

***THE EFFECTIVENESS OF RELAXATION TECHNIQUES IN REDUCING ANXIETY AT KRETEK BANTUL PUBLIC HEALTH CENTER***

**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM MENURUNKAN KECEMASAN DI PUSKESMAS KRETEK BANTUL**

**Furqan Nugraha Rahman<sup>al\*</sup>, Elli Nur Hayati<sup>b2</sup>,**

<sup>ab)</sup> Fakultas psikologi, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

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

<sup>2</sup> [elli.hayati@psy.uad.ac.id](mailto:elli.hayati@psy.uad.ac.id)

(\*) Corresponding Author

**085602139844**

**ARTICLE HISTORY**

**Received** : 23-4-2021

**Revised** : 18-5-2021

**Accepted** : 27-5-2021

**KEYWORDS**

Anxiet;  
Group Therapy;  
Relaxation Technique;

**ABSTRACT**

This study aims to test relaxation techniques to lower anxiety in Prolanis members. Participants in this study numbered eight people who obtained anxiety scores in the moderate and severe categories. Design research using Pre-experimental One group pretest-posttest design. The instrument used is the Beck Anxiety Inventory (BAI) anxiety scale. Treatment it men gave is a relaxation technique consisting of eight sessions conducted approximately for three weeks. The results of quantitative analysis using Wilcoxon nonparametric statistics showed significant differences between before and during the activity with  $Z=-2,207$  with a value of  $p=0.027$  ( $p<0.05$ , significant). Qualitative analysis is conducted by analyzing observations, interviews, and worksheets as supporters. The results showed that relaxation technique training was shown to lower anxiety levels in each participant.

*This is an open access article under the CC-BY-SA license.*



**PENDAHULUAN**

Semakin bertambahnya usia selalu diidentikkan dengan penurunan fungsi fisik maupun kognitif. Namun tidak jarang, penurunan tersebut juga berdampak pada kondisi emosional individu. Mereka yang berusia lanjut cenderung menjadi lebih sensitif, mudah marah, mengalami stres dan kecemasan. Indonesia sebagai Negara

berkembang memiliki jumlah penduduk dengan usia 60 tahun keatas sekitar 9,92% dari total keseluruhan jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, 2021). Semakin meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, tentunya akan menimbulkan berbagai persoalan. Baik secara fisik berupa munculnya penyakit degeneratif maupun permasalahan psikososial. Menurut John W. Santrock (2012) “usia lanjut membawa penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan periode-periode usia sebelumnya”. dimana penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. kondisi itulah yang cenderung berpotensi menimbulkan masa kesehatan secara fisik maupun mental.

Menurut George, dkk (dalam John W. Santrock, 2012) “individu usia lanjut memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan-gangguan kecemasan daripada depresi”. Ditambahkan oleh Tamher & Noorkasiani (dalam Heningsih, 2014) mengungkapkan masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan. Kecemasan pada lansia semakin hari dapat cenderung semakin meningkat karena banyaknya faktor dari dalam tubuh lansia yang dapat mempengaruhi kecemasan misalnya masalah kesehatan, ekonomi, sosial maupun psikologis seperti kehilangan dan kesepian. (Suardiman, 2011; Tamher, 2009; Nugroho, 2008).

Kecemasan menurut Duran, Mark & Barlow (2006) adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negative dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Selain itu, kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis. Sejalan dengan hal tersebut Nevid (2005) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri fisiologis dan psikologis berupa perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan rasa tidak nyaman.

Studi pendahuluan pada kelompok Lanjut Usia yang berada di salah satu Puskesmas kabupaten menunjukkan bahwa lebih dari 70% dari total keseluruhan anggota mengalami tingkat kecemasan yang beragam. Bergerak dari taraf ringan hingga tinggi. Pada individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, ditemukan bahwa masalah yang umumnya dialami berupa kekhawatiran akan kondisi anak yang tidak lagi tinggal serumah, peran sebagai ibu rumah tangga, kondisi kesehatan yang semakin menurun dan faktor ekonomi. Kecemasan yang dialami telah berpengaruh kepada kondisi fisik berupa dada sesak, kepala pusing, keringat dingin, jantung berdebar dan sulit tidur. Kecemasan yang bergerak dari taraf sedang hingga berat dapat menyebabkan individu menjadi kesulitan untuk menyelesaikan masalah hingga dapat memperburuk kondisi kesehatan (Videbeck, 2011).

Kecemasan yang dialami oleh individu harus segera mendapatkan penanganan agar dapat terkelola dengan baik. Davies (2009) menyatakan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan terapi obat dan psikologis yang

bertujuan untuk mengelola komponen kognitif dan somatik kecemasan. Teknik psikologis berupa relaksasi terbukti efektif menurunkan kecemasan, dimana relaksasi berguna untuk meregulasi emosi, fisik individu dari kecemasan, ketegangan dan stress (Kazdin,2013). Beranjak dari topik yang berkaitan dengan kecemasan, penulis mencoba untuk melakukan penelitian menggunakan penelitian eksperimen. Agar dapat mengetahui efektifitas relaksasi terhadap kecemasan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Partisipan**

Subjek dalam penelitian ini adalah anggota Prolanis. Sebanyak 8 orang dengan karakteristik sebagai berikut: (1) Anggota tetap Prolanis, (2) mengalami kecemasan dengan taraf sedang dan tinggi, (3) adanya keluhan fisik yang diakibatkan oleh kecemasan.

Penentuan subek menggunakan teknik *purposive sampling* dimana menurut Sugiyono (2013) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Margono (2004), pemilihan sekelompok subjek dalam *purposive sampling* didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai hubungan yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya, dengan kata lain unit sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil *screening* diperoleh bahwa individu yang memiliki kecemasan tinggi sebanyak 3 orang dan kecemasan sedang sebanyak 5 orang.

### **Desain penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Pre-eksperimen One group pretest-posttest design*. Metode penelitian One-Group Pretest-Posttest Design ini dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. Penelitian ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu menguji teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan, untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Hal ini senada dengan pendapat Sugiyono (2013) hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode *penelitian One-Group Pretest-Posttest Design*. *One-group PretestPosttest Design* ini termasuk ke dalam penelitian *Pre-Experimental Designs (nondesign)*. *Pre-Expe-rimental Design (nondesign)* adalah desain yang belum merupakan eksperimen

sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen (Sugiyono 2013).

#### **Metode pengambilan data**

Dalam mengumpulkan dan memperoleh data, menggunakan beberapa prosedur yaitu: (1) *Screening* menggunakan skala kecemasan *Beck Anxiety Inventory* (BAI), metode ini digunakan untuk memperoleh data kecemasan pada para anggota Prolanis. (2) studi dokumen, pengumpulan data dengan cara melihat dan menyelidiki data-data yang tertulis yang ada di dokumen dan surat-surat medis (3) *Focus Group Discussion* (FGD), dilakukan guna memperoleh data mengenai kecemasan yang dirasakan dan bagaimana keluhan fisik maupun psikologis yang dialami.

#### **HASIL PENELITIAN**

Hasil skoring skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) didasarkan atas skor tingkat kecemasan. Hasil skor kecemasan terdiri atas tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan berat. Semakin skor tinggi diasumsikan semakin berat tingkat kecemasan. Selanjutnya berdasarkan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) Dimana kecemasan yang dialami berdampak pada aktivitas sehari-hari dan kondisi fisik dari partisipan penelitian.

Berdasarkan data dari analisis statistik *Wilcoxon Signed Rank test* didapatkan  $Z=-2,207$  dengan nilai  $p=0,027$  ( $p<0,05$ , signifikan). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Skor kecemasan pada subjek cenderung menurun, setelah diberikan perlakuan berupa relaksasi

#### **PEMBAHASAN**

Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota Prolanis, pada salah satu Puskesmas di Kabupaten Bantul. Berdasarkan dari kategorisasi data *pretes*, subjek penelitian ini memiliki kategori tingkat kecemasan sedang dan berat. Berdasarkan hasil uji analisis *Wilcoxon Signed Rank test pretest* dan *posttest* untuk kelompok eksperimen didapatkan nilai  $Z=-2,207$  dengan nilai  $p=0,027$  ( $p<0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Skor kecemasan pada partisipan cenderung menurun, setelah diberikan perlakuan.

Pada penelitian ini, pemberian pelatihan teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan memberikan efek positif. Berupa penurunan tingkat kecemasan dan diperolehnya kemampuan untuk mengelola

kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan. Hal ini dapat dibuktikan dengan analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dengan metode analisis perbedaan *Wilcoxon* menunjukkan bahwa skor kecemasan tampak mengalami penurunan. Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan menggunakan *visual inspection* dan perhitungan statistik. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada individu dengan usia lanjut.

Hasil tersebut juga diperkuat dengan hasil kualitatif yang dilakukan peneliti. Data kualitatif didapatkan dari hasil observasi, wawancara, dan lembar kerja, kondisi khusus yang dialami oleh masing-masing partisipan. Berdasarkan hasil wawancara kepada seluruh partisipan, kondisi yang membuat keseluruhan partisipan mengalami kecemasan disebabkan oleh beberapa hal, meliputi kondisi kesehatan yang semakin menurun dan peran sebagai ibu rumah tangga. Selain hal itu, kondisi ekonomi juga menjadi salah satu penyebab para partisipan mengalami kecemasan. Mengingat sebagai besar partisipan berasal golongan ekonomi menengah ke bawah dengan mata pencaharian sebagai buruh, petani dan pedagang keliling.

Kondisi kecemasan yang dialami oleh partisipan tersebut berpengaruh pada kondisi kesehatan, dimana partisipan mengalami penurunan kondisi fisik menjadi sulit tidur, jantung berdebar kencang, sakit kepala. Seperti pada salah satu partisipan yang sering berobat ke puskesmas dengan keluhan yang sama dan pada akhirnya dokter memberikan diagnosa psikosomatis. Para partisipan juga mengalami kecemasan akan masa depan dirinya dan keluarga. Tentang bagaimana kondisi anak-anak yang tidak lagi tinggal serumah dengan peserta. Maupun tentang kondisi fisik mereka yang makin hari makin menua.

Dalam proses berjalannya penelitian, peran fasilitator menjadi sangat penting. dalam memberikan penjelasan memberikan perasaan nyaman pada peserta dalam mengemukakan perasaan-perasaannya serta memberikan motivasi kepada para partisipan untuk tetap mengikuti proses kegiatan hingga akhir. selain itu, keberhasilan penelitian ini tidak lepas juga dari hubungan terapeutik atau hubungan yang menyebabkan yang telah dibangun oleh fasilitator kepada partisipan yang bersangkutan. Goldstein (Corey, 2005) menyatakan bahwa hubungan kerja yang telah dibangun dalam hal ini hubungan terapeutik akan sangat membantu dalam tahap keberlangsungan terapi. Ditambah lagi dengan penggunaan musik sebagai pengiring pada saat relaksasi memberikan pengaruh pada partisipan. Penggunaan musik dalam relaksasi dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi timbulnya emosi negatif (Kwan, 2007; Labbe., et al., 2007).

Keberhasilan penelitian ini juga dipengaruhi oleh penelitian yang bersifat kelompok. Yalom (2015) mengungkapkan pendekatan kelompok memiliki banyak kelebihan yang disebut dengan faktor terapeutik. Karena masing-masing partisipan dapat bercerita, belajar dari pengalaman partisipan lain dan saling memberikan

dukungan agar dapat menjadi pribadi yang kuat dan saling menguatkan. Penelitian Grov., et al., (2005) menemukan bahwa pelatihan yang dilakukan secara berkelompok memiliki efek positif. Dimana ketika seseorang berada dalam situasi kelompok yang memiliki karakteristik atau permasalahan yang sama memungkinkan adanya saling mendukung satu sama lain, *sharing* pengalaman antar partisipan, pertukaran informasi dan adanya perasaan kebersamaan antar partisipan sebagai kelompok.

Para partisipan menyampaikan bahwa teknik relaksasi yang telah mereka pelajari dan praktikkan dalam kehidupan sehari-hari memberikan banyak sekali hal-hal positif pada kehidupan mereka. Sehingga mereka merasa lebih optimis dan bersemangat dalam menjalani hidup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Teknik relaksasi yang diberikan dapat membantu individu untuk meregulasi emosi dan fisik dari kecemasan, stres dan lainnya (Kazdin, 2001; Kartika. A., Subandi., 2015).

## KESIMPULAN

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank test* menunjukkan adanya perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan relaksasi cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Saran kepada para peserta agar menerapkan materi yang sudah didapatkan dari pelatihan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika mengalami kecemasan. Kedua, saran kepada fasilitator agar dapat mengembangkan pelatihan ini agar lebih baik lagi, dalam aspek tampilan maupun media penunjang kegiatan. Ketiga, saran kepada para peneliti, agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai manfaat relaksasi dengan menggunakan variabel yang ataupun karakteristik partisipan yang berbeda. Ada beberapa saran yang dapat diberikan untuk partisipan intervensi agar mampu menurunkan tingkat kecemasan, yaitu : (1) kedelapan partisipan dapat mengikuti kegiatan pengembangan keterampilan. Dengan mempelajari keterampilan baru, diharapkan para partisipan dapat menurunkan tingkat kecemasan mereka; (2) kedelapan partisipan dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi mereka dengan melakukan kegiatan yang bersifat kooperatif, seperti menjalankan kegiatan bersama dan saling berdiskusi mengenai pengalaman masing-masing partisipan; (3) kedelapan partisipan diharapkan dapat mengembangkan kemampuan yang sudah mereka miliki serta menunjukkan kepada orang lain. Berikut adalah beberapa saran yang dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya, yaitu: (1) mempertimbangkan tempat pelaksanaan intervensi kelompok agar tercipta kondisi yang lebih efektif dan optimal; (2) mempertimbangkan sarana prasarana yang akan mendukung guna terciptanya kondisi yang kondusif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak Puskesmas Kretek yang sudah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian. Peneliti juga berterima kasih kepada kedelapan partisipan yang sudah mengikuti seluruh proses intervensi kelompok dengan kooperatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik, (2020). Statistik penduduk lanjut usia 2020. Jakarta. Badan Pusat Statistik
- Davies, T (2009). ABC Kesehatan Mental. Jakarta: EGC
- Duran, Mark & Barlow. (2006). Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Grov, E. K., Dahl, A. A., Moum, J., & Fossa, S. D. (2005). Anxiety, depression, and quality of life in caregivers of patients with cancer in late palliative phase. *Journal Annals of Oncology*, 16, 1185-119.
- Heningsih. (2014). "Gambaran Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta." Skripsi. Surakarta: Program Studi S-1 Keperawatan, Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- John W. Santrock, J. W. (2012). Life-Span Development. Perkembangan masa hidup. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kartika. A., Subandi. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada *Primary Caregiver* Penderita Kanker Payudara. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, Volume 1, No. 3, Desember 2015: 173 – 192 ISSN: 2407-7801
- Kwan. (2007). Medical Music Therapy: The use of songs within a biopsychological framework. Singapore
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). *Coping stress the effectiveness of different types music. Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 32, 163-169.
- Kazdin. (2013). *Behavior Modification in Applied Setting*. Edisi 7. Wadsworth/ Thompson Learning. USA.
- Margono (2004). Metodologi Penelitian Pendidikan, Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, W. (2009). Keperawatan geriatrik. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Suardiman, S P (2011) Psikologi Usia Lanjut. Yogyakarta : Gadjah Mada University
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif *R & D*. Bandung: Alfabeta
- Tamher, S & Noorkasiani (2009) Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Videbeck, S. L. (2011). *Psychiatric-Mental Health Nursing*. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins
- Yalom, I. D. (2015). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. USA: BasicBooks