

**Pembimbing :**

Titih Huriah, Ns, M.Kep, Sp.Kom dan Farah Fauziah, S.Kep, Ns.

**INTISARI**

Proses menua cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan umum (fisik) dan kesehatan mental yang sering muncul pada lansia seperti kecemasan. Pada lansia prevalensi kecemasan dari 10,2% sampai 15. Terapi relaksasi otot progresif adalah sejenis terapi perilaku untuk mengurangi kecemasan. Lansia dilatih untuk dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot terhadap tingkat kecemasan pada lansia di shelter Gondang I Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Responden dalam penelitian ini adalah 45 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan asal Dusun sebagai subjek penelitian yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dari Dusun Jambu 25 lansia dan kelompok kontrol dari Dusun Petung 20 lansia. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HRS-A dan modul terapi relaksasi otot progresif. Uji statistic menggunakan *Paired Sample t-Test* dan *Independent Sample t Test*.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan didapatkan nilai  $t = 13,807$  dengan nilai probabilitas Sig.(2-tailed) sebesar 0,000, nilai tersebut  $< 0,05$  dan tidak terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol didapatkan nilai  $t = 0,535$  dengan nilai probabilitas Sig.(2-tailed) sebesar 0,599, nilai tersebut  $> 0,05$ .

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Shelter Gondang I Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta. Disarankan agar lansia dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi alternatif untuk mengurangi kecemasan dan perlu digerakkan kader lansia supaya bisa melatih terapi relaksasi otot progresif.

---

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Lansia

**Muthmainatun (2012).** The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy to the Level of Anxiety among Elderly in Shelter of Gondang I, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta.

**Counselors:**

1. Titih Huriah, Ns., M.Kep., Sp.Kom.
2. Farah Fauziah, S.Kep, Ns.

**ABSTRACT**

Aging process tends to have potential in inducing general (physical) health and mental health problem that often appear on elderly, for instance, anxiety. Among elderly, anxiety prevalence range from 10.2% to 15%. Progressive muscle relaxation therapy is a kind of behavior therapy aims to decrease anxiety. The elderly are trained to respond upon relaxation until they achieve their calm. The purpose of this study is identifying the effect of progressive muscle relaxation therapy to the level of anxiety among elderly in Shelter of Gondang I, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta.

The method of this study was quasi experiment with pre-test and post-test with control group design. Respondents in this research were 45 elderly with inclusion criteria and origin village as a subject of this research. They were divided into two groups: Intervention Group in Jambu Village (25 elderly) and Control Group in Petung village (20 elderly). In taking the sample, this research used purposive sampling technique. The instruments of this study were HRS-A questionnaire and progressive muscle relaxation therapy module. The statistical test used Paired Sample T-test and Independent Sample T-test.

The result of the study shows decreasing level of anxiety in intervention group with t value of 13.807 and probability value Sig. (2-tailed) of 0.000 which value is less than 0.05. On the other hand, there was not decrease level anxiety in control group with t value of 0.535 and probability value Sig. (2-tailed) of 0.599 which value is more than 0.05.

In conclusion, the progressive muscle relaxation therapy gives effect in decreasing the level of anxiety among elderly in shelter Gondang I, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta. It is strongly suggested for elderly to use progressive muscle relaxation therapy as alternative treatment for decreasing anxiety. In addition, it is also important to promote it among volunteers as they can help elderly to practice progressive muscle relaxation therapy

---

**Keywords:** Progressive muscle relaxation therapy, Anxiety, Elderly.