

PENERAPAN RELAKSASI SPIROTIF PADA LANSIA DALAM UPAYA PENCEGAHAN KECEMASAN DI POSYANDU LANSIA DUSUN NGEMPLAK KEDIRI

Zulvana^{1*}, Erwin Yektiningsih², Pratiwi Yuliansari³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pamenang, Kediri, Indonesia

*Korespondensi: zulvanajunaedi@gmail.com

ABSTRACT

Background: Promotive and preventive efforts are important factors as an effort to reduce morbidity in the elderly. One form of promotive and preventive effort to manage anxiety in the elderly can be done with physical and spiritual activities, namely spiritual relaxation. **Objective:** As an effort to increase the knowledge and skills of elderly people in preventing anxiety. **Method:** The method used is providing counseling and demonstration of Spiritual Relaxation. **Results:** It was found that 80% of participants were able to know the purpose of doing Spirotive Relaxation, 70% of participants were able to know the indications and contraindications of Spirotive Relaxation, and 75% of participants were able to know how to do Spirotive Relaxation. **Conclusion:** Based on the results, it can be concluded that there has been an increase in the knowledge and abilities of elderly people regarding spiritual relaxation as an effort to prevent anxiety. With counseling and demonstrations of Spirotive Relaxation, it is hoped that seniors can independently prevent anxiety.

Keywords: elderly, anxiety, spirotif relaxation

ABSTRAK

Latar belakang: Upaya promotif dan preventif merupakan faktor yang penting dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi angka kesakitan pada lansia. Salah satu bentuk upaya promotif dan preventif penatalaksanaan kecemasan pada lansia dapat dilakukan dengan aktivitas fisik dan spiritual yaitu dengan Relaksasi Spirotif. **Tujuan:** Sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mencegah kecemasan. **Metode:** Metode yang dilakukan yaitu pemberian penyuluhan dan demonstrasi Relaksasi Spirotif. **Hasil:** Didapatkan hasil bahwa 80% peserta mampu mengetahui tujuan dilakukannya Relaksasi Spirotif, 70% peserta mampu mengetahui indikasi dan kontraindikasi Relaksasi Spirotif, dan 75% peserta mampu mengetahui cara melakukan Relaksasi Spirotif. **Simpulan:** Berdasarkan hasil, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan lansia terkait relaksasi spirotif sebagai upaya untuk mencegah kecemasan. Dengan adanya penyuluhan dan demonstrasi Relaksasi Spirotif diharapkan lansia dapat secara mandiri melakukan pencegahan kecemasan.

Kata kunci: lansia, kecemasan, relaksasi spirotif

PENDAHULUAN

Siklus akhir pada kehidupan manusia adalah tahun atau lebih (Kemenkes RI, 2017). Lanjut ketika manusia telah menginjak usia 60 tahun usia merupakan tahap akhir dari proses keatas, yang umumnya sering disebut dengan istilah lansia atau lanjut usia. Lanjut usia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih (Kemenkes RI, 2017). Berdasarkan hasil Laporan Badan Pusat Staistik RI (2016), jumlah lansia di Indonesia sebanyak 13.729.992 juta jiwa lansia. Prevalensi ansietas (kecemasan) di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50%. Angka kejadian kecemasan lansia di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk. Gangguan kecemasan merupakan gangguan mental terbesar dan diperkirakan 284 juta dari total populasi dunia menderita gangguan kecemasan, gangguan kecemasan lebih banyak dialami oleh perempuan sebesar 4,7% dan laki-laki sebesar 2,8% (Heningsih, 2014). Masalah yang dapat menimbulkan kecemasan pada lansia yaitu kematian, kehilangan pasangan hidup, masa pensiun, proses menua, memikirkan penya- kit, dan sedikit waktu dengan keluarga. Lansia yang tidak mampu menyelesaikan masalah yang timbul, akan menyebabkan timbul perasaan takut, depresi, gelisah dan kecemasan (Putra et al., 2023).

Lanjut usia memerlukan perawatan untuk mencegah terjadinya masalah masalah yang terjadi terkait dengan kesehatan jiwa, tetapi pemberian motivasi untuk membuat lansia bahagia di akhir kehidupannya sangat perlu untuk dilakukan (Yektiningsih, 2021). Oleh karenanya pemerintah wajib menjamin ketersediaan pelayanan kesehatan dan memfasilitasi lansia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif, dimana hal ini merupakan upaya peningkatan kesejahteraan lansia khususnya dalam bidang kesehatan. Salah satu bentuk pelayanan kesehatan pada lansia adalah kelompok lansia yang juga dikenal dengan sebutan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lanjut Usia. Posyandu lansia merupakan kegiatan kesehatan dasar yang diselenggarakan dari, oleh dan untuk masyarakat yang dibantu oleh petugas kesehatan. Pelaksanaan posyandu lansia dibantu oleh kader kesehatan. Melalui kegiatan posyandu, kader kesehatan bersama petugas kesehatan dapat melakukan berbagai upaya preventif dan promotif sebagai upaya penatalaksanaan masalah kesehatan lansia (Murniati et al., 2020).

Upaya promotif dan preventif merupakan faktor yang penting dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi angka kesakitan pada lansia dengan berkoordinasi efektif antar lintas program terkait. Salah satu bentuk preventif dan promotif penatalaksanaan kecemasan pada lansia dapat dilakukan dengan aktivitas fisik dan spiritual. Berdasarkan penelitian Shalihah et al. (2023) aktivitas fisik pada lansia di Indonesia pada tahun 2022 di dapatkan 42% lansia dengan aktivitas fisik ringan, 47% lansia dengan aktivitas sedang, dan 21% memiliki aktivitas fisik berat. Penurunan atau kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tidak terkontrolnya pikiran sehingga menyebabkan seseorang menjadi termenung, tidak rileks dan ketika waktu istirahat tidak tercukupi dapat menyebabkan kesehatan mental terganggu seperti stress, depresi dan kecemasan. Berdasarkan observasi pengabdian dan wawancara dengan Bidan desa bahwa di Posyandu Lansia Dusun Ngemplak masih jarang dilakukan aktivitas fisik seperti senam lansia dan penyuluhan kesehatan pada lansia. Pengabdian memilih terapi Relaksasi Spirotif sebagai salah satu keterampilan yang akan diberikan kepada lansia karena terapi Relaksasi Spirotif ini menggabungkan aktivitas fisik dan spiritual dan memiliki beberapa kelebihan diantaranya dapat bermanfaat untuk menurunkan ketegangan otot, meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi serta mengatasi insomnia, kecemasan, depresi serta kelelahan (Zulvana et al., 2018). Tujuannya untuk meningkatkan kemandirian pada lansia dalam menjaga dan memelihara kesehatannya sebagai salah satu upaya dalam mencegah terjadinya kecemasan. Kegiatan ini memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan seperti menurunkan ketegangan otot, meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi serta mengatasi insomnia, kecemasan, depresi dan kelelahan.

Pada intervensi Relaksasi Spirotif kenyamanan dapat diperoleh dengan melakukan relaksasi otot progresif dan relaksasi spiritual (dzikir). Relaksasi ini dapat merangsang kelenjar Pituitari untuk meningkatkan Produksi β -Endorphin, Enkefalin dan Serotonin yang pada akhirnya dapat meningkatkan kenyamanan pada klien (Yusuf et al., 2017).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 15 Februari 2024 pukul 09.00-10.30 WIB di Posyandu Lansia Dusun Ngemplak. Kegiatan ini dihadiri oleh lansia, bidan desa, dan kader Posyandu Dusun Ngemplak Kediri. Relaksasi Spirotif

merupakan kegiatan modifikasi gabungan intervensi Relaksasi Spiritual dan Relaksasi Otot Progresif yang dilakukan dengan cara merilekskan otot yang menegang yang diawali dengan mengucapkan dzikir dengan hati mengingat dengan meresapi maknanya dengan tujuan untuk memperoleh rahmat-Nya berupa kedamaian, ketentraman, dan kebahagiaan, serta kesehatan dan kebugaran jasmani.

Pelaksanaan kegiatan ini dengan cara memberikan penyuluhan dan demonstrasi Relaksasi Spirotif yang dipandu oleh pengabdi dan diikuti oleh seluruh lansia. Kegiatan ini diawali dengan mengisi daftar hadir, memberikan *pre test*, penyuluhan Relaksasi Spirotif yang menjelaskan tentang pengertian, tujuan, indikasi dan kontraindikasi, serta langkah-langkah pelaksanaan relaksasi dan diakhiri dengan *post test*. Pengabdi mendemonstrasikan cara Relaksasi Spirotif dengan mengajarkan relaksasi sesuai dengan standar operasional prosedur, dan menggunakan alat berupa kursi untuk tempat duduk peserta. Relaksasi ini dilaksanakan selama 45 menit. Materi disampaikan oleh Pengabdi dan dibantu oleh mahasiswa dalam melaksanakan *pre test* dan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini mengusung tema “Penerapan Relaksasi Spirotif Pada Lansia Dalam Upaya Pencegahan Kecemasan Di Posyandu Lansia Dusun Ngemplak Kediri”. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 49 orang lansia yang terdiri dari 11 orang laki-laki dan 38 orang perempuan.



Gambar 1. Demonstrasi Relaksasi Spirotif

Pada saat pelaksanaan, tampak peserta begitu sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan dan demonstrasi Relaksasi Spirotif. Didapatkan hasil bahwa 80% peserta mampu mengetahui tujuan dilakukannya Relaksasi Spirotif, 70% peserta mampu mengetahui indikasi dan kontraindikasi Relaksasi Spirotif, dan 75% peserta mampu mengetahui cara melakukan Relaksasi Spirotif. Namun, dalam hal ini masih ada juga beberapa peserta yang masih tidak mengingat secara berurutan dengan gerakan-gerakan Relaksasi Spirotif yang diajarkan, sehingga membuat peserta bingung yang akhirnya instruktur mengulang kembali terkait langkah-langkah dalam Relaksasi Spirotif tersebut.

Tabel 1 Karakteristik Peserta di Dusun Ngemplak Kediri (n=49)

No.	Karakteristik	F	%
1	Usia (tahun)		
	60-74	42	85,7
	75-90	7	14,3
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	11	22,4
	Perempuan	38	77,6
3	Pendidikan		
	SD	41	83,7
	SMP	3	6,1
	SMA	2	4,1
	Perguruan tinggi	3	6,1

Sumber Primer tahun 2024

Berdasarkan hasil dari kegiatan penyuluhan dan demonstrasi Relaksasi Spirotif ini didapatkan karakteristik peserta kegiatan sebagai berikut: Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia peserta paling banyak berada pada rentang 60-74 tahun dengan persentase mencapai 85,7%, jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan sebanyak 77,6%, sedangkan pendidikan paling banyak berada pada tamatan SD dengan persentase mencapai 83,7%. Hasil post test menunjukkan bahwa 80% peserta mampu

mengetahui tujuan dilakukannya Relaksasi Spirotif, 70% peserta mampu mengetahui indikasi dan kontraindikasi Relaksasi Spirotif, dan 75% peserta mampu mengetahui cara melakukan Relaksasi Spirotif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia peserta paling banyak berada pada rentang 60-74 tahun dengan persentase mencapai 85,7%. Menurut Wicaksana and Widiarta (2021) pada rentang usia ini lansia memasuki tahap akhir dari fase perkembangan manusia, dimana pada fase ini akan terjadi penurunan fungsi baik secara fisik maupun psikologis. Tugas yang harus di penuhi pada tahap ini adalah penyesuaian terhadap perubahan dan kehilangan, mempertahankan harga diri, dan mempersiapkan diri untuk menghadapi kematian yang akan datang. Jika pada fase ini lansia tidak memiliki penerimaan diri yang baik maka akan sangat mudah mengalami kecemasan. Pada Relaksasi Spirotif dapat merangsang kelenjar Pituitary untuk meningkatkan Produksi β -Endorphin, Enkefalin dan Serotonin yang pada akhirnya dapat meningkatkan kenyamanan pada klien. Perasaan nyaman dan rileks ini dapat mencegah kecemasan pada lansia.

Jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan sebanyak 77,6%. Menurut Witriya, Utami and Andinawati (2016) perbedaan gender juga dapat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi psikologis lansia, sehingga akan berdampak pada bentuk adaptasi yang digunakan. Perempuan lebih mudah merasa cemas, ini dikarenakan perempuan memiliki hubungan sosial yang lebih luas dan lebih erat dengan lingkungan. Jika seseorang beradaptasi dengan lingkungan yang baik dan menerima informasi lebih banyak maka individu tersebut akan merasa tidak cemas. Demikian juga sebaliknya, jika lingkungannya tidak baik dan informasi yang didapatkan hanya sedikit maka individu tersebut akan merasa cemas. Selain itu perempuan memiliki perasaan yang peka terhadapap sesuatu yang begitu menyentuh. Sehingga hati seorang perempuan yang begitu medah mengerti akan orang lain membuat dia akan mudah mengerti dengan apa yang akan dilakukan dalam menghadapi masalah dan berusaha mencari jalan keluar untuk memecahkan masalah tersebut. Pada Relaksasi Spirotif dapat memenuhi 4 konteks kenyamanan, pada aspek fisik dengan penerapan Relaksasi Otot Progresif, aspek psikospiritual dengan penerapan Relaksasi

Spiritual, aspek sosiokultural dengan penerapan komunikasi yang akrab antara lansia dengan pengabdian maupun dengan lansia lainnya, dan aspek lingkungan dengan pemberian ruangan yang tenang dan sirkulasi udara baik. Tentunya hal ini secara tidak langsung dapat meningkatkan kenyamanan secara fisik, psikospiritual, sosiokultural maupun lingkungan sehingga dapat mencegah kecemasan pada lansia .

Pendidikan paling banyak berada pada tamatan SD dengan persentase mencapai 83,7%, pendidikan dapat mempengaruhi tingkat ansietas lansia karena, semakin tinggi pendidikan seseorang maka kemampuan untuk berespon terhadap stressor akan lebih baik. Semakin tinggi pendidikan individu maka semakin baik kemampuan untuk memahami arti hidup, semakin baik kemampuan untuk mengambil keputusan dan lebih mampu mengelola masalah secara rasional. Semakin tinggi pendidikan individu juga membuat kemampuan individu untuk mencari informasi baru menjadi lebih baik sehingga dapat mengurangi ansietas yang dirasakan. Pendapat ini sesuai dengan pendapat Notoatmojo (2010) dalam Wicaksana and Widiarta (2021) yang menyatakan pendidikan akan menjadi suatu parameter kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan secara efektif. Seseorang dengan pendidikan tinggi cenderung akan lebih mudah menerima informasi, lebih mudah mengerti, memahami dan menyelesaikan masalah. Hal ini dapat dilihat bahwa beberapa peserta mampu mengetahui tujuan dilakukannya Relaksasi Spirotif, mengetahui tujuan Relaksasi Spirotif, mampu mengetahui indikasi dan kontraindikasi Relaksasi Spirotif, dan mampu mengetahui cara melakukan Relaksasi Spirotif. Namun ada beberapa peserta yang belum mampu mengingat gerakan-gerakan Relaksasi Spirotif secara berurutan bahkan ada gerakan-gerakan yang terlewatkan dalam melakukannya, sehingga instruktur mengulang kembali gerakan-gerakan Relaksasi Spirotif tersebut.

SIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan lansia terkait relaksasi spirotif sebagai upaya untuk mencegah kecemasan. Dengan adanya penyuluhan dan demonstrasi Relaksasi Spirotif diharapkan lansia dapat secara mandiri melakukan pencegahan kecemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur pengabdian panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karuniaNya, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilaksanakan. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada bidan desa, kader dan semua pihak yang terkait dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan pengabdian ini maka saran dan kritik kami harapkan untuk kesempurnaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

BPS. (2017). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2016*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Heningsih. (2014). *sejahtera diusia senja*. Universitas Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*.

Murniati, M., Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.39>

Putra, Y. K. Y., Agustiniingsih, A., & Kusdiyanti, I. S. (2023). Hubungan Antara Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan : Literature Review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(3), 294–305. <https://doi.org/10.20527/jdk.v11i3.564>

Shalihah, A. A., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Kota Malang setelah pandemi covid-19. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(1), 299–304. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/1089>

Wicaksana, I. G. A. T., & Widiarta, M. B. O. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ansietas Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 9(2), 349–358. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7265/pdf>

Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 1 No. 2(2), 190–203. <https://doi.org/10.33366/nn.v1i2.437>

Yektiningsih, E. (2021). *STEMATIC REVIEW: PELAYANAN INTERVENSI KEPERAWATAN JIWA PADA LANSIA DI MASYARAKAT MENTAL HEALTH NURSING INTERVENTION TO ELDERLY IN COMMUNITY: SYSTEMATIC REVIEW*. 3(1), 13–22.
<https://doi.org/10.53599>

Yusuf, A., Nihayati, H. E., Iswari, M. F., & Okviansanti, F. (2017). *Kebutuhan Spiritual Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*. Mitra Wacana Media.

Zulvana, Yusuf, A., & Mishbahatul, E. (2018). Spirotif Relaxation Improve Anxiety and Sleep Quality in Elderly. *The 9th International Nursing Conference 2018*, 585–589.
https://mafiadoc.com/download/the-9th-international-nursing-conference-2018_5c130d6f097c472c678b4659.html