

BAB 6

PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar beserta analisisnya.

6.1 Pembahasan Hasil Penelitian

6.1.1 Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Kelompok Perlakuan

Distribusi responden menurut usia menunjukkan pada kelompok perlakuan sebagian besar berusia antara 60-74 tahun. Menurut kriteria dari WHO (Nugroho, 2000) kelompok usia tersebut tergolong dalam kategori *elderly*. Masalah-masalah kesehatan atau penyakit fisik dan atau masalah kesehatan jiwa yang sering timbul pada proses menua adalah gangguan pada sirkulasi darah, gangguan metabolisme, gangguan pada pendengaran, gangguan pada penglihatan dan gangguan pada memori. Sedangkan masalah psikososial yang sering dihadapi oleh lansia adalah bahwa keberadaan lansia sering dipersepsikan negatif oleh masyarakat luas. Kaum lansia sering dianggap tidak berdaya, sakit-sakitan, tidak produktif, dan sebagainya. Hal ini akan berdampak pada kehidupan lansia yang akan menimbulkan masalah yang serius pada kehidupannya, salah satunya adalah timbulnya stres pada lansia.

Distribusi responden menurut jenis kelamin menunjukkan pada kelompok perlakuan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hasil tersebut seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh Aggola & Ongori (2009) yang menunjukkan bahwa tingkat stress pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

Sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif terdapat 70% lansia (7 orang) mengalami stres ringan dan 30% lansia (3 orang) mengalami stres sedang. Stres pada lansia dapat diakibatkan oleh beberapa hal, yaitu: pertama masalah yang disebabkan oleh perubahan hidup dan kemunduran fisik yang dialami oleh lansia. Kedua, lansia yang sering mengalami kesepian yang disebabkan oleh putusnya hubungan dengan orang-orang yang paling dekat dan disayangi. Ketiga, *post power syndrome*, hal ini banyak dialami lansia yang baru saja mengalami pensiun. (Darmawan, 2003 dalam Hidayati, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar pada kelompok perlakuan yang berjumlah 10 responden yang mendapatkan terapi relaksasi otot progresif selama 6 hari, menunjukkan penurunan tingkat stres pada keseluruhan responden. yaitu 7 orang (70%) tingkat stresnya menjadi normal, dan 3 orang (30%) tingkat stresnya ringan. Penurunan tingkat stres ini dibuktikan dengan hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan signifikansi $0.004 < \alpha$ dengan tingkat kepercayaan 95%, yang berarti pemberian terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

Pada hasil *pretest* sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif, lansia yang menjadi responden mengeluh mudah terbangun saat malam hari dan sulit untuk tidur kembali, perasaan tidak nyaman, merasa otot-

ototnya tegang dan tidak nafsu makan. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah adanya kemunduran fisik dan rasa kesepian yang dialami oleh lansia. Hal inilah yang menyebabkan timbulnya gejala-gejala stres muncul pada responden.

Penurunan tingkat stres lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif terlihat selama proses penelitian. Penurunan tingkat stres yang ditunjukkan dengan hasil *posttest* yang rendah ini menunjukkan adanya efek dari relaksasi yang dihasilkan dari pemberian terapi relaksasi otot progresif itu sendiri. Efek relaksasi yang ada bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang akan menyebabkan rangsangan relaksasi yang akan diteruskan ke hipotalamus. Dengan adanya rangsangan relaksasi ini gejala-gejala stres seperti denyut jantung yang cepat, peningkatan tekanan darah, ketegangan otot, perasaan tidak nyaman dan gangguan nafsu makan akan menurun.

Hasil ini sesuai pendapat dari Pratiwi (2006), usaha untuk mencegah penyakit adalah dengan mengelola stresor yang datang, pengelolaan tersebut berhubungan dengan bagaimana individu memelihara kesehatannya. Pemeliharaan kesehatan merupakan fungsi otak utama, bagian tengah otak ketika ada stressor akan menstimulasi proses biokimia otak dan respon relaksasi adalah usaha tubuh untuk mengembalikan dalam keadaan seimbang. Teknik relaksasi akan mengembalikan proses mental, fisik dan emosi. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Kustanti dan Widodo (2008) mengenai pengaruh terapi relaksasi terhadap perubahan status mental pada pasien dengan skizofrenia menunjukkan adanya perubahan status mental dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif selama satu minggu berturut-turut.

6.1.2 Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Kelompok Kontrol

Dari karakteristik responden, terlihat tidak jauh beda dengan hasil pada kelompok perlakuan. Seiring dengan bertambahnya usia terdapat beberapa kemunduran fisik yang akan mempengaruhi terjadinya stres pada lansia. Pada karakteristik responden menurut jenis kelamin juga demikian, jumlah responden perempuan lebih banyak daripada jumlah responden laki-laki. Hasil tersebut seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh Aggola & Ongori (2009) yang menunjukkan bahwa tingkat stress pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

Hasil penelitian yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar pada kelompok kontrol 70% lansia (7 orang) mengalami stres ringan dan 30% lansia mengalami stres sedang. Sedangkan pada hasil *posttest* dijelaskan bahwa 60% lansia (6 orang) pada kelompok kontrol mengalami stres ringan dan 40% lansia (4 orang) mengalami stres sedang. Hal ini menunjukkan tidak adanya penurunan tingkat stres pada seluruh responden pada kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistic *pretest posttest* dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yang menunjukkan signifikansi $0.317 > \alpha$ dengan tingkat kepercayaan 95%, yang berarti tanpa pemberian terapi relaksasi otot progresif tidak dapat terjadi penurunan tingkat stres lansia.

Stres pada lansia dapat diakibatkan oleh beberapa hal, yaitu: pertama masalah yang disebabkan oleh perubahan hidup dan kemunduran fisik yang dialami oleh lansia. Kedua, lansia yang sering mengalami kesepian yang disebabkan oleh putusnya hubungan dengan orang-orang yang paling dekat dan

disayangi. Ketiga, *post power syndrome*, hal ini banyak dialami lansia yang baru saja mengalami pensiun (Darmawan, 2003 dalam Hidayati, 2009).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada responden, responden mengalami stres karena berbagai alasan. Diantaranya adalah adanya masalah kesehatan yang dialami responden, rindu dengan keluarga, dan karena aspek ekonomi. Beberapa kondisi tersebut akan menyebabkan lansia mengalami stres. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nasution (2007) bahwa ketika seseorang merasakan bahaya dan ancaman, tubuh akan melakukan pertahanan secara otomatis, yang dikenal dengan reaksi *fight or flight* atau reaksi stres. Berkaitan dengan hal tersebut Price & Wilson (2006) dan Smeltzer (2002) mengatakan bahwa reaksi stres tersebut akan mengaktifkan sistem neuroendokrin dan sistem saraf simpatis melalui hipotalamus-pituitari-adrenal, dimana situasi stres mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, sebagai contohnya, sistem saraf simpatis meningkatkan kecepatan denyut jantung dan mendilatasi pupil. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktivasi jika hipotalamus mensekresikan *CRF (Corticotropin Releasing Factor)*, yaitu suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat di bawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon *ACTH (Adrenocorticotropic hormone)*, yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal yang akan menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol. Hasil dari reaksi

stres tersebut akan menimbulkan gejala peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, sulit untuk tidur, ketegangan otot dan perasaan tidak nyaman yang akan menyebabkan lansia sulit untuk merasakan rileks.

Tanpa diberikannya terapi relaksasi otot progresif maka tingkat stres pada kelompok kontrol cenderung tetap. Hal ini seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Kustanti (2008) tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia, dikatakan bahwa pada kelompok kontrol tidak ada perubahan yang signifikan pada status mentalnya.

6.1.3 Perbedaan Tingkat Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Tingkat stres pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan, sedangkan pada kelompok perlakuan tingkat stresnya mengalami penurunan. Hasil uji statistik *Mann Whitney* yang membandingkan hasil *posttest* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan signifikansi $0.001 < \alpha$ yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kustanti (2008) tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia, pada hasil penelitian ini didapatkan perbedaan yang signifikan antara status mental sebelum dan sesudah terapi relaksasi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

Pada hasil analisa diketahui bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya penurunan tingkat stres pada lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar. Hal tersebut terjadi karena terapi relaksasi otot progresif mampu melatih tubuh untuk memunculkan respon relaksasi, sehingga tubuh dapat mencapai keadaan tenang dan rileks. Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Jacobson dalam Utama (2002) yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri berdasarkan kinerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Respon rileks tersebut didapatkan dari penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang akan menyebabkan rangsangan relaksasi yang akan diteruskan ke hipotalamus. Rangsangan rileks yang diteruskan ke hipotalamus ini akan menghambat sekresi CRF (*Corticotropin Releasing Factor*) yang akan menghambat produksi kortisol oleh kelenjar adrenal, sehingga kadar kortisol dalam darah akan menurun dan akan normal kembali. Dengan adanya peningkatan perasaan rileks dan penurunan jumlah kortisol, maka akan mengurangi stres seseorang. Dengan demikian dapat diperkirakan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif tingkat stres pada lansia akan menurun.

6.2 Keterbatasan Penelitian

1. Pada penelitian ini kuesioner yang dipakai oleh peneliti belum mencakup faktor-faktor yang menyebabkan stres pada lansia
2. Pada kriteria inklusi peneliti kurang menspesifikan tingkat stres minimal untuk ikut dalam penelitian ini

3. Pada penelitian ini perlakuan terapi relaksasi otot progresif dilakukan secara terpinpin dari 1 terapis kepada 10 lansia, sehingga kemungkinan kondisi rileks yang optimal pada lansia kurang dapat terkontrol sepenuhnya
4. Pada pengukuran tingkat stres setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif hanya dilakukan satu kali, sehingga tidak dapat memastikan efek terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres

6.3 Implikasi terhadap Bidang Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis.

6.3.1 Teori Keperawatan

Mengembangkan ilmu dalam asuhan keperawatan pada lansia, karena terapi relaksasi otot progresif ini dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada lansia sehingga akan sangat membantu asuhan keperawatan yang akan diberikan kepada lansia.

6.3.2 Praktek Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian yaitu adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres lansia, maka perawat perlu menerapkan terapi ini sebagai salah satu alternative terapi non farmakologis yang dapat diberikan dalam asuhan keperawatan, khususnya pada lansia yang mengalami stres baik yang menjalani perawatan di komunitas maupun di unit pelayanan kesehatan.