi lansia, keluarga harus lebih sabar dan menahan emosi dalam memahami keinginan lansia. Terapi regulasi emosi dan terapi relaksasi otot-otot progresif yang merupakan terapi generalis keperawatan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada keluarga yang merawat lansia. Kegiatan Pengabdian masyarakat diawali dengan pre test kemudian dilakukan pemberian edukasi tentang regulasi emosi dan demonstrasi relaksasi otot-otot progresif dan diakhiri dengan postes. Didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0.000$  artinya ada hubungan yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan regulasi emosi dan relaksasi otot-otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Peningkatan pengetahuan kader dan keluarga lansia, dalam meregulasi emosi dan mengetahui teknik menurunkan kecemasan dengan terapi relaksasi otot-otot progresif

---

## PENDAHULUAN

Perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikososial. Lansia yang sehat secara psikososial dapat dilihat dari kemampuannya beradaptasi terhadap kehilangan fisik, sosial, dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Ketakutan menjadi tua dan tidak mampu produktif lagi memunculkan gambaran yang negatif tentang proses menua (Fatimah, 2010). Masalah kesehatan tersebut dapat menyebabkan ketidakmampuan lansia dalam melakukan kegiatan dan memenuhi kebutuhannya sehari-hari, sehingga membutuhkan perawatan jangka panjang (PJP). Dalam pelaksanaan PJP, keluarga mempunyai peran yang sangat penting dalam mendampingi dan membantu lansia untuk melakukan kegiatan dan



memenuhi kebutuhan sehari-hari. Untuk itu penting bagi keluarga memiliki keterampilan khusus dalam melakukan perawatan kepada lansia agar kebutuhannya dapat terpenuhi, mencegah terjadinya komplikasi, serta mempertahankan kualitas hidup lansia yang optimal

Hasil penelitian dari Mega Mustika (2021) yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kelurahan Labuh Baru Barat. ini diperoleh bahwa sebagian besar lansia mengalami kecemasan sedang yaitu 40 orang (43,5%) dari 92 responden. Ansietas pada lansia memiliki gejala seperti, perasaan khawatir atau takut, mudah tersinggung, kecewa, gelisah, perasaan kehilangan, sulit tidur sepanjang malam, sering membayangkan hal-hal yang menakutkan dan rasa panik pada hal yang ringan, konflik-konflik yang ditekan dan berbagai masalah yang tidak terselesaikan akan menimbulkan ansietas (Maryam dkk 2008, ).

Untuk menurunkan tingkat ansietas, diperlukan terapi keperawatan yang tepat, salah satunya adalah dengan terapi regulasi emosi dan terapi relaksasi otot otot progresif yang merupakan terapi generalis keperawatan di mana pasien melakukan terapi regulasi emosi dan terapi otot otot progresif.

Regulasi emosi berperan penting untuk keluarga lansia dalam merawat lansia, karena pada fase lanjut usia banyak memiliki perubahan dalam hidup seperti berkurangnya kemandirian dan penurunan fungsi. Sehingga kondisi tersebut menyebabkan lansia mengalami stres dan mempengaruhi kondisi fisik dan kondisi emosional. Hal yang sama juga dirasakan keluarga yang merawat lansia . Oleh sebab itu pelatihan efektifitas regulasi emosi di perlukan untuk meningkatkan emosi positif untuk keluarga yang merawat lansia

Berdasarkan hasil penelitian Prawitasari (2002) terapi relaksasi otot progresif akan merangsang pengeluaran zat-zat kimia endorpin dan enkefalin serta merangsang signal otak yang akan mengakibatkan otot menjadi relax dan meningkatkan aliran darah ke otak. Dari Penelitian Nur Hikmah (2019) tentang Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan di Kelurahan Bunulrejo Malang diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,005$  ) artinya ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lanjut usia di Kelurahan Bunulrejo Malang.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah kami lakukan, maka kami tertarik untuk menerapkan regulasi emosi dan relaksasi otot otot progresif sebagai pengabdian masyarakat Perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikologis. Lansia yang sehat secara psikologis dapat dilihat dari kemampuannya beradaptasi terhadap kehilangan fisik, sosial, dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup Ketakutan menjadi tua dan tidak mampu produktif lagi memunculkan gambaran yang negatif tentang proses menua. Hal Ini menyebabkan Keluarga yang merawat lansia mejdi cemas karena lansia banyak mengeluh akan perubahan kondisinya. Untuk meningkatkan kesehatan psikologis keluarga yang merawat lansia dan terhindar dari ansietas, perlu dilakukan pengabdian pada masyarakat terhadap keluarga lansia yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Cakung Jakarta Timur.

## METODE

Perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikologis. Hal Ini menyebabkan Keluarga yang merawat lansia menjadi cemas karena lansia banyak mengeluh akan perubahan kondisinya. Untuk meningkatkan kesehatan



psikologis keluarga yang merawat lansia dan terhindar dari ansietas, perlu dilakukan pengabdian pada masyarakat terhadap keluarga lansia yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Cakung Jakarta Timur. Kegiatan yang dilakukan adalah pemberian edukasi tentang regulasi emosi, proses menua, kecemasan dan melatih relaksasi otot progresif pada keluarga. Keluarga yang dipilih karena keluarga yang menghadapi lansia setiap hari dalam memenuhi kebutuhan sehari harinya, yang tidak terlepas dari rasa lelah, dan cemas. Kegiatan pengabdian ini dilakukan agar keluarga lebih memahami kebutuhan lansia dan dapat meregulasi emosinya serta dapat relaks dengan teknik relaksasi otot progresif. Hasil pengukuran pre test dan posttest menghasilkan nilai  $p = 0,000$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara pre test dan postes. Hasil pengukuran kecemasan dibagi dalam 3 kategori normal (12 – 17) Ringan (3 – 1) sedang (6 – 6) dan berat (4 – 1).

Media yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah berupa power point presentasi, buku panduan, kuesioner, demonstrasi dan evaluasi.

## HASIL

Hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan periode Agustus sampai dengan Oktober 2023 telah dilaksanakan 4 tahapan kegiatan di wilayah kelurahan Rawaterate kecamatan Cakung. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 25 orang yang mewakili keluarga yang merawat lansia dan 5 orang kader lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjudul "Penerapan Regulasi Emosi Dan Terapi otot otot progresif dalam Menurunkan Tingkat Ansietas Lansia"

**Tabel 1. Karakteristik peserta pengabdian masyarakat**

| Karakteristik          | N                       | presentase |  |
|------------------------|-------------------------|------------|--|
| Usia                   | Min 31 thn – max 68 thn |            |  |
| Jenis kelamin          |                         |            |  |
| - Perempuan            | 17                      | 68 %       |  |
| - Laki laki            | 8                       | 32 %       |  |
| Agama islam            | 25                      | 100 %      |  |
| Status menikah         | 25                      | 100 %      |  |
| Pendidikan             |                         |            |  |
| - SD                   | 9                       | 36 %       |  |
| - SMP                  | 3                       | 12 %       |  |
| - SMA                  | 13                      | 52 %       |  |
| Hubungan dengan lansia |                         |            |  |
| - Anak                 | 8                       | 32 %       |  |
| - Istri                | 9                       | 36 %       |  |
| - Suami                | 8                       | 32 %       |  |

**Tabel 2. Tingkat kecemasan**

| Variabel Kecemasan | Pre tes | Postes |
|--------------------|---------|--------|
| Normal             | 12      | 17     |
| Ringan             | 3       | 1      |



|               |          |          |
|---------------|----------|----------|
| <b>sedang</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |
| <b>Berat</b>  | <b>4</b> | <b>1</b> |

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat, peserta minimal 31 tahun dan maksimal 68 tahun. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah wanita ( 68 %) peserta beragama Islam ( 100%) dan sudah menikah ( 100 %). Masyarakat yang berpendidikan SD sebanyak 9 orang SMP 3 orang dan berpendidikan SMA 13 .orang. Dan hubungan dengan lansia sebagai anak 7 , sebagai istri 9 dan sebagai suami 8 orang. Dari hasil tes tingkat kecemasan sebelum dilakukan edukasi tentang regulasi emosi dan tehnik relaksasi otot otot progresi tingkat kecemasan normal pre tes 12 dan pos tes menjadi 17, ringan 3 menjadi 1, sedang 6 menjadi 6 dan berat 4 menjadi 1.

## PEMBAHASAN

Proses menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik (penurunan fungsi organ tubuh), kemunduran psikis dan sosial. Secara individu, pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah. Selain factor fisik, psikologis persoalan hidup juga mendera usia lanjut sepanjang hayatnya, seperti penyakit kronis, kemiskinan, kegagalan yang beruntun, stress yang berkepanjangan, ataupun konflik dengan keluarga atau anak. Keluarga mempunyai peran yang sangat penting dalam merawat lansia dengan kondisi ketidak mampuan, dimana lansia memerlukan bantuan dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari hari. Dalam merawat lansia biasanya keluarga dihadapinya dengan ketidak sabaran, kesal , lelah , marah dan cemas oleh karena ketidak berdayaan lansia . Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat keluarga yang merawat lansia adalah pasangan hidupnya, (68%) hal ini dikarenakan anak atau keluarga usia muda disibukan dengan pekerjaan dan kegiatan sekolah. Banyak Lansia hanya tinggal berdua dikarenakan anak yang sudah berkeluarga bertempat tinggal jauh dari lansia.

Dengan diberikannya edukasi tentang bagaimana mengelola emosi (regulasi emosi) dalam merawat lansia diharapkan keluarga mempunyai kemampuan untuk menilai, mengatasi mengelola dan menungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan dalam mengelola emosi akan memungkinkan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Untuk menurunkan tingkat kecemasan nya keluarga dapat melakukan relaksasi otot otot progresif yang telah diajarkan.

## KESIMPULAN

Peningkatan pengetahuan kader dan keluarga lansia, dalam meregulasi emosi dan mengetahui teknik menurunkan kecemasan dengan terapi relaksasi otot otot progresif

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Fatimah. (2010). Merawat Manusia lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik. Jakarta: Trans Info Media.
- [2] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan: Kementrian Kesehatan RI, 2013
- [3] Maryam, S, dkk. (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba



Medik

- [4] Prawitasari. J.E. (2002) Pengaruh Relaksasi terhadap Keluhan Fisik. Laporan Penelitian (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- [5] [http://repository.ugm.ac.id/digitasi/index.php?module=cari\\_hasil\\_full&idbuku=4217](http://repository.ugm.ac.id/digitasi/index.php?module=cari_hasil_full&idbuku=4217)
- [6] Laila Wu,. Mengenal Regulasi Emosi: Cara manfaatnya Bagi Kesehatan Mental
- [7] <https://www.gramedia.com/best-seller/regulasi-emosi/>
- [8] Nur Hikmah (2019) Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lanjau Usia Di Kelurahan Bunulrejo Malang .
- [9] <https://www.academia.edu/89412304/>
- [10] Mega Mustika Mirani ( 2021) Gambaran tingkat kecemasan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki.
- [11] [https://www.academia.edu/89412304/Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasanpada Lanjut Usia DI Kelurahanbunulrejo Malang](https://www.academia.edu/89412304/Pengaruh_Latihan_Relaksasi_Otot_Progresif_terhadap_Penurunan_Tingkat_Kecemasanpada_Lanjut_Usia_DI_Kelurahanbunulrejo_Malang)



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN