

## Latihan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Penyakit Degeneratif Di Kelurahan Tamalanrea Jaya Kota Makassar

Andi Fajransi<sup>1</sup>, Sitti Nurbaya<sup>2</sup>, Liza Fauzia<sup>1</sup>, Fitri A. Sabil<sup>2</sup>, Kartika Sari Wijayaningsih<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Profesi Ners Stikes Nani Hasanudin

<sup>2</sup> Program Studi Keperawatan Stikes Nani Hasanuddin

e-mail: andifajransi@stikesnh.ac.id

### Abstract

*Degenerative disease is a health condition that is often experienced by the elderly which is characterized by a gradual decline in body function, this disease has various symptoms such as chronic pain, muscle stiffness and decreased mobility so that it is difficult to carry out daily activities. From the results of data collection in RW 01, Tamalanrea Jaya Village, it was found that 50 elderly people had degenerative diseases and complained of body aches, difficulty sleeping soundly and getting tired quickly. Therefore, community service activities were carried out in the form of progressive muscle relaxation training activities where this relaxation training involves relaxing and contracting certain muscles periodically which can help achieve optimal physical and mental conditions. This activity was attended by 30 participants who began with checking blood pressure and blood sugar then simulating progressive muscle relaxation training. Based on the evaluation results, participants felt more relaxed and comfortable. This activity is expected that participants will continue to do progressive muscle relaxation training at their respective homes so that they can improve their quality of life.*

*Keywords: Progressive Muscle Relaxation; Degenerative Disease; Elderly*

### Abstrak

*Penyakit degenerative adalah kondisi Kesehatan yang sering dialami oleh orang lanjut usia yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh yang bertahap, penyakit ini memiliki berbagai gejala seperti nyeri kronik, kekakuan otot dan penurunan mobilitas sehingga mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dari hasil pendataan di RW 01 Kelurahan Tamalanrea Jaya didapatkan 50 orang lansia mengalami penyakit degenerative dan mengeluh badan pegal, susah tidur nyenyak dan cepat Lelah. Olehnya itu dilakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berupa kegiatan Latihan relaksasi otot progresif dimana Latihan relaksasi ini melibatkan relaksasi dan kontraksi otot tertentu secara berkala yang dapat membantu mencapai keadaan fisik dan mental secara optimal. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta yang diawali dengan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah kemudian simulasi Latihan relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil evaluasi peserta merasa lebih rileks dan nyaman. Kegiatan ini diharapkan peserta tetap melakukan latihan relaksasi otot progresif di rumah masing-masing sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.*

*Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif; Penyakit Degeneratif; Lansia*

## 1. PENDAHULUAN

Proses menua merupakan fenomena yang bersifat universal dan tidak dapat dihindari oleh semua individu, seiring meningkatnya harapan hidup meningkat pula permasalahan Kesehatan yang kompleks, secara ilmiah, fungsi sel mengalami penurunan seiring proses menua tetapi fungsi sel yang menurun dalam suatu penyakit menunjukkan menurunnya fungsi seluler sebelum waktunya atau biasa disebut penyakit degenerative.

Populasi lansia di dunia akan terus meningkat dalam beberapa tahun mendatang, menurut WHO tahun 2019 jumlah lansia sebanyak 703 juta jiwa atau 1 miliar orang berusia 60 tahun ke atas dan diprediksikan jumlah lansia akan menjadi 1.4 miliar orang jiwa atau mewakili 1 dari 6 orang secara global sedangkan jumlah penduduk berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan meningkat pada periode 2020-2050 hingga mencapai 426 juta jiwa (Geriatrici.id, 2023)

Masalah Kesehatan yang sering dialami oleh lansia seringkali disebabkan karena keterbatasan fisik dan kognitif serta penyakit kronis sehingga mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, masalah fisik yang dialami seperti penyakit kronis, penurunan fungsi fisik dan gangguan tidur; masalah

mental yang dialami seperti depresi, kecemasan, demensia; masalah social yang dialami seperti isolasi social, kurangnya dukungan keluarga, keterbatasan akses pelayanan Kesehatan (Suryadi, 2019).

Masalah Kesehatan yang dialami lansia sangat kompleks dan memerlukan Solusi yang terintegrasi dari berbagai aspek kehidupan sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup lansia menciptakan lansia yang sehat dan produktif. Solusi yang ditawarkan dalam pengabdian kepada Masyarakat yaitu latihan relaksasi otot progresif atau progressive muscle relaxation untuk mengatasi masalah Kesehatan pada lansia, sehingga lansia lebih rileks dan mengurangi kecemasan. Latihan ini aman dan mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus dapat dilakukan mandiri.

Penggunaan relaksasi mulai dilakukan dalam bidang klinis pada awal abad ke 20 ketika Edmund Jacobson melakukan penelitian dan menuangkannya dalam sebuah buku Progressive Relaxation yang diterbitkan di Chicago University Press tahun 1938 (Rochmawaty, 2021), beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari latihan relaksasi diantaranya membuat lansia lebih mampu menghindari reaksi berlebihan akibat stress psikososial, menghindari stress, lebih rileks. Sebuah studi penelitian yang dilakukan oleh (Yuliadarwati & Hikmah, 2018) didapatkan hasil signifikansi yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan Tingkat kecemasan pada lanjut usia.

Berdasarkan data yang didapatkan pada pendataan di RW 01 Kelurahan Tamalanrea Jaya didapatkan ada 50 lansia yang mengalami penyakit degenerative, mengeluh badan pegal, susah tidur nyenyak. Untuk itu tim kami melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berupa latihan relaksasi otot progresif.

## 2. Metode

Kegiatan ini dimulai tahap persiapan, yang melibatkan kader posyandu lansia, penentuan Lokasi kegiatan dan waktu pelaksanaan. Sebelum kegiatan dilakukan pada peserta melakukan pemeriksaan Kesehatan seperti pengukuran berat badan, tekanan darah, gula darah serta anamneses terkait keluhan yang dirasakan 1 bulan terakhir.

Pelaksanaan kegiatan latihan relaksasi otot progresif berlangsung kurang lebih 30 menit mulai dari persiapan, pelaksanaan sampai evaluasi. Setiap Gerakan diregangkan selama 5-10 detik kemudian dilepaskan dengan perlahan selama 20-20 detik. Latihan berlangsung dalam suasana tenang dan peserta diinstruksikan untuk focus pada pernapasan serta perasaan relaksasi yang muncul setelah pelepasan ketegangan. Mereka cukup antusias dan perhatian mengikuti kegiatan hingga selesai.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian Masyarakat latihan relaksasi otot progresif dilaksanakan pada hari sabtu, 01 juni 2024 pukul 07.30 di RW 01 Kelurahan Tamalanrea Jaya Kecamatan Tamalanrea yang dihadiri 27 peserta. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan terlebih dahulu pemeriksaan Kesehatan meliputi cek tekanan darah, berat badan, gula darah serta anamneses terkait keluhan Kesehatan yang dialami 1 bulan terakhir.

Dari hasil anamnese didapatkan data sebagai berikut :

### a. Jenis kelamin

**Tabel 1**

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	5	18,52
2.	Perempuan	22	81,48
	Total	27	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (81,48%) dan laki-laki hanya 5 orang (18,52%).

b. Keluhan yang dialami

**Tabel 2**

No.	Keluhan	frekuensi	Persentase
1.	Susah tidur	10	37,03
2	Pegal-pegal	4	14,81
3.	Sakit kepala	8	29,62
4.	Mudah lelah	4	14,81
5	Cemas	2	7,40
	Total	27	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebagian besar peserta mengeluh susah tidur sebanyak 10 orang (37,03%), sakit kepala sebanyak 8 orang (29,62%), pegal-pegal sebanyak 5 orang (18,51%) dan mudah lelah sebanyak 4 orang (14,81)

c. Konsumsi obat kimia

**Tabel 3**

No.	Konsumsi obat kimia	frekuensi	Persentase
1	Ya	18	66,67
2	Tidak	9	33,33
	Total	27	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan peserta yang mengonsumsi obat kimia sebanyak 18 orang (66,67%) dan tidak mengonsumsi sebanyak 9 orang (33,33%)

d. Penyakit yang diderita

**Tabel 4**

No.	Penyakit	Frekuensi	Persentase
1.	Hipertensi	15	55,56
2.	Diabetes mellitus	7	25,92
3.	Asam urat	5	18,52
	Total	27	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan peserta yang menderita hipertensi sebanyak 15 orang (55,56%), diabetes mellitus sebanyak 7 orang (25,92%), asam urat sebanyak 5 orang (18,52).

Setelah melakukan latihan relaksasi otot progresif, biasanya terdapat beberapa hal yang dirasakan baik secara fisik maupun mental. Berikut adalah pengalaman umum yang dialami:

1. Fisik

- Penurunan Ketegangan Otot: Peserta biasanya merasakan berkurangnya ketegangan pada kelompok otot tertentu, terutama di area yang sering kali tegang seperti bahu, leher, dan punggung.
- Rasa Rileks: Ada sensasi hangat atau berat di tubuh yang menandakan otot-otot sudah lebih rileks.
- Pengurangan Nyeri: Beberapa orang melaporkan penurunan nyeri atau ketidaknyamanan, terutama jika mereka sering merasa tegang atau sakit pada area otot tertentu.

- Peningkatan Kesadaran Tubuh: Peserta menjadi lebih sadar akan bagian tubuh yang sering kali tegang atau stres, sehingga dapat mengelola ketegangan tersebut lebih baik di masa mendatang.
2. Psikologis dan Emosional
    - Rasa Tenang: Setelah latihan, ada peningkatan perasaan tenang dan damai. Pikiran terasa lebih jernih dan tidak terganggu oleh kecemasan atau stres yang sebelumnya dirasakan.
    - Pengurangan Stres: Latihan ini sangat efektif untuk mengurangi stres, sehingga peserta merasa lebih mampu menghadapi tantangan harian dengan pikiran yang lebih rileks.
    - Peningkatan Mood: Secara umum, peserta sering kali merasa lebih baik dan suasana hati lebih positif setelah latihan.
  3. Peningkatan Kualitas Tidur
    - Tidur Lebih Nyenyak: Bagi mereka yang sering mengalami kesulitan tidur, latihan relaksasi otot progresif dapat membuat tubuh dan pikiran lebih siap untuk tidur, sehingga tidur menjadi lebih mudah dan nyenyak.
    - Tidur Lebih Cepat: Latihan ini membantu tubuh untuk melepaskan ketegangan, yang membuat peserta lebih mudah tertidur dibandingkan sebelumnya.
  4. Keseimbangan Pernapasan
    - Pernapasan Lebih Teratur: Karena latihan melibatkan fokus pada pernapasan, peserta sering merasa napas mereka menjadi lebih dalam dan teratur, memberikan efek menenangkan pada tubuh dan pikiran.
  5. Peningkatan Fokus
    - Konsentrasi Lebih Baik: Peserta juga melaporkan peningkatan kemampuan untuk fokus dan konsentrasi setelah latihan, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam pekerjaan.

Beberapa peserta kesulitan untuk tetap fokus pada latihan di awal sesi, terutama dalam menyeimbangkan antara ketegangan dan relaksasi otot. Namun, setelah mendapatkan petunjuk tambahan, mereka berhasil melakukannya dengan baik. Pada tahap evaluasi, peserta melaporkan penurunan ketegangan otot di seluruh tubuh, terutama pada area bahu dan punggung yang biasanya tegang. Peserta merasakan peningkatan rasa tenang dan fokus. Hampir seluruh peserta merasa puas dan senang dengan adanya latihan ini, tampak dari wajah mereka sering tersenyum.



**Gambar 1. Foto bersama dengan kader posyandu dan peserta**



**Gambar 2. Foto Pelaksanaan kegiatan**



**Gambar 3. Foto pelaksanaan kegiatan**

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa latihan relaksasi otot progresif yang berlangsung dengan lancar, peserta merasa lebih rileks dan nyaman setelah melakukan latihan. Dan tentunya latihan ini bisa dilakukan di rumah masing-masing secara mandiri karena gerakannya praktis dan tidak membutuhkan alat khusus. Diharapkan dengan melakukan kegiatan latihan ini secara rutin dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Geriatri.id. (2023). *Jumlah Penduduk Lansia di Dunia Diperkirakan 1.4 Miliar Jiwa pada 2030* .  
Rochmawaty. (2021). Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan. . *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)* , 3.  
Suryadi. (2019). *Tantangan dan Optimalisasi Peran Lembaga pelayanan Keperawatan* . Cirebon : Dimasejati.