TEKNIK RELAKSASI OTOGENIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA

I Dewa Made Ruspawan
I Gede Widjanegara
Ni Putu Ratih Febriana Dewi Lestari
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
Email : ruspawan.dm@gmail.com

Abstract : ***Autogenic Relaxation Technique on the Stress Levels Of Elderly.*** *The purpose of this study was to determine the effect of autogenic relaxation on the level of stress on the elderly in the Region Health Center of northern Kuta Badung. This study is a quasi experiment with pretest and posttest with control group. Samples were taken from two different places, namely at Canggu Banjar Permai village as a treatment group and Tegalgundul village as a control group. The sampling technique used purposive sampling by the number of samples in the treatment group as many as 18 people, while in the control group of 16 people. The technique of collecting data using questionnaires Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS) with ratio scale. From the statistical test independent sample T-test showed p = 0.001 (p <0.05), which meaning that there are influence of autogenic relaxation on level of stress.*

Abstrak : ***Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia.*** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Tehnik relaksasi otogenik terhadap tingkat stres pada lansia di Wilayah Puskesmas Kuta Utara Badung. Penelitian ini merupakan *quasi eksperiment* dengan rancangan *pretest and posttest with control group*. Pengambilan sampel diambil dari 2 tempat yang berbeda yaitu pada Banjar Canggu Permai sebagai banjar kelompok perlakuan dan Banjar Tegalgundul sebagai banjar kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling* dengan jumlah sampel pada kelompok perlakuan sebanyak 18 orang sedangkan pada pada kelompok kontrol sebanyak 16 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, and Stres Scales (DASS)* yang berskala rasio. Dari hasil uji statistik *Independent Sample T-test* didapatkan hasil p = 0,001 (p < 0,05) yang artinya ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap tingkat stres.

Kata kunci: Teknik relaksasi otogenik, Stres, Lansia

Penduduk lanjut usia merupakan bagian dari anggota keluarga dan masyarakat yang membutuhkan perhatian lebih dalam setiap pendekatannya. Berdasarkan definisi secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Efendi, 2009).

Penduduk lanjut usia di Indonesia mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup. Menurut Data Statistik Indonesia, tahun 2014 jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 14,1 juta jiwa. Pada tahun 2012, jumlah penduduk lanjut usia di Provinsi Bali mencapai 35% dari total penduduk. Jumlah ini meningkat secara bertahap dari tahun ke tahun. Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia mencapai 37% dari total

penduduk di Provinsi Bali (BPS Provinsi Bali, 2014).

Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia mengalami penurunan. Oleh sebab itu para lansia mudah sekali akan mengalami stres. Menurut Manuaba 2000 dalam Tarwaka 2010, stres adalah segala rangsangan atau aksi dari tubuh manusia baik yang berasal dari luar maupun dari dalam tubuh itu sendiri yang dapat menimbulkan bermacam-macam dampak yang merugikan mulai dari menurunnya kesehatan sampai kepada dideritanya suatu penyakit. Stres merupakan suatu perasaan tertekan saat menghadapi permasalahan. Stres bukan penyakit, tapi bisa menjadi awal timbulnya penyakit mental atau fisik jika terjadi terlalu lama. Stres menimpa setiap orang, masalah yang sama bisa memberikan stres dan beban yang berbeda. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan nyeri kepala, penurunan fungsi sistem imun, kelelahan, kelainan jantung, depresi dan gangguan mental emosional yang lain (Carruthers, 2006).

Situasi stres mengaktivasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatik berespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu, mengaktivasi berbagai organ dan otot polos dibawah pengendaliannya sehingga mengakibatkan meningkatkan kecepatan denyut jantung dan mendilatasi pupil. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medulla adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktivasi jika hipotalamus mensekresikan CRF, suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat di bawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon ACTH, yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal yang akan menstimulasi pelepasan sekelompok hormon termasuk kortisol saat tubuh mengalami stres (Guyton & Hall, 2002).

Salah satu upaya manajemen stres adalah dengan melakukan teknik relaksasi. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri dari stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman. Relaksasi psikologis yang mendalam memiliki manfaat bagi kesehatan yang memungkinkan tubuh menyalurkan energi untuk perbaikan dan pemulihan, serta memberikan kelonggaran bagi ketegangan akibat pola-pola kebiasaan (Goldbert, 2007). *Autogenic* atau Otogenik memiliki makna pengaturan sendiri. Otogenik merupakan salah satu contoh dari teknik relaksasi berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya, tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri. (Widyastuti, 2004). Salah satu teknik relaksasi yang paling sering digunakan adalah teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif telah banyak melalui penelitian oleh para profesi perawat dan telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme reduksi stres dalam beberapa kali perlakuan, baik pada klien dengan rehabilitasi jantung dan pada kasus lainnya (Sheu *et al*, 2003). Namun, dari beberapa penelitian tersebut menyebutkan responden penelitian mengatakan keberatan untuk melanjutkan sendiri dirumah secara rutin sesuai jadwal yang dianjurkan yaitu sekali sehari dengan alasan tidak ada waktu karena pekerjaan dan ada pula yang mengatakan kesulitan karena tidak mengingat gerakan- gerakannya yang banyak (Yung *et al*, 2001).

Kabupaten Badung merupakan bagian dari wilayah Provinsi Bali yang padat penduduk. Jumlahnya meningkat walaupun tidak terlalu signifikan dalam 2 tahun terakhir. Jumlah penduduk Badung pada tahun 2012 sebesar 15,7% sedangkan pada tahun 2013 sekitar 15,8% dari total penduduk di Provinsi Bali (BPS Provinsi Bali 2014). Kecamatan Kuta Utara merupakan kecamatan yang memiliki jumlah penduduk yang padat. Jumlah penduduk Kuta Utara mencapai sekitar 2,1%

dari total penduduk kabupaten Badung. Desa Tibubeneng merupakan desa yang terdapat di wilayah Kecamatan Kuta Utara dengan luas wilayah 6,50 km yang mencakup 13 banjar didalamnya. Salah satu banjar yang terdapat di desa Tibubeneng adalah banjar Canggu Permai yang merupakan salah satu banjar dengan penduduk lansia yang cukup banyak.

Berdasarkan data yang tercatat di Banjar Canggu Permai, didapatkan 39 orang lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 lanjut usia untuk diwawancarai mengenai tingkat stres yang dialami, 70% dikategorikan stres sedang dan 30% dikategorikan stres ringan. Selain itu juga, tidak ada kegiatan posyandu yang dibentuk sebagai penanganan khusus mengurangi gejala stres yang dialami oleh lansia. Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik terhadap Tingkat Stres pada Lansia di wilayah Puskesmas Kuta Utara Badung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otogenik terhadap tingkat stres pada lansia di wilayah Puskesmas Kuta Utara Badung.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian menggunakan metode eksperimen semu atau *quasi experiment* dengan menggunakan desain *pretest and posttest with control group*. Rancangan ini melibatkan dua kelompok, satu kelompok kontrol dan satu kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan dalam penelitian ini adalah relaksasi otogenik, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Pada kedua kelompok diawali dengan *pre-test* dan setelah pemberian perlakuan diadakan *post-test* untuk mengetahui adakah perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok control.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi otogenik terhadap tingkat stres pada lansia di wilayah Puskesmas Kuta Utara Badung, didapatkan 34 responden sesuai dengan teknik penentuan sampel yang menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun karakteristik responden yang telah diteliti, yaitu :

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Kategori Responden (usia)	Jenis Kelamin (Kelompok Perlakuan)				Jenis Kelamin (Kelompok Kontrol)			
	Laki-laki		Wanita		Laki-laki		Wanita	
	f	%	f	%	f	%	f	%
60-74 tahun	3,0	16,7	12,0	66,7	2,0	12,5	9,0	56,25
75-80 tahun	2,0	11,1	0,0	0,0	4,0	25,0	1,0	6,25
≥ 80 tahun	1,0	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total			18,0	100,0			16,0	100,0

Dalam penelitian ini, didapatkan bahwa responden yang berusia 60-74 tahun merupakan responden yang memiliki jumlah terbanyak yaitu sebanyak 15 orang lansia pada kelompok perlakuan sedangkan sebanyak 12 orang lansia pada kelompok kontrol, sedangkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Stres *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Kelompok Perlakuan

Kategori Tingkat Stres	Pre test				Post test	
	f	%			f	%
Tidak Stres (0-8)	0	0			1	5,6
Stres Ringan (9-10)	2	11,1			4	22,2
Stres Sedang (11-13)	5	27,8			11	61,1
Stres Berat (14-20)	11	61,1			2	11,1

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai *pre-test* responden kelompok perlakuan terdapat sebaran data berupa sebagian besar berada pada kategori stres berat sebanyak 11 orang (61,1%), kemudian setelah diberikan relaksasi otogenik hasil *post-test* yang didapat menunjukkan bahwa sebanyak 2 orang (11,1%) dalam kategori stres berat. Ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan presentase jumlah responden yang mengalami stres berat.

Tabel 3. Gambaran Tingkat Stres *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Kelompok Kontrol

Kategori Tingkat Stres	Pre test				Post test	
	f	%			f	%
Stres Ringan (9-10)	1	6,25			0	0
Stres Sedang (11-13)	7	43,75			9	56,25
Stres Berat (14-20)	6	37,5			6	37,5
Stres Sangat Berat (≥21)	2	12,5			1	6,25

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai *pre-test* responden kelompok kontrol paling banyak berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 7 orang (43,75%), kemudian setelah dilakukannya pengontrolan selama 3 hari hasil *post-test* yang didapat menunjukkan bahwa sebanyak 9 orang (56,25%) dalam kategori stres sedang. Ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada presentase jumlah responden yang mengalami stres sedang pada kelompok kontrol.

Uji normalitas data yang digunakan adalah uji *Shapiro-wilk* sedangkan pada analisa data digunakan uji statistik *Independent Sample T-Test* untuk membandingkan selisih tingkat stres lansia pada kelompok perlakuan dan kontrol. Untuk analisa data pada masing-masing kelompok perlakuan dan kontrol digunakan uji hipotesa menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. Adapun hasil penelitian dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4. Frekuensi Stres *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Perlakuan

Deskripsi	Mean	Minimum	Maximum	Std. Deviasi	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre-test pada kelompok perlakuan	14,5	10	20	2,7	.000
Post-test pada kelompok perlakuan	11,3	8	14	1,7	

Berdasarkan hal tersebut, terjadi perubahan tingkat stres sebelum dan setelah diberikan latihan relaksasi otogenik pada kelompok perlakuan.

Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai p *value* dan nilai t tabel. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sample T-test* didapat nilai p = 0,000 (p < 0,05) dengan nilai t = 6,815 yang berarti Ha diterima sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otogenik terhadap tingkat stres sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok perlakuan.

Tabel 5. Frekuensi Stres *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Kontrol

Deskripsi	Mean	Minimum	Maximum	Std. Deviasi	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre-test pada kelompok kontrol	14,5	10	26	4,5	.348
Post-test pada kelompok kontrol	14,0	11	22	3,2	

Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai p *value*. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sample T-test* didapat nilai p = 0,348 (p > 0,05) dengan nilai t = 0,968 yang berarti Ha ditolak sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan tingkat stres pada kelompok kontrol.

Tabel 6. Hasil Uji Statistik Selisih Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Kelompok	N	Mean Rank Selisih	Asymp. Sig. (2-tailed)
Perlakuan	18	3,11	.001
Kontrol	16	0,50	

Dari hasil uji statistik *Independent Sample T-test* didapatkan hasil p = 0,001 (p < 0,05) dengan nilai t = 3,803 yang artinya Ha diterima. Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap tingkat stres pada lansia di wilayah Puskesmas Kuta Utara Badung.

Menurut Hurlock (1980), usia 60 tahun merupakan usia transisi dari usia setengah baya ke lanjut usia, salah satu ciri khas usia transisi adalah usia ini merupakan masa stres, dimana dibutuhkan penyesuaian terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik yang cenderung merusak homeostatis fisik dan psikologis seseorang sehingga seseorang sering mengalami stres pada usia ini. Hasil analisa deskriptif frekuensi didapatkan pada kelompok perlakuan responden yang berusia 60-74 tahun sebanyak 15 orang (83,3%), usia 75-80 tahun sebanyak 2 orang (11,1%), dan usia >80 tahun sebanyak 1 orang (5,6%). Pada kelompok kontrol responden yang berusia 60-74 tahun sebanyak 12 orang (75%), usia 75-80 tahun sebanyak 4 orang (25%), dan tidak ada responden yang berusia lebih dari 80 tahun.

Pada karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol, didapatkan jumlah responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan responden berjenis kelamin laki-laki. Pada kelompok perlakuan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (33,3%), dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (66,7%). Pada kelompok kontrol responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (37,5%), dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang (62,5%). Hal ini dikarenakan sebagian besar lansia yang berada di masing masing banjar penelitian berjenis kelamin perempuan, sehingga sebagian besar responden yang didapatkan adalah responden yang berjenis kelamin

perempuan. Selain itu, perempuan juga memiliki hormon stres *corticotropin releasing factor* (CRF) sehingga lebih sensitif mengalami stres. Peningkatan kadar hormon tersebut dapat mengacaukan emosi perempuan, namun pada laki-laki relatif kebal terhadap hormon tersebut, bahkan dalam jumlah besar (Tarigan, 2010).

Sebelum diberikan latihan relaksasi otogenik selama 3 hari berturut-turut, hasil dari nilai rata-rata tingkat stres sebelum diberi perlakuan pada kelompok perlakuan yaitu 14,5 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum sebesar 20. Hasil dari nilai rata-rata tingkat stres setelah diberi perlakuan pada kelompok perlakuan yaitu 11,3 dengan nilai minimum 8 dan nilai maksimum sebesar 14. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sample T-test* didapat nilai p = 0,000 (p < 0,05) dengan nilai t = 6,815 yang berarti bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otogenik terhadap tingkat stres sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok perlakuan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Prabayati (2014) yang meneliti pengaruh Senam Tera terhadap perubahan tingkat stres Wanita Bali dengan *triple roles* di Lingkungan Tegehkuri, Kelurahan Tonja, Denpasar dimana hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat stres pada kelompok perlakuan nilai probabilitas Sig.(2-tailed) sebesar 0,000. Senam Tera dapat memberikan manfaat pada tingkat stres pada pelakunya karena Senam Tera mengandung dua unsur penting yaitu aktivitas fisik dan relaksasi. Penelitian lain dilakukan oleh Dewi (2013) yang meneliti pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tingkat stres siswa di SMA Negeri 4 Denpasar dimana hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat stres pada kelompok perlakuan nilai probabilitas Sig.(2-tailed) sebesar 0,007. Berdasarkan teori terapi musik musik klasik Mozart merupakan salah satu jenis musik relaksasi yang memiliki kejernihan, keanggunan, dan kebeningan sehingga mampu memperbaiki konsentrasi, mengurangi stres dan persepsi spasial.

Menurut Soraya (2007), Relaksasi merupakan kemampuan untuk melampaui pikiran, waktu, ruang, dengan mencapai sebuah momen kedamaian dan ketenangan batin tepatnya untuk mencapai suatu momen antara dua pikiran. Latihan relaksasi akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan, penguatan, dan peremajaan (Wulandari, 2006).

Pengukuran tingkat stres pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata *pre-test* pada kelompok kontrol yaitu 14,5 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum sebesar 26. Hasil dari nilai rata-rata *post-test* pada kelompok kontrol yaitu 14,0 dengan nilai minimum 11 dan nilai maksimum sebesar 22. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sample T-test* didapat nilai p = 0,348 (p > 0,05) dengan nilai t = 0,968 yang berarti Ha ditolak sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan tingkat stres pada kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol dapat diartikan tidak terjadi perubahan tingkat stres. Hal ini dikarenakan responden pada kelompok kontrol tidak mendapatkan latihan relaksasi otogenik seperti halnya pada kelompok perlakuan. Berdasarkan teori mengenai stres disebutkan bahwa penyebab stres adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya yang menimbulkan teraksi tertekan ataupun ketegangan pada penderitanya (Isnaeni, 2010). Reaksi-reaksi yang terjadi terhadap munculnya stres tersebut dapat mempengaruhi aspek fisik, maupun psikologis pada seseorang yang mengalami stres, seperti perubahan pada

kondisi fisik, daya pikir, serta gangguan pada organ tubuh (Hawari, 2008). Gejala-gejala stress yang sering timbul tersebut sangat jarang disadari oleh orang yang megalami stres tersebut sehingga baru dapat diketahui setelah timbulnya reaksi yang lebih berat seperti depresi. Gejala-gejala stres tersebut pada dasarnya dapat dihindari ataupun dikendalikan melalui terapi farmakologi ataupun nonfarmakologis pada penderitanya. Namun karena adanya berbagai efek samping yang merugikan penggunanya apabila diberikan terapi farmakologis, maka sangat direkomendasikan untuk diberikannya terapi nonfarmakologis yang dapat mengurangi gejala stres yang ditimbulkan tersebut (Anggraini, 2008). Menurut Purnamasari (2010), terapi aktivitas fisik dapat mempengaruhi kondisi tubuh yang dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, stres, maupun depresi yang dialami penderitanya. Sehingga bagi seseorang yang mengalami stres yang tidak mendapatkan relaksasi atau terapi dalam mengatasi gejala yang timbul tidak mengalami perbaikan kondisi secara signifikan terhadap gejala yang dialaminya (*Vitahealth*, 2005).

Selisih tingkat stres pada kelompok perlakuan lebih besar jika dibandingkan pada kelompok kontrol. Dari hasil uji statistik, didapatkan nilai p = 0,001 dengan nilai t = 3,803 yang berarti terdapat pengaruh relaksasi otogenik terhadap tingkat stres. Hal ini didukung dengan penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Tajuddin (2011) dimana ia melakukan penelitian mengenai pelatihan relaksasi Autogenik untuk menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi, penelitian ini melibatkan 10 orang penderita hipertensi sebagai subjek penelitian, 5 orang sebagai kelompok perlakuan dan 5 orang sebagai kelompok kontrol yang berlangsung 6 pertemuan, dengan durasi 1-2 jam di tiap pertemuan. Dimana dari hasil pengukuran menunjukkan adanya perbedaan skor stres yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, p = - 2, 619 (p < 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi Autogenik mampu menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi.

Menurut Sarafino (2008) mengartikan stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres adalah perasaan tidak nyaman baik secara psikososial berupa cemas dan depresi yang di alami oleh lansia dengan kategori stres ringan, sedang dan berat (Brunner, 2002).

Ide dasar pemberian relaksasi otogenik ini adalah untuk mempelajari cara mengalihkan pemikiran berdasarkan anjuran sehingga dapat menyingkirkan respon stres yang menggangu pikiran. Tujuan relaksasi otogenik ini adalah untuk memberikan perasaan nyaman, mengurangi stres, memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan (National Safety Council, 2004). Selain menurunkan stres, relaksasi otogenik dapat menurunkan tekanan darah dan kadar gula darah sebagai salah satu penyebab dari stres yang dialami oleh responden. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Setyawati (2010), yang meneliti pengaruh relaksasi otogenik terhadap kadar gula darah dan tekanan darah pada klien diabetes mellitus tipe 2 dengan hipertensi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Di D.I.Y dan Jawa Tengah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dibagi dalam dua kelompok. Pada kelompok perlakuan dilakukan relaksasi otogenik sebanyak tiga kali dan diukur tekanan darah dan kadar gula darah sebanyak dua kali. Pada kelompok kontrol hanya diukur tekanan darah dan kadar gula darah sama halnya dengan kelompok perlakuan tanpa diberikan teknik relaksasi otogenik. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi otogenik dalam menurunkan tekanan darah yang signifikan pada kelompok perlakuan, p = 0,001 (p < 0.05) kadar gula darah pada kelompok perlakuan, p = 0,011 (p < 0.05). Hal ini menunjukkan

bahwa ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap penurunan tekanan darah dan kadar gula darah pada klien diabetes mellitus tipe 2 dengan hipertensi.

Berdasarkan uraian teori diatas dikaitkan dngan hasil penelitian yang membuktikan bahwa pemberian relaksasi otogenik berpengaruh terhadap tingkat stres pada lansia yang efektif diberikan pada kelompok perlakuan. Oleh karena itu, relaksasi otogenik dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi masalah psikologis khususnya stres.

SIMPULAN

Adapun simpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : 1). Dari hasil penilaian responden berdasarkan variabel penelitian pada kelompok perlakuan, dapat dilihat bahwa sebagian besar nilai *pre-test* berada pada kategori stres berat sebanyak 11 orang (61,1%), kemudian setelah diberikan relaksasi otogenik hasil *post-test* yang didapat menunjukkan bahwa sebanyak 11 orang (61,1%) dalam kategori stres sedang. Ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan presentase jumlah responden yang mengalami stres dari kategori stres berat ke kategori stres sedang. 2). Dari hasil penilaian responden berdasarkan variabel penelitian pada kelompok kontrol, dapat dilihat bahwa sebagian besar nilai *pre-test* berada pada kategori stres berat sebanyak 6 orang (61,1%) dan yang berada pada tingkat stres sedang yaitu sebanyak 7 orang (43,75%), kemudian setelah diberikan relaksasi otogenik hasil *post-test* yang didapat menunjukkan bahwa sebanyak 11 orang (37,5%) dalam kategori stres berat dan tingkat stres sedang sebanyak 9 orang (56,25%). Ini menunjukkan bahwa tidak terjadi penurunan presentase jumlah responden yang mengalami stres berat dan terjadi peningkatan pada presentase jumlah responden yang mengalami stres sedang. 3). Didapatkan perbedaan nilai rata rata *pre-test* dan nilai rata rata *post-test* pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi otogenik dengan hasil analisa data menggunakan uji t dua sampel berpasangan *Paired Sample T-test* didapat nilai t sebesar 6,815 dan nilai p = 0,000 (p < 0,05) yang berarti yang berarti bahwa ada perbedaan tingkat stres pada kelompok perlakuan. 4). Pada kelompok kontrol terjadi perubahan tingkat stres. Didapatkan perbedaan nilai rata rata *pre-test* dan nilai rata rata *post-test* pada kelompok kontrol dengan hasil analisa data menggunakan uji t dua sampel berpasangan *Paired Sample T-test* didapat nilai t sebesar t 0,968 dan nilai p = 0,348 (p > 0,05) yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres pada kelompok kontrol. 5). Dari hasil uji statistik *Independent Sample T Test* didapatkan hasil p = 0,001 (p < 0,05) dan nilai t = 3,803 yang dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi otogenik terhadap tingkat stres pada lansia di wilayah Puskesmas Kuta Utara Badung.

DAFTAR RUJUKAN

Anggraini, A., Warnen, A., Situmorang, E., Asputra, H. & Siahaan, S. (2008). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni* 2008, (Online),(http://yayanakyar.files.FKUNRI.com/2009/02/files-of-drsmed-faktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian-hipertensi, Diakses: 20 Mei 2015)

BPS Provinsi Bali. (2014). *Proyeksi Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin Tahun 2000-2025*. Bali : Badan Pusat Statistika.

Brunner, L dan Suddarth, D. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. (Ed.8) Vol 1 Diterjemahkan oleh H. Kuncara, A. Hartono, M. Ester, Y. Asih. *Jakarta* : EGC

Carruthers, C. (2006). Psychological effects of exercise . *Academic journals* books at Questia (Online, diakses : 4 Februari 2015)

Dewi, (2013). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Tingkat Stres Siswa di SMA Negeri 4 Denpasar*. Skripsi diterbitkan. Denpasar: Program Studi Ilmu

Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Efendi, F. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori Dan Praktek Dalam Keperawatan.* Jilid 1. Jakarta : Salemba Medika.

Goldbert, B. (2007). *Self hypnosis bebas masalah dengan hypnosis*. Yogyakarta: B-First.

Guyton & Hall. (2002). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.* Jakarta : EGC.

Hawari, D. (2008). *Manajemen Stres Cemas dan Depres*i. Jurnal diterbitkan. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Isnaeni, D.N. (2010). *Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret*. KTI.Surakarta.

National Safety Council. T.C. Gilchrest. (2004). *Manajemen Stres.* Terjemahan oleh Widyastutik,dkk.2004. Jakarta: EGC.

Prabayati, (2014). *Pengaruh Senam Tera terhadap Perubahan Tingkat Stres Wanita Bali dengan Triple Roles di Lingkungan Tegehkuri Kelurahan Tonja Denpasar*. Skripsi diterbitkan. Denpasar: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Purnamasari D, Oemardi M, Waspadji S, Soegondo S. (2010) *Prevalence of Metabolic Syndrome Using NCEP/ATP III Criteria in Jakarta, Indonesia: The Jakarta Primary Non-Communicable Disease Risk Factor Surveillance 2006,* Acta Medica Indonesiana-Indonesian Journal Internal Medicine, pp. 199-203

Sarafino,E.P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. Canada : John Willey & Sons, Inc

Setyawati, A. (2010). *Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Kadar Gula Darah Dan Tekanan Darah Pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Hipertensi Diinstalasi Rawat Inap Rumah Sakit Di D.I.Y Dan Jawa Tengah*. Tesis diterbitkan . Depok : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Sheu, Sheila., Barbara.,I.,Shyan,H.N.,& Chun-Lin,M. (2003). Effect of progressive muscle relaxation on blood pressure and psychology status for clients with essensial hypertension in taiwan. *Holistic Nursing Practice*, 17(1),41-47. (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12597674, diakses 15 November 2014).

Soraya, N. (2007). *Sehat & Cantik Berkat Teh Hijau*. Jakarta : Penebar Swadaya.

Tajuddin, I. (2011). *Pelatihan relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi*. Tesis tidak diterbitkan. Yogyakarta. Perpustakaan Universitas Gadjah Mada.

Tarigan, I. (2010). *Enam Cara Kurangi Hormon Stres*. (Online) (http://www.mediaindonesia.com/mediahidupsehat/index.php/read/2010/01/01/2098/4/Enam Cara Kurangi Hormon Stres, diakses pada tanggal 20 Mei 2015)

Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta : Harapan Press Solo.

Vitahealth. (2005). Cegah Stres pada Pasien Asam Urat. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama

Widyastuti, P. (2004). *Manajemen stres*. Jakarta : EGC

Wulandari, P. Y. (2006). *Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. INSAN 8(2):136-145.

Sastroasmoro. (2008). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-3*. Jakarta: Sagung Seto.

Widyastuti, P. (2004). *Manajemen stres*. Jakarta : EGC

Yung,P., French ,P.,& Leung,B. (2001). Relaxation training as complementary therapy for mild hypertension control and the implication of evidence-based medicine. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery, 7 (2),59-65*. (http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/relaxation.pdf , diakses 15 November 2014)