



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI KECEMASAN LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TO OVERCOME ANXIETY IN ELDERLY WITH DIABETES MELLITUS

Devi Fitriana¹, Arni Nur Rahmawati², Ririn Isma Sundari³

¹ Diploma III Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Email : deviftrn186@gmail.com

² Diploma III Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Email : @arninr.uhb.ac.id

³ Diploma III Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Email : @ririnismasundari.uhb.ac.id

*Email koresponden: deviftrn186@gmail.com

DOI:<https://doi.org/10.62567/micjo.v1i4.291>

Article info:

Submitted: 20/08/24

Accepted: 18/10/24

Published: 30/10/24

Abstract

Anxiety is a natural affective disorder characterized by deep and ongoing feelings of fear or worry. The cause of anxiety in the elderly occurs due to chronic diseases such as diabetes mellitus. One intervention to overcome anxiety is progressive muscle relaxation therapy. This Community Service aims to teach progressive muscle relaxation techniques to elderly people with diabetes mellitus who experience anxiety. The results of community service activities which were carried out in 2 meetings with a distance of 1 month, showed an increase in the level of high knowledge from initially 11 (45.83%) elderly to 20 (83.3%) elderly and a decrease in the level of severe anxiety which was initially 4 (16.67%) elderly to 1 (4.17%) elderly. The measurement results of both were obtained by comparing the results of the pre-test and post-test on knowledge level and anxiety level. The conclusion from the results of this activity can be declared successful even though there are several things that must be corrected from inappropriate movements.

Keywords : *Anxiety, Diabetes Mellitus, Elderly, Progressive Muscle Relaxation Therapy*

Abstrak

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan *affective* yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Penyebab kecemasan pada lansia terjadi akibat penyakit kronis seperti diabetes mellitus. Salah satu intervensi untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk

mengajarkan teknik relaksasi otot progresif pada lansia dengan diabetes mellitus yang mengalami kecemasan. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan sebanyak 2 pertemuan dengan jarak 1 bulan, terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan tinggi yang awalnya 11 (45,83%) lansia menjadi 20 (83,3%) lansia dan penurunan tingkat kecemasan berat yang awalnya 4 (16,67%) lansia menjadi 1 (4,17%) lansia. Hasil pengukuran dari keduanya diperoleh dengan cara membandingkan hasil *pre test* dan *post test* tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan. Kesimpulan dari hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat dinyatakan berhasil meskipun ada beberapa hal yang harus diperbaiki dari gerakan yang kurang tepat.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Kecemasan, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif

1. PENDAHULUAN

Proses menua dikenal dengan lanjut usia, merupakan bagian dari tumbuh kembang manusia. Penuaan usia pada manusia merupakan fenomena yang terjadi diseluruh dunia dan hampir setiap negara mengalami penuaan usia dan penambahan orang lanjut usia. Pada tahun 2019, ada 703 juta orang berusia 65 tahun keatas diseluruh dunia dan jumlah orang lanjut usia diperkirakan akan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Diseluruh dunia proporsi orang berusia 65 tahun ke atas meningkat menjadi 6% pada tahun 1990 menjadi 9% pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 16% pada tahun 2050. Hal tersebut berarti satu dari enam orang didunia akan berusia 65 tahun atau lebih (United Nations, 2019).

Presentase lansia di Indonesia mencapai 9,27% atau sekitar 24,49 juta orang. Presentase terbesar terdiri dari lansia muda (umur 60-69 tahun) sebesar 63,39%, lansia madya (umur 70-79 tahun) sebesar 27,92 % dan lansia tua (umur 80+) sebesar 8,69% (Badan Pusat Statistik, 2018).

Selain dari faktor tersebut kecenderungan ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup, dari gaya hidup konvensional ke gaya hidup modern. Perubahan ini termasuk peningkatan prevalensi obesitas, penurunan jumlah kegiatan fisik yang menyebabkan gangguan sekresi insulin (Anugrah, dkk., 2022).

Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) prevalensi DM global tahun 2019 diperkirakan 9,3% (463 juta orang), meningkat menjadi 10,2% (578 juta) tahun 2030 dan 10,9% (700 juta) tahun 2045 International Diabetes Federation, 2019). Prevalensi diabetes mellitus meningkat setiap tahunnya, menurut World Health Organization (WHO) didapatkan pada tahun 2000 penderita diabetes mellitus di Indonesia sebanyak 8,4 juta orang dan diperkirakan akan meningkat menjadi 21,3 juta orang pada tahun 2030 mendatang (Tiwi, 2021).

Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi diabetes mellitus berdasarkan diagnosis dokter pada usia 45-54 tahun meningkat menjadi 3,9% dibandingkan tahun 2013 sebesar 3,3%. Selain usia presentase berdasarkan jenis kelamin meningkat terbanyak pada perempuan menjadi 1,8 % disbanding tahun 2013 sebesar 1,7% sedangkan berdasarkan tempat tinggal presentasenya meningkat sebesar 1,9% (Chatarina, 2022). Prevalensi diabetes mellitus Provinsi Jawa Tengah menempati urutan kedua setelah hipertensi yaitu mencapai angka 20,57% pada tahun 2018, data tersebut meningkat 1,35% dari tahun 2017 (Riskesdas, 2018).

Terdapat hubungan langsung antara tingkat kecemasan dengan kadar gula darah penderita diabetes mellitus. Menurut WHO (2020), 48% seseorang dengan penyakit kronis rentan mengalami kecemasan salah satunya adalah penderita diabetes mellitus. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa diabetes mellitus dapat meningkatkan produksi epinefrin serta memobilisasi glukosa, asam lemak, dan asam nukleat yang berpotensi menyebabkan kecemasan dan rasa lapar. Orang yang menderita diabetes mellitus memiliki tingkat kecemasan 20% lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak menderita diabetes mellitus (Anugrah dkk., 2022). Keseimbangan fisik terdiri dari keluhan somatik seperti palpitasi, tekanan darah tinggi, insomnia dan peningkatan ketegangan. Latihan relaksasi otot progresif mengarahkan pada gerakan otot dengan mengenali otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif untuk

mendapatkan efek relaksasi (Hikmah N dkk., 2021). Pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu aktivitas fisik yang ringan, mudah dilakukan secara mandiri dan dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes tipe 2 (Meilani dkk., 2020).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat mengurangi kecemasan dan membantu menyeimbangkan kadar gula darah. Teknik relaksasi otot progresif bertujuan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. (Karina Y dkk., 2021).

Latihan relaksasi otot progresif akan mengaktifkan serabut saraf parasimpatis, yang melepaskan hormon endorphen yang berfungsi untuk membuat orang merasa senang dan mengembalikan tubuh dalam kondisi normal. Akibatnya otot-otot menjadi dan terjadi penurunan kecemasan dan stress sehingga orang yang mengalami kecemasan ini dapat lebih senang dan tidur dengan nyenyak.

Berdasarkan survey yang dilaksanakan peneliti didapatkan jumlah penderita diabetes mellitus di posyandu wilayah Purwokerto Timur I berjumlah 30 orang. Maka berdasarkan data tersebut disebutkan bahwa kecemasan pada lansia salah satunya terjadi akibat penyakit kronis seperti diabetes mellitus maka penulis tertarik untuk melakukan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Kecemasan Lansia dengan Diabetes Mellitus”.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dari tahap perizinan kepada Kepala sub bagian Tata Usaha Puskesmas Purwokerto Timur I. Tahap Selanjutnya yaitu kegiatan pra survey untuk memastikan jumlah peserta dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan PKM pada tanggal 06 Februari-05 Maret 2024 dengan jumlah peserta 24 orang lansia, tahap pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada lansia dengan diabetes mellitus yang mengalami kecemasan yaitu dengan metode ceramah dan demonstrasi tentang teknik relaksasi otot progresif dan mengukur tingkat kecemasan lansia menggunakan alat ukur Z-SAS (*Zung-Self Anxiety rate Scale*). Kegiatan pelaksanaan PKM pada tanggal 06 Februari-05 Maret 2024 dengan jumlah peserta 24 orang lansia, tahap pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Purwokerto Timur I pada tanggal 06 Februari dan 05 Maret 2024. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bekerjasama dengan kegiatan prolanis yang rutin dilaksanakan setiap bulannya. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan demonstrasi pemberian pelatihan teknik relaksasi otot progresif. Ceramah atau yang diberikan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi : 1) Pengantar diabetes mellitus (pengertian, klasifikasi, tanda dan gejala) 2) Pengantar kecemasan (pengertian, tingkat kecemasan, tanda dan gejala) 3) Pengantar relaksasi otot progresif (pengertian dan manfaat relaksasi otot progresif). Jumlah lansia yang mengalami diabetes mellitus dengan kecemasan di Puskesmas Purwokerto Timur I sebanyak 24 orang.

Berikut ini akan dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

1. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 06 Februari 2024 bertempat di Puskesmas Purwokerto Timur I. Dari hasil *pre test* pengabdian kepada masyarakat ini menggambarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan pada lansia. Rincian masing-masing karakteristik lansia dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

a. Usia Lansia

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi usia lansia dengan diabetes mellitus (n=24)

No	Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	50-55	2	8,33
2	55-60	4	16,67
3	60-65	2	8,33
4	65-70	7	29,17
5	70-75	9	37,5
Total		24	100

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh hasil olah data mengenai karakteristik lansia menurut usia, jumlah lansia terbanyak berusia antara 70-75 tahun yaitu sebanyak 9 (37,5%) lansia. Sedangkan lansia paling sedikit berusia antara 50-55 tahun sebanyak 2 (8,33%) lansia dan lansia berusia 60-65 tahun sebanyak 2 (8,33%) lansia.

b. Jenis Kelamin Lansia

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi jenis kelamin lansia dengan diabetes mellitus (n=24)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Perempuan	14	58,3
2	Laki-laki	10	41,7
Total		24	100

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh hasil olah data mengenai karakteristik lansia menurut jenis kelamin, jumlah lansia terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 (58%) lansia sedangkan lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 (41,7%) lansia.

c. Pendidikan Lansia

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi jenis pendidikan lansia dengan diabetes mellitus (n=24)

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	SD	10	41,67
2	SMP/SLTP	6	25
3	SMA/SLTA	5	20,83
4	Diploma(DI/II/III)	1	4,17
5.	Sarjana	2	8,33
Total		24	100

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh hasil olah data mengenai karakteristik berdasarkan pendidikan terakhir, maka dapat dilihat bahwa lansia terbanyak dengan pendidikan terakhir SD yaitu sebanyak 10 (41,67%) lansia. Sementara paling sedikit dengan pendidikan terakhir Diploma (D1/II/III) sebanyak 1 (4,17%) lansia.

d. Tingkat Kecemasan Lansia

Tabel 4. 4 Tingkat Kecemasan lansia dengan diabetes mellitus sebelum pelatihan teknik relaksasi otot progresif (n=24)

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tidak cemas	6	25
2	Cemas ringan	8	33,34
3	Cemas sedang	6	25
4	Cemas berat	4	16,66
Total		24	100

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil olah data menurut tingkat kecemasan, bahwa sebagian besar lansia dengan tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 8 (33,34%) lansia. Sementara paling sedikit lansia dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 4 (16,66%) lansia.

e. Tingkat Pengetahuan Lansia

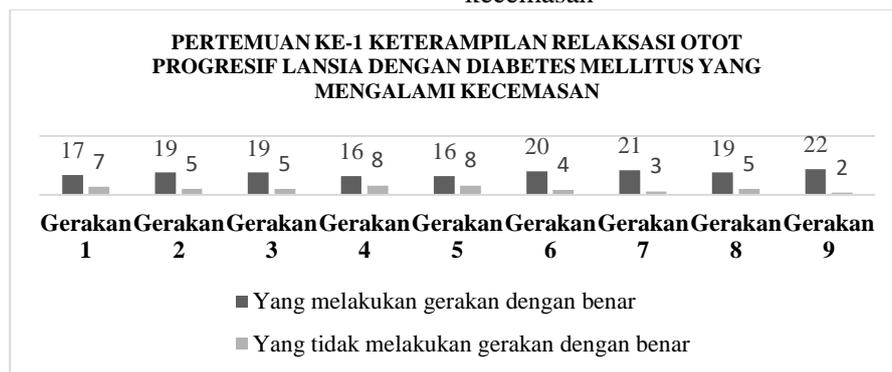
Tabel 4. 5 Tingkat Pengetahuan lansia dengan diabetes mellitus sebelum dilakukan penyuluhan (n=24)

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tinggi	11	45,83
2	Cukup	13	54,17
3	Rendah	0	0
Total		24	100

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh hasil oleh data lansia terbanyak menurut tingkat pengetahuan, sebagian besar lansia dengan tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 13 (54,17%) lansia. Sedangkan paling sedikit yaitu lansia dengan tingkat pengetahuan rendah 0 (0%) lansia.

f. Tingkat Keterampilan Lansia

Gambar 4. 1 Keterampilan ROP lansia dengan diabetes mellitus yang mengalami kecemasan



Gambar 4.1 memberikan penjelasan bahwa dari 24 lansia yang dilakukan pelatihan relaksasi otot progresif, ada variasi dimana lansia dapat melakukan dengan baik namun ada juga yang gerakannya masih kurang tepat. Berikut merupakan 3 gerakan yang sudah hampir dengan benar seluruh lansia lakukan adalah gerakan 9 (membusungkan dada), gerakan 7 (mendorong kepala ke belakang), gerakan 6 (memoncongkan bibir). Beberapa gerakan yang kebanyakan lansia tidak dengan benar melakukan adalah gerakan 4 dan 5 (mengerutkan dahi dan mengatupkan rahang, gerakan 1 (mengepal tangan dengan kuat) dan gerakan 2 dan 3 (meluruskan tangan kedepan dan mengangkat kedua bahu). Selain itu gerakan yang masih kurang tepat lainnya yaitu gerakan mengencangkan otot leher dengan menundukkan kepala.

2. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 05 Maret 2024 bertempat di Puskesmas Purwokerto Timur I.

Dari hasil *post test* pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan meningkat, tingkat kecemasan menurun dan tingkat keterampilan meningkat dengan uraian hasil sebagai berikut :

a. Tingkat Kecemasan Lansia

Tabel 4. 6 Tingkat Kecemasan lansia dengan diabetes mellitus setelah pelatihan teknik relaksasi otot progresif (n=24)

No	Tingkat Cemas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tidak cemas	12	50
2	Cemas ringan	2	8,33

3	Cemas sedang	9	37,5
4	Cemas berat	1	4,2
Total		24	100

Berdasarkan tabel 4.6 diperoleh hasil olah data menurut tingkat kecemasan, bahwa sebagian besar lansia dengan tingkat kecemasan tidak cemas sebanyak 12 (50%) lansia dan paling sedikit lansia dengan tingkat kecemasan cemas berat sebanyak 1 (4,2%) lansia.

b. Tingkat Pengetahuan Lansia

Tabel 4. 7 Tingkat Pengetahuan lansia dengan diabetes mellitus setelah dilakukan penyuluhan (n=24)

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tinggi	20	83,3
2	Cukup	4	16,7
3	Rendah	0	0
Total		24	100

Berdasarkan tabel 4.8 diperoleh hasil olah data menurut tingkat pengetahuan lansia, bahwa sebagian besar lansia dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 20 (83,3%) lansia dan paling sedikit lansia dengan tingkat pengetahuan rendah yaitu tidak ada (0%) lansia.

c. Tingkat keterampilan

Gambar 4. 2 Keterampilan ROP lansia dengan diabetes mellitus yang mengalami kecemasan

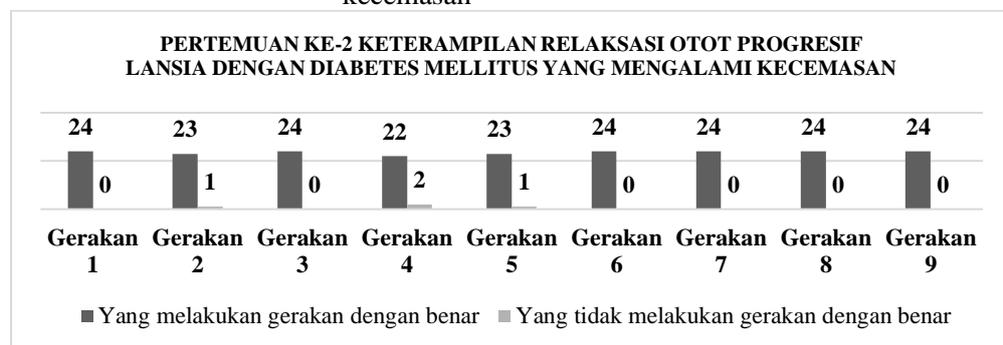


Diagram 4.2 tersebut membuktikan adanya peningkatan dari gerakan relaksasi otot progresif yang dipraktikkan oleh lansia dengan diabetes mellitus yang mengalami kecemasan. Sebelum evaluasi pada pertemuan 2 dilakukan, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan koreksi terhadap gerakan-gerakan yang masih kurang tepat kepada lansia. Koreksi dilakukan dengan cara mengamati dan mendampingi lansia saat melakukan gerakan relaksasi otot progresif, dan sekaligus membenarkan gerakan lansia yang masih kurang tepat. Setelah mendampingi dan mengulangi gerakan relaksasi ototnya, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan penilaian kepada lansia.

Pada evaluasi ke-2 ini, masih ada lansia yang masih kurang tepat melakukan gerakan relaksasi otot progresif. Contohnya pada gerakan 4 (mengerutkan dahi) masih ada 2 lansia yang belum sempurna mengerutkan dahinya dengan kuat, gerakan 2 (meluruskan tangan dan menarik telapak tangan) masih ada 1 lansia yang hanya meluruskan tangan saja tidak menarik kuat telapak tangannya dan gerakan 5 (mengatupkan rahang) masih ada 1 lansia yang tidak mengatupkan rahang dengan baik. Dengan demikian, kegiatan pelatihan relaksasi otot progresif ini dinyatakan berhasil meskipun masih ada beberapa gerakan yang harus diperbaiki

Lanjut usia merupakan bagian dari sebuah proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan pastinya akan dialami oleh setiap individu (Tanaya & Yuniartika, 2023). Lansia merupakan salah satu kelompok berisiko (*population at risk*) yang

Lansia yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan bersama dengan kegiatan prolanis di Puskesmas Purwokerto Timur I, lansia yang paling banyak mengalami kecemasan dengan karakteristik berdasarkan usia yaitu 70-75 tahun sebanyak 9 (37,5%) lansia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Halimah N dkk., 2023) lansia yang mengalami kecemasan mayoritas berusia 60-74 tahun. Kecemasan yang terjadi pada lansia disebabkan oleh kesulitan istirahat dan tidur, gelisah, khawatir, jika ada masalah kecil, cemas disaat beraktivitas, sering menyendiri, mudah cemas atau penakut, dan merasa tidak nyaman (Sonza dkk., 2020).

Kecemasan disebabkan oleh faktor usia, jenis kelamin, genetik, riwayat penyakit, aktivitas fisik, Interaksi sosial (Fazriana, 2020). Dari hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan data bahwa lansia yang mengalami kecemasan terbanyak adalah perempuan sebanyak 14 (58,3%) lansia dan laki-laki sebanyak 10 (41,7%) lansia. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (Sadif & Satnawati., 2022) menyebutkan bahwa penelitiannya menemukan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan pada lansia dimana wanita dua kali lebih banyak terjadi kecemasan saat usia lanjut. Wanita lebih mudah mengalami kecemasan dua kali lebih besar dari pada laki-laki, wanita lebih rentan dibandingkan dengan laki-laki karena laki-laki lebih aktif dan eksploratif dalam merespon kecemasannya, sedangkan wanita lebih sensitif dan memilih memendam semua perasaannya.

Pada kelompok pendidikan didapatkan data bahwa mayoritas yang mengalami kecemasan yaitu berpendidikan SD sebanyak 10 (41, 67%) lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tanaya & Yuniartika., 2023) didapatkan hasil tertinggi lansia yang mengalami kecemasan berpendidikan SD yaitu sebanyak 48 orang (55,2%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah pendidikan cenderung sering mengalami kecemasan. Hubungan pendidikan dengan terjadinya kecemasan diafirmasi oleh penelitian (Sadif & Satnawati., 2022), dimana dinyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang cukup signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat pendidikan. Pendidikan responden semakin tinggi, tingkat kecemasan semakin rendah begitu pun sebaliknya.

Hasil evaluasi pengukuran tingkat kecemasan yang telah di ukur menggunakan kuesioner Z-SAS oleh penulis sebelum dilakukan terapi yaitu didapatkan data bahwa lansia dengan cemas berat yaitu 4 (16,67%) lansia, tingkat cemas sedang sebanyak 6 (25%) lansia, tingkat cemas ringan sebanyak 8 (33,34%) lansia dan tidak cemas memperoleh hasil sebanyak 6 (25%) lansia.

Pengukuran tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi didapatkan data kecemasan berat mengalami penurunan dari sebelumnya yaitu sebanyak 1 (4,17%) lansia, cemas ringan 2 (8,33%) lansia, cemas sedang 9 (37,5%) lansia dan tidak cemas 12 (50%) lansia . Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anisya S dkk., 2023) menggunakan kuesioner Z-SAS (Zung Self Anxiety Scale) bahwa penelitiannya memperoleh hasil didapatkan hasil dari 28 lansia yaitu sebanyak 10 (35,7%) lansia kecemasannya rendah, 18 (64,3%) lansia kecemasannya sedang, dan 2 (8,33%) lansia kecemasannya tinggi. Penilaian kuisisioner Z-SAS meliputi 20 pertanyaan dengan keterangan skor 1 untuk tidak pernah sama sekali, skor 2 untuk kadang-kadang, skor 3 untuk sering mengalami dan skor 4 untuk selalu mengalami. Jumlah kategori untuk menentukan kecemasan ada 4 yaitu untuk skor 20-44 masuk dalam kategori tidak cemas, 45-59 masuk dalam kategori cemas ringan, 60-74 masuk dalam kategori cemas sedang, 75-80 masuk dalam kategori cemas berat (Qodri & Isyi'tiaroh., 2022).

Kecemasan diakibatkan oleh rendahnya tingkat pengetahuan seseorang. Pengetahuan yang kurang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan pada lansia ini didapatkan dari hasil pengukuran menggunakan kuesioner pengetahuan, yang telah dilakukan pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 06 Februari 2024 bahwa tingkat pengetahuan lansia menunjukkan sebagian besar responden terbanyak dengan tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 13 (54,17%)

lansia, tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 11 (45,83%) lansia dan tingkat pengetahuan rendah 0 (0%) lansia. Data tersebut didapatkan sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diberikan selama 20 menit. Menurut (Purwantini dkk., 2023) Metode ceramah dan demonstrasi merupakan salah satu metode dalam promosi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada peserta pengabdian kepada masyarakat. Media yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa video demonstrasi, poster dan power point.

Penyuluhan dengan power point merupakan salah satu cara untuk mempermudah materi penyuluhan yang diberikan kepada lansia dalam memahami suatu informasi melalui informasi yang ditampilkan di dalam slide power point. Power point memiliki beberapa keunggulan diantaranya adalah dapat memproduksi efek visual yang lebih baik dan penyajiannya menarik (Ramadhani dkk, 2020).

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah penyuluhan maka dilakukan pre test menggunakan kuesioner pengetahuan berjumlah 10 butir soal berupa pernyataan benar dan salah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia dkk., 2022) bahwa hasil dari uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner pengetahuan dinyatakan valid dan berhasil.

Pada pelaksanaan pre test dan post test berjarak 30 hari atau 1 bulan setelah dilakukan pemberian materi dilakukan secara lisan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta prolanis dan peserta prolanis menjawab pertanyaan dari penyuluh. Hal ini sesuai dengan kegiatan prolanis purwokerto timur I yang dilaksanakan setiap 1 bulan sekali sehingga pelaksanaan akan lebih efektif jika mengikuti jadwal tersebut. Dengan jarak 1 bulan lansia akan mengingat materi yang diberikan karena dibekali materi yang dituangkan dalam media poster.

Poster merupakan salah satu media yang terdiri dari lambang atau kata simbol yang sangat sederhana (Rahmawati dkk, 2020). Efektivitas poster untuk media penyuluhan dapat dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan (Masliati dkk., 2023) bahwa hasil penelitiannya berhasil meningkatnya pemahaman dan pengetahuan peserta penyuluhan.

Pengukuran tingkat pengetahuan pada lansia dilakukan kembali setelah dilakukannya kegiatan pendidikan kesehatan yang telah dilakukan pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 06 Februari 2024 bahwa tingkat pengetahuan lansia setelah pendidikan kesehatan menunjukkan sebagian besar lansia dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 20 (83,3%) lansia dan paling sedikit lansia dengan tingkat pengetahuan rendah 0 (0%) lansia.

Hasil evaluasi pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 05 Maret 2024 dilakukan secara lisan dan tulisan yaitu dengan membacakan kuesioner tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mighra dan Djaali, 2020) menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai penyakit degeneratif.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada lansia dilanjutkan dengan kegiatan pemutaran video demonstrasi latihan terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Alviolita, 2021) didapatkan bahwa media audio visual (video) lebih efektif dan dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Pada hasil evaluasi yang dilakukan pada pertemuan pertama didapatkan data, terdapat variasi dimana lansia dapat melakukan dengan baik namun ada pula yang gerakannya masih kurang tepat. Berikut merupakan 3 gerakan yang sudah hampir dengan benar seluruh lansia lakukan adalah gerakan 9 (membusungkan dada), gerakan 7 (mendorong kepala ke belakang), gerakan 6 (memoncongkan bibir). Beberapa gerakan yang kebanyakan lansia tidak dengan benar melakukan adalah gerakan 4 dan 5 (mengerutkan dahi dan mengatupkan rahang), gerakan 1 (mengepal tangan dengan kuat) dan gerakan 2 dan 3 (meluruskan tangan kedepan dan mengangkat kedua bahu). Selain itu gerakan yang kurang tepat lainnya yaitu gerakan mengencangkan otot leher dengan menundukkan kepala.

Pada evaluasi pertemuan kedua mengalami peningkatan tingkat keterampilan lansia dari gerakan relaksasi otot progresif yang dipraktikkan oleh lansia dengan diabetes mellitus yang mengalami kecemasan. Pada evaluasi ke-2 ini, masih ada lansia yang masih kurang tepat melakukan gerakan relaksasi otot progresif. Sebagai contoh, gerakan 4 (mengerutkan dahi) masih ada 2 lansia yang belum sempurna mengerutkan dahinya dengan kuat, gerakan 2 (meluruskan tangan dan menarik telapak tangan) masih ada 1 lansia yang hanya meluruskan tangan saja tidak menarik kuat telapak tangannya dan gerakan 5 (mengatupkan rahang) masih ada 1 lansia yang tidak mengatupkan rahang dengan baik. Dengan demikian, kegiatan pelatihan relaksasi otot progresif ini dinyatakan berhasil meskipun masih ada beberapa gerakan yang kurang tepat dan harus diperbaiki. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan keberhasilan penelitian yang dilakukan oleh (Fahriandani dkk., 2023) bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan tinggi yang awalnya 11 lansia dengan presentase (45, 83%) menjadi 20 lansia dengan presentase (83,3%) dan penurunan tingkat kecemasan berat yang awalnya 4 lansia dengan presentase (16,66%) menjadi 1 lansia dengan presentase (4,2%). Hasil pengukuran dari keduanya diperoleh dengan cara membandingkan hasil *pre test* dan *post test* tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anisya, S. S. N., Istiani, H.G., & Lestari, N. E. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di Smk Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, Vol.1, No. 3, Hal 40-55. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.851>
- Ramadhani, S. N., Adi, S., & Gayatri, R. W. (2020). Efektivitas Penyuluhan Berbasis Power Point Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Tentang Pencegahan Cacingan Pada Siswa Kelas V dan VI SDN 01 Kromengan Kabupaten Malang. *Indonesian Journal of Public Health*, Vol. 5 No. 1, Hal. 8-16.
- Qodri, S. A., & Isyti'aroh, I. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. *Prosiding 16th Urecol: Seri MIPA dan Kesehatan*.
- Amigo, T. A., Erjinyuare. E. Rizki., Muflih., & Suwarsih. L. (2017). *Lansia dan Keperawatan Keluarga (Gerontology dan Family Nursing)* (T. A. E. Amigo, Ed.).
- Purwandari, C. A. A., Wirjatmadi, R. B., & Mahmudiono, T. (2022). Faktor Risiko Terjadinya Komplikasi Kronis Diabetes Melitus Tipe 2 pada Pra Lansia. *Amerta Nutrition*, Vol. 6 Issue 3, <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.262>.
- Atlas Diabetes IDF. (2022). Diabetes semakin tidak terkendali. *Federasi Diabetes Internasional*. atlas@idf.org.
- Atun, S. (2018). *Modul Praktik Keperawatan Jiwa*. Asosiasi Institusi Pendidikan Vokasi Keperawatan Indonesia (AIPViKI).
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa* (Pertama, pp. 1-647).
- Sulastrini., (2022). *Buku Pintar Perawatan Diabetes*. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media.
- Damayanti, S. (2015). *Diabetes Mellitus & Penatalaksanaan Keperawatan* (J. B & @Bay, Eds.). Nuha Medika.
- Dewi, B. D. N. (2019). *Diabetes Mellitus & Infeksi Tuberkulosis* (I. R. Utami, Ed.). Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Soelistijo, S. A dkk., P. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia*. PB PERKENI,

- Rahmawati, Rahmah. S. F., Mahda, D. R dkk., (2020). Edukasi Protokol Kesehatan dalam Menjalankan New Normal di Masa Pandemi Melalui Media Poster. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>.
- Fazriana, E. (2020). Profil Fungsi Kognitif Berdasarkan Karakteristik Lansia Binaan Sahabat Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 314–321. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1457>
- Nurdiantini, D. F., & Qifary, M. R. A., Studi. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Penyuluhan Dalam Difusi Informasi Pekarangan Pangan Lestari Sebagai Upaya Antisipasi Krisis Pangan. *Jurnal Penyuluhan Pertanian*, Vol. 17 No. 2, <https://jurnal.polbangtan-bogor.ac.id/index.php/jpp>.
- Halimah, N., Andas, A. M., & Fauji, A. (2023). Studi Kasus: Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, Vol. 9, No. 1, <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>.
- Hidayatus Sya'diyah. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi* (Asli). Indomedia Pustaka.
- Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., dkk., (2021). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia. *Physiotherapy Health Science*, Volume 3, Nomor 1.
- Karokaro, T. M., & Riduan, M., (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, Vol. 1 No.2, <https://doi.org/10.35451/jkf.v1i2.169>.
- Karina, Y., & Widiani, E., (2019). Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Diabetes Mellitus Dengan Masalah Keperawatan Ansietas (Studi Kasus). *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.
- Mighra, B. A., & Djaali, W. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Penyakit Degeneratif di Wilayah Kampung Tengah Kramat Jati. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/JIPKMHthamrin/issue/view/11/49>
- Anggraini, F. (2021). Asuhan Keperawatan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Dengan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Di RSHD Kota Bengkulu. (Skripsi), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti, Bengkulu, Indonesia.
- Masliati, T., Hidayat, A., & Mubarak, A. (2023). Pendampingan Pencegahan Stunting Masyarakat di Desa Kadugenep dengan Media Edukasi . *Communnity Development Journal*, Vol.4 No. 4.
- Meilani, R., Alfikrie, F., & Purnomo, A. (2020). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah: Penelitian Quasi Eksperimen Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Usia Produktif. *BORNEO NURSING JOURNAL (BNJ)*, Vol. 2 No. 2, <https://akperyarsimd.e-journal.id/BNJ>.
- Menteri Kesehatan. (2013). Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan Di Puskesmas. Jakarta: Menteri Kesehatan.
- Nadila, H., & Pratiwi, S. Y. (2021). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1035>.
- Mirani, M. M., Jumaini., Marni, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Hutama*, Vol 02 No 02. <http://jurnalmedikahutama.com>.
- Nations, U., of Economic, D., Affairs, S., & Division, P. (2019). World Population Ageing 2019. *Departemen of Economi and Social Affairs*. New York.
- Fahriandani, K. N. P., Roswendi, A. S., & Imelisa, R. (2023). Studi Kasus: Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Ansietas Pasa Pasien Diabetes Mellitus. *Journal Healthcare Education*, Vol. 1 No. 1. <https://journalhadhe.com/index.php/jhce/article/download/25/20>.

- Amalia, N. R., Dianingati, R. S., & Annisaa, E. (2022). Pengaruh Jumlah Responden Terhadap Hasil Uji Validasi dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Perilaku Swamedikasi. *Generics: Journal of Research in Pharmacy Accepted*, Vol. 1 Edisi. 1. <https://semanticscholar.org>.
- Nurhalimah. (2018a). *Modul Ajar Konsep Keperawatan Jiwa* (Dinarti & Tjahyanti, Eds.). Asosiasi Institusi Pendidikan Vokasi Keperawatan Indonesia (AIPViKI).
- Sangadji, N. W., & Ayu, I. M. (2018). *Modul Epidemiologi Penyakit Tidak Menular (PTM)*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Pany, M., & Boy, E. (2019). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *In Magna Medica* (Vol. 6, Issue 2).
- Dewantie, S. A. T. (2021). Pengembangan Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Jakarta: Akademi Keperawatan Pelni.
- Haris., Aris, M., & Mulyadi. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia Melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, Vol. 2 No. 2.
- Primasari, Y., & Rahmawati, E. Y. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Dalam Menurunkan Ansietas Pada Penyakit Fisik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, Vol. 4 No. 4. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Purwantini, D., & Lestarina, N. N. W. (2023). Peningkatan Pengetahuan tentang Latihan Fungsional Pada Lanjut Usia (Lansia) Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *In Journal of Public Health and Community Services-JPHCS*, Vol. 2, No. 1.
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 9 No. 2. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>.
- Putri, M., & Nora, R. (2021). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Peningkatan Pengetahuan Pada Lansia Dengan Penyakit Penyerta Dalam Menghadapi Masa New Normal Covid 19. *Open Journal Systems*, Vol. 16 No. 1. <http://ejournal.binawakya.or.id/index.php/MBI>.
- Sadif, R. S., & Satnawati. (2022). Kecemasan Lansia Terhadap Vaksinasi Covid-19. *JEC (Jurnal Edukasi Cendikia)*, Volume. 6, Issu. 1. <https://www.jurnal-umbuton.ac.id/index.php/JEC>
- Alvioleta, G.N. (2021.). Pengaruh Media Video dan Poster Terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Margahayu Raya. (Skripsi), Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia.
- Setiawan, N. A., & Imanah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta . *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, Vol. 1, No. 1. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/2395>.
- Silalahi, K., Magpirah, M., dkk. (2023). Hubungan Penerapan Terapi Benson Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien DM. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Vol. 5 No. 4. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Rachmah, S., & Mujiadi. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto: STIKES Majapahit Mojokerto.
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily Living Pada Lansia. *Jurnal Human Care*, Volume 5, Nomor 5.
- Amannullah, G. (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Suprati, I., Hasneli, Y., & Woferst. (2023). Efektivitas Terapi Murottal Al- Ma'Tsurat Pagi Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Praktikum. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Volume 5, Nomor 2. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>



- Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai Terapi Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, Volume 6, Nomor 2. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>.
- Trisnawati, D., Suryati, Y., & Susilawati, S. (2022). Spiritual Mindfulness Based on Breathing Exercise terhadap Kecemasan dan Kadar Glukosa Darah pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*, Volume 6 Nomor 1. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4427>.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019.
- Widyantoro, W., Widhiastuti, R., Anggun, P. A., (2021). Hubungan Antara Demensia Dengan Activity Of Daily Living (ADL) Pada Lanjut Usia. *Indonesian Journal for Health Sciences*, Vol. 5, No. 2. journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, Vol. 1, No. 2. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>.
- Karauwan, M. Z. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Detination 3 Karya James Wong (Skripsi). Manado: Universitas Sam Ratulangi.