

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA

Sendy Firza Novilia Tono¹, Herisa²

^{1,2}STIKES William Booth Surabaya. Jl.CimanukNo.20 Surabaya

Email : sendyfirza@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan edukasi tentang Teknik melakukan relaksasi otot progresif dalam masalah kesehatan yang dialami lansia. Sasaran dari kegiatan ini adalah bapak/ibu lanjut usia (LANSIA). Target peserta dari kegiatan ini sejumlah 15 orang lansia dengan masalah kesehatan. Metode kegiatannya adalah ceramah, diskusi dan Praktik melalui video edukasi. Langkah- langkah kegiatan yang dilakukan meliputi persiapan, dan pelaksanaan. Indikator keberhasilan ini ada dua yaitu lebih dari 75 % peserta memahami dan dapat melakukan secara mandiri relaksasi otot progresif. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan yang berupa ceramah, diskusi diikuti oleh 15 peserta sesuai dengan target awal. Sedangkan hasil pre test dan post test tentang pemahaman menunjukkan adanya peningkatan. Ini berarti kriteria yang ditetapkan tercapai, karena persentase penguasaan materi lebih dari 75%. Dan dari hasil pendidikan kesehatan peserta telah mampu menyampaikan tentang pengertian, penyebab, pencegahan hingga mempraktikkan. Berdasarkan hal tersebut maka kegiatan penerapan teknik relaksasi otot progresif ini telah berhasil mencapai tujuan yaitu terpenuhinya dua indikator keberhasilan di atas. Secara khusus kegiatan ini mampu mendorong para lansia untuk menyampaikan pengetahuan yang telah mereka dapat kepada masyarakat lain yang belum bisa hadir dalam acara tersebut di sekitar rumah mereka. Adanya empati yang tinggi dari peserta dan timbul kepedulian dari pemerintah desa terhadap kegiatan ini.

Kata kunci : Relaksasi otot progresif, Lansia

ABSTRACT

The purpose of this community service activity is to provide education about techniques for performing progressive muscle relaxation in health problems experienced by the elderly. The target of this activity is the elderly (ELDERLY). The target participants of this activity are 15 elderly people with health problems. The method of activity is lectures, discussions and practice through educational videos. The steps of the activities carried out include preparation, and implementation. There are two indicators of this success, namely more than 75% of participants understand and can do progressive muscle self-relaxation. The results of the implementation of the activity showed that the health education activities in the form of lectures and discussions were attended by 15 participants according to the initial target. While the results of the pre test and post test on understanding showed an increase. This means that the criteria set are achieved, because the proportion of mastery of the material is more than 75%. And from the results of the health education participants have been able to convey the meaning, causes, prevention to prevention. Based on this, the activity of implementing this progressive muscle relaxation technique has succeeded in achieving the goal, namely fulfilling the two indicators of success above. In particular, this activity is able to encourage the elderly to pass on the knowledge they have acquired to other people who have not been able to attend the event

around their homes. There was high empathy from the participants and there was concern from the village government for this activity.

Keywords: *Progressive muscle relaxation, Elderly*

PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungan dengan kesehatan (Azrul azwar dalam Fitriani, 2015). Tujuan dari pelaksanaan penyuluhan kesehatan untuk tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat serta lansia dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatannya yang optimal. Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental, dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kematian dan kesakitan, dan juga untuk merubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan.

Relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh. Relaksasi otot progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk

mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya. relaksasi otot progresif merangsang poenurunan aktivitas RAS (Reticular ctivating System) sebagai akibat penurunan aktivitas sistem batang otak. Respon relaksasi terjadi karena terangsangnya aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis nucleii rafe sehingga menyebabkan penurunan fungsi oksigen , frekuensi nafas, ketegangan otot,serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur

Berdasarkan hasil Survei Mawas Diri (SMD) yang dilakukan pada masyarakat binaan prodi D3 kebidanan tk 3 ditemukan sebagian besar lansia yang tidak pernah mengikuti teknik relaksasi otot progresif. Bagi lansia yang tidak pernah melakukan relaksasi otot progresif akan menimbulkan dampak yang baik pada kesehatan lansia. Dampak yang ditimbulkan antara lain timbulnya tekanan darah tinggi, cemas yang berlebihan, menimbulkan ketegangan otot pada lansia, insomnia dan depresi pada lansia.

Teknik relaksasi otot progresif yaitu duduk atau berbaring di ruangan yang nyaman serta jauh dari kebisingan, kencangkan otot-otot kaki selama lima detik, lalu lemaskan otot-otot tersebut selama5,

rentangkan jari-jari kaki agar tidak kram.

Prinsip relaksasi otot progresif, yaitu komponen kesegaran jasmani yang dilatih adalah ketahanan, kardiopulmonal, kelenturan (fleksibilitas) kekuatan otot, Selalu mempertahankan keselamatan, latihan teratur dan tidak terlalu berat, hindari kompetisi-kompetitis.

Berdasarkan dengan masalah tersebut di atas, maka perlunya kesadaran dari semua lapisan masyarakat untuk ikut berperan aktif dalam melakukan suatu pencegahan melalui berbagai tindakan yang sudah diberikan untuk mencegah atau mengurangi masalah yang ada pada lansia ini. Acara ini diikuti oleh seluruh masyarakat 50 KK. Dengan terlaksananya acara ini diharapkan masyarakat mampu menerapkan strategi dari tindakan-tindakan yang sudah diberikan. Sehingga, lansia dapat melakukan teknik relaksasi otot progresif di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama kegiatan pengabdian masyarakat yang menjadi tujuan dan hasil kegiatan ini adalah keluarga dapat mengetahui dan memahami tentang Teknik relaksasi otot progresif.

Hasil kegiatan ini semua peserta berperan aktif dalam mengikuti semua kegiatan dan sangat antusias mulai awal kegiatan hingga akhir kegiatan. Pada kegiatan ini diberikan pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia. Harapannya adalah setelah

kegiatan ini selesai tiap lansia dapat mengikuti gerakan-gerakan senam relaksasi otot progresif di rumah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh pada lansia.

Kegiatan ini terdapat fasilitator yang melakukan pendampingan. Pendampingan ini bertujuan untuk memfasilitasi keluarga jika merasa terdapat kesulitan dalam mengaplikasikan cara mengikuti senam relaksasi otot progresif yang benar. Hasil pengabdian ini tingkat pengetahuan keluarga atau lansia meningkat, pemahaman baru telah terbentuk dan selanjutnya tinggal memantau pelaksanaannya didalam keluarga lansia masing-masing.

Salah satu langkah upaya pencegahan penyakit degeneratif adalah dengan deteksi dini gejala, komplikasi, pencegahan, dan terapi penyakit degeneratif khususnya penyakit hipertensi, jantung dan lain-lain. Peningkatan kualitas kesehatan perlu dilakukan dengan membangun kesadaran dan peningkatan edukasi serta melakukan kontrol kesehatan secara teratur ke pusat kesehatan terdekat. Penyakit degeneratif ini dapat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Pencegahan terhadap penyakit degeneratif ini dapat dilakukan sebelum terdiagnosa maupun sesudah terdiagnosa. Pencegahan yang dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran akan faktor resiko, menjauhi faktor resiko dan melakukan cek kesehatan secara teratur.

Tujuan khusus pengabdian kepada masyarakat ini adalah tercapainya upaya preventif terhadap resiko terjadinya penyakit degeneratif dan resiko komplikasi pada masyarakat. Manfaat kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gejala, komplikasi, pencegahan dan perawatan penyakit degenerative. Disamping itu masyarakat dapat mengetahui apakah pasien berisiko mengalami penyakit degeneratif melalui pemeriksaan tekanan darah, indeks massa tubuh, glukosa darah, kadar asam urat dan kolesterol, sehingga masyarakat dapat melakukan upaya promotif, preventif untuk mencegah komplikasi penyakit dan mengontrol kesehatannya dengan baik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik dan berhasil. Lansia yang hadir yang hadir sangat puas dan meminta agar kegiatan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kolesterol, kadar gula darah, asam urat dapat dilaksanakan secara rutin, karena hal ini sangat membantu lansia untuk menjaga kesehatan

KESIMPULAN

Berdasarkan Kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif pada lansia dengan senam relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk merileksasikan otot, meningkatkan rasa kebugaran, mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iribilitas, spasme otot, Membangun emosi positif dan emosi negative.

Kegiatan ini sangat didukung oleh berbagai pihak dan sangat bermanfaat untuk membudayakan kesehatan lansia dan deteksi dini tanda dan gejala penyakit degenerative.

Manfaat kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gejala, komplikasi, pencegahan dan perawatan penyakit degenerative.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, LM. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Departemen Kesehatan. 2018. Pengertian Lanjut Usia
- Djawa, YD., Hariyanto, T., dan Ardiyani, VM. 2017. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *Nursing News* 2(2):169-177.
- Erliana, E, 2017. Kesehatan Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BSTW Ciparay Bandung.
- Indrawati, L., dan Andriyani, D. 2018. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 6(2):140-146.
- Manurung, R., dan Andriani, T.U. 2018. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penyakit

Degeneratif. Jurnal Ilmu
Keperawatan IMELDA

3(2):294-306.

Tyani, E. S., Utomo, W., Yesi, H, N.
2015. Efektifitas Relaksasi
Otot Progresif Terhadap
Tekanan Darah Pada
Penderita Hipertensi Esensial.
Jurnal Online Mahasiswa
2(2):1068-1075.