

JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Report

Volume 6, No. 9, September 2026: 2233-2237

ISSN 2807-9094 (Print) | ISSN 2807-8489 (Online)

<https://quilt.iphorr.id/index.php/quilt>

DOI: 10.56922



Submitted: 13 September 2026

Accepted: 26 September 2026

Published: 30 September 2026

Penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien lansia dengan ansietas

Zubaedi*, Sonhaji

Universitas Karya Husada Semarang

Korespondensi penulis: Zubaedi. *Email: zubaediblu9@gmail.com

Abstract

Background: Anxiety is a common form of psychological stress experienced by elderly patients undergoing hospital treatment. One possible intervention is the use of progressive muscle relaxation.

Purpose: To present and describe the application of progressive muscle relaxation therapy in elderly patients with anxiety.

Method: The study subjects were two women, Mrs K and Mrs M, who were experiencing anxiety. Data collection instruments included the Nursing Care Assessment Form, the Geriatric Anxiety Scale, and the Standard Operating Procedure (SOP) for Progressive Muscle Relaxation. In this study, the author utilized data collection techniques comprising interviews, observation, measurement, and a review of medical records.

Results: In both case studies, following the application of progressive muscle relaxation, the patients no longer felt anxious about their condition. Objective data showed BP: 110/75 mmHg, RR: 20 breaths/min, HR: 99 beats/min, temperature: 36.5 °C; their faces appeared relaxed and calm.

Conclusion: The results of the study indicate a reduction in anxiety among elderly patients at Dr Loekmono Hadi General Hospital, Kudus

Keywords: Anxiety; Elderly patients; Progressive muscle relaxation.

PENDAHULUAN

Lansia yaitu orang yang berusia di atas 60 tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,8 juta jiwa (8,4% dari total populasi), dengan tren peningkatan signifikan di daerah perkotaan. Di Jawa Tengah, persentase lansia mencapai 12,3% pada 2022, dengan partisipasi sosial yang bervariasi. Di wilayah Colomadu, Karanganyar, tercatat lansia berjumlah 1.200 orang (15% dari populasi), di mana hanya 40% yang aktif dalam kegiatan Posyandu Lansia, senam sehat, atau kegiatan keagamaan. Faktor geografis dan akses fasilitas memengaruhi partisipasi ini, seperti terbatasnya transportasi umum untuk lansia di desa-desa (Wahyuni & Arifiati, 2025).

Tekanan psikologis yang sering kali muncul pada pasien lansia yang menjalani perawatan di rumah sakit adalah kecemasan, insomnia, sulit berkonsentrasi, tidak nafsu makan, dan merasa putus asa yang berlebihan, hingga hilangnya semangat hidup (Teryanto, 2026).

Dari sekian tekanan psikologis yang sering kali muncul tersebut, satu tekanan psikologis yang akan dibahas disini adalah kecemasan. Di antaranya kecemasan dapat terjadi karna efek, seperti proses pengobatan, ekonomi, efek pengobatan, bahkan tidak jarang kematian menjadi sumber kecemasan.

Ansietas atau kecemasan merupakan reaksi secara emosi terhadap suatu hal yang dianggap mengancam. Menurut (Primasari, 2023) menyatakan bahwa ansietas merupakan rasa ketidaknyamanan yang samar disertai dengan rasa takut karena adanya ketidakpastian, ketidakamanan, isolasi terhadap masyarakat, dan ketidaknyamanan pada suatu individu. Menurut (Yanto & Febriyanti, 2022) ansietas atau kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup untuk memotivasi seseorang untuk maju dan sukses dalam hidup, namun kecemasan yang tinggi akan mengganggu kesetabilan dan keseimbangan hidup orang. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang dialami seseorang

Penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien lansia dengan ansietas

ketika seseorang tersebut berpikir tentang suatu hal yang akan terjadi yang bersifat negative.

Kecemasan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri ketergantungan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dengan perasaan *aprehensif* bahwa suatu yang buruk akan terjadi. Salah satu perubahan mental-emosional yang sering dijumpai pada lansia adalah kecemasan. Proses penuaan penduduk tentu berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan. Hal ini disebabkan karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit (Savitri & Trustisari, 2024).

Menurut (Mua et al., 2024) ada gejala kecemasan yang dialami oleh lansia bila dirawat di rumah sakit, yaitu gejala somatik dan gejala psikologi. Secara gejala somatik, lansia dapat mengalami keluhan seperti jantung berdebar, sesak napas, berkeringat, tremor, nyeri otot, gangguan tidur, serta penurunan nafsu makan. Gejala ini sering kali sulit dibedakan dengan penyakit fisik yang diderita, sehingga memerlukan pengkajian yang lebih teliti. Sedangkan secara gejala psikologis, lansia dapat menunjukkan perasaan khawatir berlebihan, takut terhadap kondisi penyakitnya, gelisah, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, hingga perasaan tidak aman selama menjalani perawatan di rumah sakit. Selain itu, lansia juga dapat mengalami ketergantungan pada keluarga atau tenaga kesehatan serta munculnya perasaan kesepian akibat jauh dari lingkungan rumah.

Akibat dari ansietas atau kecemasan yang dirasakan oleh lansia ini dapat membuat suatu hambatan yang akan mempengaruhi diri sendiri. Menurut (Bratajaya & Wijastuti, 2022) untuk mengatasi kecemasan, individu mampu menciptakan strategi penyangkalan secara kognitif, serta perilaku individu yang menunjukkan suatu penyangkalan. Lansia yang cemas dan sedang dirawat dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis. Kecemasan yang dialami dapat memperburuk kondisi kesehatan, seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, serta memperlambat proses penyembuhan penyakit. Selain itu, secara psikologis lansia dapat menjadi lebih gelisah, takut berlebihan terhadap kondisi kesehatannya, sulit berkonsentrasi, dan kurang

kooperatif dalam menjalani tindakan atau terapi yang diberikan. Kondisi ini juga dapat menurunkan motivasi untuk sembuh dan meningkatkan ketergantungan pada orang lain.

Dalam mengatasi masalah kecemasan, perawat harus menjadi figur sentral, karena dengan pemahaman dan pengetahuannya perawat dapat membantu memelihara rasa aman yang mendasar, dan dapat memberikan informasi bagaimana menghadapi atau mengatasi kecemasan yang dialami (Pakpahan & Damanik, 2023). Berdasarkan hasil observasi dan pengalaman peneliti, pelayanan lansia dengan cemas belum pernah dikaji secara spesifik oleh perawat yang merupakan tokoh sentral dalam pelayanan asuhan keperawatan.

Qorry Annisa, dkk (2023), dalam penelitiannya mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada lansia. Hal ini dikarenakan terapi relaksasi otot progresif tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti sehingga mudah dipahami oleh para lansia yang mengalami penurunan daya ingat dan terapi ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, nyeri leher dan punggung, dan kecemasan. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara yang dikembangkan oleh seorang psikolog Chicago yaitu Edmund Jacobson untuk menanggulangi kecemasan. Teknik ini berdasarkan teori bahwa respon tubuh terhadap kecemasan akan mempengaruhi pikiran dan menyebabkan ketegangan otot

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif untuk dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan klien dengan kecemasan pada lansia dengan pendekatan keluarga dan mengatasi ansietas. Subjek penelitian ada dua orang yaitu Ny. K dan Ny. M yang mengalami ansietas.

Alat atau instrument pengumpulan data menggunakan format pengkajian Asuhan Keperawatan, Lembar penilaian kecemasan (Geriatric anxiety scale), dan SOP tindakan Teknik Relaksasi Otot Progresif.

Penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data secara wawancara, observasi, pengukuran, dan studi dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada selanjutnya dituangkan dalam opini pembahasan.

Zubaedi*, Sonhaji

Universitas Karya Husada Semarang

Korespondensi penulis: Zubaedi. *Email: zubaediblu9@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i9.10>

Penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien lansia dengan ansietas

HASIL

Data pengkajian hari Sabtu, 21 Maret 2026 dilakukan pada Ny. K dan Pengkajian pada hari Jumat 27 Maret 2026 pada pasien Ny. M didapatkan dengan melakukan anamnesa pada pasien, melakukan pemeriksaan fisik dan mendapatkan data dari pemeriksaan penunjang medis. Pasien termasuk kelompok lansia yang berusia > 60 tahun rentan mengalami ansietas akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi seiring proses penuaan

Pada kedua studi kasus ini kedua lansia ini memiliki riwayat penyakit kronis yaitu diabetes melitus. Adanya penyakit kronis sering kali menimbulkan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, ketergantungan pada orang lain, serta ketakutan akan komplikasi penyakit yang dapat meningkatkan tingkat ansietas pada lansia

Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik, pasien lansia dengan ansietas dapat menunjukkan peningkatan tanda-tanda vital seperti tekanan darah, frekuensi nadi, dan frekuensi pernapasan akibat aktivasi sistem saraf simpatis. Pasien juga dapat tampak gelisah, sulit mempertahankan kontak mata, mengalami ketegangan otot.

Pada tinjauan kasus diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien Ny. K dan Ny. M dengan didapatkan data subjektif dan objektif yang sesuai. Diagnosa keperawatan yang muncul di kedua klien adalah diagnosa berdasarkan buku Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (PPNI, 2022) yaitu Ansietas (SDKI D.0080). Pasien mengatakan mengatakan merasa cemas terhadap kondisinya yang semakin tua terhadap penyakitnya. Data objektif ditemukan TTV: TD : 150/66 mmHg ,RR : 23 x/mnt ,N : 110 x/mnt, S : 36,5 C, wajah tegang, gelisah.

Intervensi keperawatan merupakan tahap perencanaan tindakan yang dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan. Intervensi management Ansietas (SIKI, I.09314) yaitu identifikasi tingkat kecemasan, berikan lingkungan yang tenang, tehnik distraksi, relaksasi otot progresif. dan edukasi tentang kondisi. Salah satu intervensi utama nonfarmakologis yang dapat diberikan adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dilakukan dengan cara melatih pasien untuk menegangkan dan merelaksasikan kelompok otot tertentu secara sistematis sehingga membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis.

Pada kedua kasus tersebut implementasi yang sama baik pada tahap observasi, terapeutik, edukasi dan kolaborasi. Pelaksanaan implementasi dilakukan 3 hari pada hari Sabtu, 21 Maret sampai 23 Maret 2026 dilakukan implementasi pada Ny. K dan pada hari Jumat 27 Maret sampai 29 Maret 2026 dilakukan implementasi pada pasien Ny. M diruang Dahlia RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus. Implementasi yang dilakukan meliputi mengidentifikasi tingkat kecemasan, memberikan lingkungan yang tenang, mengajarkan tehnik distraksi, dan mengajarkan relaksasi otot progresif dan memberi edukasi tentang kondisi. Implementasi keperawatan pada lansia dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) dengan ansietas, durasi 15–30 menit per sesi dilakukan 1–2 kali sehari.

Evaluasi pada hari ketiga, Minggu 29 Maret 2026 didapatkan hasil masalah teratasi sebagian dengan data Ny. M pasien mengatakan sudah tidak merasa cemas terhadap kondisinya. Data objektif ditemukan TD : 110/75 mmHg, RR : 20 x/mnt N : 99 x/mnt, S: 36,5 C, wajah tampak rileks dan tenang. Pada kedua kasus tersebut didapatkan bahwa ansietas pada lansia berkurang setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif, dimana dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol respons emosional maupun fisiologis terhadap stresor yang dialami.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif secara teratur sesuai prosedur, hasil evaluasi post tindakan menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas pada pasien. Pasien tampak lebih rileks, pernapasan menjadi lebih teratur, serta mampu mengungkapkan perasaan dengan lebih tenang. Selain itu, pasien melaporkan berkurangnya rasa khawatir dan merasa lebih nyaman setelah mengikuti latihan relaksasi. Penurunan tingkat kecemasan ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat membantu pasien mengendalikan respons fisik dan psikologis yang muncul akibat ansietas.

Pemberian terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan ansietas terbukti dapat meningkatkan rasa nyaman, menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta membantu pasien mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif (Mas' ud & Mardiana, 2021).

Zubaedi*, Sonhaji

Universitas Karya Husada Semarang

Korespondensi penulis: Zubaedi. *Email: zubaediblu9@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i9.10>

Penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien lansia dengan ansietas

Pemberian terapi relaksasi otot progresif secara rutin terbukti dapat membantu menurunkan tingkat ansietas pada lansia. Pasien umumnya menunjukkan perubahan berupa berkurangnya rasa khawatir, penurunan ketegangan otot, tidur yang lebih nyenyak, peningkatan kemampuan berkonsentrasi, serta perasaan lebih tenang dalam menghadapi masalah yang dialami (Karina & Widiani, 2020).

Hal ini sejalan menurut penelitian (Rahmawati & Liliana, 2023) didapatkan bahwa terapi relaksasi otot progresif menunjukkan Tn. R mengatakan sudah dapat mengontrol perilaku kekerasannya, tampak tenang, dan rileks. Hal ini berarti terdapat pengaruh dalam terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan resiko perilaku kekerasan. Menurut Setiawan et al. (2021), prinsip utama dari metode ini adalah mengenali terlebih dahulu adanya ketegangan tersebut, kemudian melakukan serangkaian gerakan terstruktur untuk menurunkan atau menghilangkan rasa tegang itu, sehingga tubuh dan pikiran dapat mencapai kondisi yang tenang, nyaman, dan rileks sepenuhnya.

Pada tahap pelaksanaan, perawat membimbing pasien untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif secara sistematis. Pasien diarahkan untuk menarik napas secara perlahan, kemudian menegangkan kelompok otot tertentu selama sekitar 5–10 detik dan melemaskannya kembali selama 10–20 detik sambil merasakan perbedaan sensasi antara keadaan tegang dan rileks. Latihan dilakukan secara berurutan mulai dari otot tangan, lengan, bahu, wajah, leher, dada, perut, paha, hingga tungkai. Selama proses berlangsung, perawat memberikan instruksi dengan suara yang lembut dan jelas agar pasien dapat mengikuti setiap langkah dengan baik.

Dalam pelaksanaannya, terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara rutin sesuai kebutuhan pasien, misalnya satu hingga dua kali sehari dengan durasi sekitar 15–30 menit. Perawat juga dapat melibatkan keluarga dengan mengajarkan kembali teknik relaksasi tersebut sehingga pasien dapat melakukannya secara mandiri di rumah sebagai bagian dari upaya pengendalian ansietas jangka panjang (Adam, 2023).

Dengan demikian, implementasi terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan ansietas merupakan tindakan keperawatan yang mudah diterapkan, aman, dan efektif dalam membantu pasien mengatasi

kecemasan. Pelaksanaan yang dilakukan secara tepat dan berkesinambungan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan coping pasien serta memperbaiki kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Terapi relaksasi otot progresif bekerja dengan cara melatih pasien untuk menegangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot tertentu secara sistematis sehingga tercipta kondisi relaksasi yang optimal. Keadaan relaksasi tersebut dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan respons stres dan kecemasan. Dengan demikian, hasil perbandingan antara pre dan post tindakan menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif efektif dalam membantu menurunkan tingkat ansietas pada pasien lansia serta meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan psikologis mereka.

SIMPULAN

Kedua studi kasus tersebut setelah dilakukan tindakan penerapan relaksasi otot progresif, pasien mengatakan sudah tidak merasa cemas terhadap kondisinya. Data objektif ditemukan TD : 110/75 mmHg, RR : 20 x/mnt N : 99 x/mnt, S : 36,5 C, wajah tampak rileks dan tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Ashori, M., & Rivalsyah, M. (2022). Penerapan asuhan keperawatan psikososial dengan masalah ansietas pada penderita diabetes mellitus: Studi kasus. *OSF Preprints*.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/kjax5>
- Bratajaya, C. N. A., & Wijastuti, N. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pasien lansia yang menjalani hospitalisasi di RS X tahun 2021*. Universitas Medika Suherman.
- Karina, Y., & Widiani, E. (2020). Relaksasi otot progresif pada klien diabetes mellitus dengan masalah keperawatan ansietas (Studi kasus). *Nersmid: Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 3(1), 7–16.
- Mas'ud, A., & Mardiana, M. (2021). Efektifitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien luka kaki diabetik di Kabupaten Bone. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4).
<https://doi.org/10.30651/jkm.v6i4.9896>

Zubaedi*, Sonhaji

Universitas Karya Husada Semarang

Korespondensi penulis: Zubaedi. *Email: zubaediblu9@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i9.10>

Penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien lansia dengan ansietas

- Mua, E. L., Yanriatuti, I., Sekeon, R. A., & Purwanza, S. W. (2022). Manajemen perawatan pasien lanjut usia di rumah sakit: A systematic review. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(2), 107–113. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i2.351>
- Pakpahan, J. E. S., & Damanik, D. H. (2023). Hubungan peran perawat dengan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Sundari Medan. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 3(2), 1–8. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v3i2.47>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia* (Edisi III). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Primasari, Y., & Rahmawati, E. Y. (2021). Terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya dalam menurunkan ansietas pada penyakit fisik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 383–392.
- Rahmawati, R., & Liliana, A. G. (2023). Asuhan keperawatan jiwa pada Tn. N dengan fokus intervensi relaksasi otot progresif untuk mengontrol marah pada pasien jiwa resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 8(1). <https://doi.org/10.35720/tscd3kep.v8i01.434>
- Savitri, I., & Trustisari, H. (2024). Dampak kecemasan terhadap kemandirian lansia: Deskriptif literature review. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(3), 734–743. <https://doi.org/10.61722/jmia.v1i3.1670>
- Teryanto, R. (2026). Hubungan antara dukungan keluarga dan frekuensi kunjungan dengan tingkat kecemasan pada lansia. *Journal of Mental Health*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/10.63425/ljmh.v3i1.141>
- Wahyuni, E. S., & Arifiati, R. F. (2025). Analisis faktor yang berhubungan dengan aktivitas sosial lansia di masyarakat. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 29–37. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1426>
- Yanto, A., & Febriyanti, L. S. (2022). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41–47. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10246>

Zubaedi*, Sonhaji

Universitas Karya Husada Semarang
Korespondensi penulis: Zubaedi. *Email: zubaediblu9@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i9.10>