

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE  
MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
PADA LANSIA DI SHELTER “HUNIAN SEMENTARA”  
GONDANG I WUKIRSARI CANGKRINGAN  
SLEMAN YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah  
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**MUTHMAINATUN  
20080320013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2012**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Karya Tulis Ilmiah**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE  
MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
PADA LANSIA DI SHELTER “HUNIAN SEMENTARA”  
GONDANG I WUKIRSARI CANGKRINGAN  
SLEMAN YOGYAKARTA**

**Telah disetujui pada tanggal :  
17 Maret 2012**



**Titih Huriah, Ns, M.Kep, Sp.Kom** (.....)

**Farah Fauziah, S.Kep, Ns** (.....)

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

**(dr. H. Ardi Pramono, Sp.An. , M.Kes)**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE  
MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
PADA LANSIA DI SHELTER “HUNIAN SEMENTARA”  
GONDANG I WUKIRSARI CANGKRINGAN  
SLEMAN YOGYAKARTA**

**Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal :  
29 Maret 2012**

**Oleh :**

**MUTHMAINATUN  
NIM 20080320013**

**Penguji**

**Titih Huriah, Ns, M.Kep, Sp.Kom (.....)**

**Farah Fauziah, S.Kep, Ns (.....)**

**Erna Rochmawati, S.Kp., MNSc., M, Med. Ed (.....)**

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

**(dr. H. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes )**

HALAMAN PERSEMBAHAN



*Kupersembahkan karya tulis ilmiah ini kepada  
Ayahanda Muchsinun Daryanto, BA (Asm)...Terima kasih  
atas nasehat, bekal ilmu, kesabaran beliau dan pengalaman hidup  
yang beliau berikan hingga saya bisa kuat dan selalu ingat kepada  
Allah SWT dimanapun saya berada.*

*Ibunda Siti Marfu'ah... yang tercinta atas segala kasih  
sayang, kesabaran, doa dan restu yang selalu beliau berikan untuk  
anakmu tersayang, Semoga Suatu saat Bisa membanggakan  
ibunda... Amien.*

*Teruntuk Kakakku Amin Hasanah, S.Pd, Fauzan  
Muhammadi, Lc dan Sikecil Faiz...terima kasih atas nasehat,  
doa, motivasi yang menjadi inspirasi kekuatanku.*

*Teruntuk adekku Muhamad irham, Wafid, Sidqi, Salma dan  
Azila Zahra...terima kasih atas doa dan dukungannya*

*Pakdhe dan Budhe Muhaji, . . . Terima kasih atas doa, nasehat,  
dukungan, sabar mendengarkan keluh kesahku dan bantuannya selama  
ini, semoga suatu saat nanti saya bisa membanggakan  
semuanya, . . . Amien*

*Sahabat Setiaku Yogesna Rizka Murti yang selalu rela  
mendengarkan keluh kesah Q. Terima kasih atas doa n Supportnya  
"Friend Forever"*

*Sahabatku Tersayang yang selalu menjadi motivasiku untuk bisa  
memberikan yang terbaik buat (dudul's family) Risna, Winda,  
Reni, Dani, Laila, Dian n Eka. . . . . kita selalu bersama,  
berjuang bersama, jangan lupain kebersamaan kita dan Thank's for  
everything. . . . I love U all, forever.*

*Teman- temanku sekaligus adek-adekku, Wahyu, Alvin, Afif,  
Cecep, Neny, Eni, Weni, Niar, Eva, Harni, Kiki, Novi,  
Fatma, Kentika, Lisa, Sinta, Rijal, Farid, Peri, Feri, Mike,  
Ridho, Domo, Daus, Anjani, Nina, Mb Esti, Mas Januar dan  
Semua Teman - Teman PSJK 2008 . . . . Terima kasih atas  
bantuan dan doa kalian semua.*

MOTTO



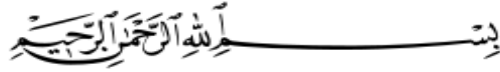
*Maka sesungguhnya disamping ada kesukaran terdapat pula kemudahan, sesungguhnya disamping ada kepayahan (jasmani) itu ada pula kelapangan “  
( Q.S Al insyirah : 5-6 )*

*“ Barang siapa mencari jalan menuju ilmu, Allah akan memudahkan jalannya ke surga ”*

*“ Berilmu amaliah beramal ilmiah “*

*“ Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri “(Q.S Ar- Rad’u : 11)*

## KATA PENGANTAR



### **Assalamu'allaikum Warahmatullahiwarokatuh**

Alhamdulillahirobbil'alamin, Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul “pengaruh terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Shelter Gondang I, Wukirsari, Cangkringan, Sleman”.

Dengan terselesaikannya proposal Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
2. dr. H. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Sri Sumaryani, S.Kep., Ns, M.Kep, Sp.Mat, selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Ibu Titih Huriah, Ns, M.Kep, Sp.Kom, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, pencerahan, semangat, koreksi, dan telah meluangkan waktunya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah dan terutama sebagai inspirator sehingga penulis melakukan penelitian di Shelter.
5. Ibu Farah Fauziah, S.Kep, Ns, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, pencerahan, semangat, koreksi, dan telah meluangkan waktunya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

6. Ibu Erna Rochmawati, S.Kp., MNSc., M, Med. Ed, selaku dosen penguji yang sudah bersedia memberikan koreksi dan masukannya.
7. Kepala Dusun Jambu Bpk/Ibu Sukiran dan warga Shelter Gondang I yang telah memberikan izin dan kepercayaannya untuk melakukan studi pendahuluan penelitian ini.
8. Ibu Yatmi Kader lansia Dusun Jambu yang telah memberikan bantuan, motivasi dan doa selama penelitian.
9. Bapak (Alm) dan Ibu tercinta, kakak dan adik beserta keluarga yang senantiasa memberikan dukungan dan doa.
10. Semua teman – teman dan sahabat mahasiswa keperawatan 2008 atas dukungan dan kerjasamanya.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata penulis mengharapkan agar karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat menambah ilmu pengetahuan terutama ilmu keperawatan.

**Wassalamu'alaikum Warahmatullahi wabarokatuh**

Yogyakarta, 29 Maret 2012

Muthmainatun



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR SKEMA .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
INTISARI .....	xvii
ABSTRACT .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
1. Tujuan umum .....	6
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Bagi puskesmas .....	7
2. Bagi lansia .....	7
3. Ilmu Keperawatan .....	7
4. Penulis .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	10

1. Kecemasan .....	10
a. Pengertian Kecemasan .....	10
b. Teori Kecemasan .....	11
c. Tingkat Kecemasan .....	13
d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	14
e. Gejala Klinis Kecemasan .....	17
f. Respon terhadap kecemasan .....	19
g. Penanganan Kecemasan .....	20
2. Relaksasi .....	22
a. Pengertian Relaksasi .....	22
b. Relaksasi Otot Progresif .....	23
c. Dasar Teori Relaksasi .....	23
d. Manfaat Relaksasi .....	26
e. Macam – Macam Relaksasi .....	27
f. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Lansia .....	28
3. Lansia .....	29
a. Pengertian Lansia .....	29
b. Batasan – batasan Lansia .....	30
c. Proses Menua .....	31
d. Perubahan-Perubahan yang Terjadi Pada Lansia .....	34
e. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Lansia ...	38
B. Kerangka Konsep .....	40
C. Hipotesis .....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Desain Penelitian .....	42
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	45
1. Lokasi Penelitian .....	45
2. Waktu Penelitian .....	45

D. Variabel dan Definisi Operasional .....	45
1. Variabel Penelitian .....	45
2. Definisi Operasional .....	45
E. Instrumen Penelitian .....	47
1. Variabel terapi relaksasi otot progresif .....	47
F. Cara Pengumpulan Data .....	48
G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	50
H. Pengolahan dan Metode Analisa Data .....	50
I. Etika Penelitian .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Penelitian .....	53
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian Shelter Gondang I ....	53
2. Gambaran Umum Karakteristik Responden .....	54
3. Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia .....	57
4. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif ( Progresif muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Shelter Gondang I Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta	58
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	61
1. Karakteristik Responden .....	61
2. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif ( Progresif muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Shelter Gondang I Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran .....	70
C. Kekuatan dan Kelemahan penelitian .....	72
1. Kekuatan Penelitian .....	72
2. Kelemahan Penelitian .....	72

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR SKEMA

Skema 1. Sistem Saraf Manusia .....	25
Skema 2. Kerangka Konsep Penelitian .....	40
Skema 3. Hubungan Antar Variabel Penelitian .....	47

## DAFTAR TABEL

Tabel. 1 . Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Usia di Shelter Gondang I Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta ( n = 45, Februari 2012 ) .....	55
Tabel. 2. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin di Shelater Gondang I Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta (n = 45, Februari 2012 ) .....	55
Tabel. 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Tingkat Pendidikan di Shelter Gondang I Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta ( n = 45, Februari 2012 .....	56
Tabel. 4. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan di Shelater Gondang I Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta ( n = 45, Februari 2012 ) .....	56
Tabel. 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Responden Kelompok Perlakuan pada Lansia yang Mengalami Kecemasan di Shelter Gondang I Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta ( n = 25, Februari 2012 ) .....	57
Tabel. 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Responden Kelompok Kontrol pada Lansia yang Mengalami Kecemasan di Shelter Gondang I Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta ( n = 20, Februari 2012 ) .....	58

Tabel. 7. Distribusi Hasil Analisis <i>Paired Sample t Test</i> Tingkat Kecemasan Kelompok Perlakuan pada Lansia yang Mengalami Kecemasan di Shelter Gondang I Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta ( n = 25, Februari 2012 ) .....	58
Tabel. 8. Distribusi Hasil Analisis <i>Paired Sample t Test</i> Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol pada Lansia yang Mengalami Kecemasan di Shelter Gondang I Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta ( n =20, Februari 2012 ) .....	59
Tabel. 9. Hasil Analisis <i>Independent Sample t Test</i> Tingkat Kecemasan <i>Pre-test</i> Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol pada Lansia di Shelter Gondang I Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta ( n = 45, Februari 2012 ) .....	60
Tabel 10. Hasil Analisis <i>Independent Sample t Test</i> Tingkat Kecemasan <i>Post-test</i> Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol pada Lansia di Shelter Gondang I Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta ( n = 45, Februari 2012 ) .....	60

## DAFTAR SINGKATAN

AHH	: Angka Harapan Hidup
DSM-IV	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition</i>
GAD	: <i>Generalized Anxiety disorders</i>
SAD	: <i>Social Anxiety Disorders</i>
PTSD	: <i>Post Traumatik stress Disorders</i>
GABA	: <i>Gamma Amino Butyric Acid</i>
CRF	: <i>Corticotrophin Releasing Factor</i>
ADL	: <i>Activity Daily Living</i>
CNS	: <i>Central Nervous System</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
H-RSA	: <i>Hamilton Rating Scale Anxiety</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 2. Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3. Lembar permohonan menjadi asisten penelitian
- Lampiran 4. Lembar persetujuan menjadi asisten penelitian
- Lampiran 5. Lembar kuesioner penelitian
- Lampiran 6. Lembar Check list Observasi Terapi Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 7. Lembar hasil kuesioner tingkat kecemasan lansia kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- Lampiran 8. Hasil analisa data tingkat kecemasan lansia
- Lampiran 9. Surat keterangan ijin studi pendahuluan kepada ketua Dusun shelter Gondang I Wukirsari Cangkringan Sleman
- Lampiran 10. Surat keterangan ijin studi pendahuluan kepada Kepala Dinas Sosial Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
- Lampiran 11. Surat Uji Etik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Lampiran 11. Permohonan ijin penelitian dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Lampiran 12. Surat keterangan ijin penelitian dari BAPPEDA Kabupaten Sleman
- Lampiran 13. Surat bukti penyanggah ujian proposal



**Muthmainatun. 2012.** Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Shelter Gondang I Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta.

**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*. Instrument 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.