

**PERBEDAAN KECEMASAN LANSIA SEBELUM SESUDAH
LATIHAN RELAKSASI MEDITASI AUTOGENIK DI POSYANDU
KARANGWREDA ARJUNO RW VI WILAYAH PUSKESMAS ARJUNO
DINKES KOTA MALANG**

Lasri¹⁾
Esti Widiani²⁾

^{1,2)}Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
e-mail: diani.esti@gmail.com

ABSTRAK

Setiap orang akan mengalami proses menua secara alami , dimana mengalami kemunduran fisik ,mental dan social sehingga tidak bisa melakukan tugas maksimal akibat penuaan, tergantung individunya masing-masing. Aging /proses menua merupakan tahap krusial di Indonesia memasuki era berstruktur disebut aging structured population karena jumlah penduduk berusia 60 tahun lebih meningkat 6,78 % menjadi 8,85 % ,<http://menkokesra.go.id>, tahun 2010 harapan hidup selalu meningkat,perempuan 64,7 menjadi usia 66,7 tahun,pria 61 menjadi 66,2 tahun,diperkirakan 2020 menjadi 71,1 tahun sehingga akan timbul banyak masalah/problem terutama bidang kesehatan fisik maupun psikologis ditandai dengan emosinya tidak stabil,mudah cemas,insomnia,stress,suasana hatinya kacau/tidak stabil,ketakutan untuk menghadapi hidup,depresi,sering mimpi buruk,tekanan darah,nadi meningkat,kolesterol,DM,asam urat,rematoid,jantung,strok dll.jumlah lansia di Kota Malang 8,25% dari penduduk 78.536,di kelurahan penanggungungan 6,20% dari 7340 jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan lansia ringan, sedang dan berat ,memberikan solusinya dalam mencegah,mengurangi kecemasannya tanpa obat dengan biaya murah ,dapat dilaksanakan sendiri berkesinambungan dan teratur sesuai situasi kondisi para lansia.selama 10 s/d 15 menit setiap 3 hari sekali. Dengan metode screening analisa awal ,dengan rancangan pra-pasca test satu kelompok (one grup pra tes-postes design) .diperiksa tekanan darah,nadi,pernafasan di observasi. Sedang ringan jadi normal dengan tanda tekanan darah ,nadi,pernafasan menurun normal serta jumlah kelompok meditasi autogenic menjadi 10 kelompok dari 3 kelompok. Dengan luaran jurnal care , pendampingan latihan dan pelatihan koordinator, rekomendasi penelitian lanjutan ke wilayah puskesmas dinkes kota malang ada 15 Puskesmas.yang mempunyai program lanjut usia.

Kata kunci : Tingkat kecemasan,relaksasi meditasi autogenic,lansia

ABSTRACT

Each person will experience the natural aging process, where the decline of physical, mental and social so it can not perform up to the task due to aging, depending on each individual. Aging / aging process is a crucial stage in Indonesia entering the era of so-called structured structured aging population because the population aged 60 years and over increased by 6.78 % to 8.85 %, <http://menkokesra.go.id>, in 2010 life expectancy is increasing, women become age 66.7 64.7 years, 61 men to 66.2 years to 71.1 years in 2020 estimated that there will be a lot of issues / problems in areas such as physical and psychological health is characterized by emotionally unstable, anxious, insomnia, stress, mood chaotic / unstable, scared to face life, depression, frequent nightmares, blood pressure, increased pulse, cholesterol, diabetes, gout, arthritis, heart disease, stroke dll.jumlah elderly in Malang 8.25 % of the population of 78 536, in the village underwriting 6.20 % of 7340 inhabitants. This study aims to determine the level of anxiety of elderly mild, moderate and severe, provide a solution to prevent, reduce anxiety without drugs at low cost, can be implemented alone continuous and regular suit the conditions of the situation lansia.selama 10 s / d 15 minutes every 3 days. With the method of initial screening analysis, with pre - post- test design of one group (one group pre- test - post-test design). Checked blood pressure, pulse, respiration observed. 're Lightweight so normal with signs of blood pressure, pulse, respiration decreased to normal and the number of autogenic meditation group into 10 groups of 3 groups. With care outcomes journals, mentoring and training coordinator training, advanced researches recommendations to the DHO health center city area there are 15 Puskesmas.yang have poor elderly program.

Keywords : Levels of anxiety, relaxation meditation autogenic, elderly

PENDAHULUAN

Dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik,mental dan social secara bertahap sehingga tidak bisa melakukan tugas secara maksimal,karena mengalami degenerative/kemunduran.

Proses menua tergantung individu masing-masing, proses menua (*aging*) tahap yang krusial ,di Indonesia termasuk Negara yang memasuki era penduduk berstruktur(*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 lebih adalah 8,85%. <http://menkokesra.go.id>, tahun 2010 harapan hidup selalu naik untuk perempuan 64,7 menjadi 66,7 tahun,untuk pria 61 menjadi 66,2 tahun ,tahun 2006 kurang lebih 19 juta ,usia harapan hidup 66,2 tahun ,untuk 2010 23,9 juta (9,77%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun ,diperkirakan 2020 sebesar 28,8 juta (11,34 %) usia harapan hidup 71,1 tahun,pada tahun 2011

jumlah lansia yang tinggal di perkotaan 12.380.321 jiwa(9,58%),yang tinggal di pedesaan 15.612.322(9,97%),sehingga akan timbul banyak masalah/problem terutama kesehatan baik fisik maupun psikologisnya akibat prose degenerative ,emosinya,stress,kecemasan,insomnia,depresi, untuk fisik tekanan darah tinggi,kolesterol,diabetes militus,jantung,dem ensia,obesitas,asam urat dll. Jumlah lansia di kota malang jumlah lansia 8,25 % dari penduduk 78.536 jiwa,untuk di kelurahan penanggungan 6,2 % dari penduduk 7340 jiwa,di RW06 6,5 % jumlah lansia dari Dr.Martin Shaffer adalah seorang psikolog klinis yang menggunakan pelatihan meditasi,kombinasi autogenic bisa mengurangi stress,kecemasan dalam manajemen stress, Setiap orang akan mengalami proses menua,harapan hidup selalu meningkat,masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, jumlah lansia di RW 06 adalah

6,5% dari penduduk 278 jiwa terdiri dari lansia wanita 4,5%, laki-laki 2 % sehingga wanita mengalami kasus kecemasan lebih banyak dari laki-laki yang ditandai dengan kenaikan nadi, pernafasan dan tekanan darah karena denyut jantung meningkat. Kami sebagai Tim peneliti ingin membantu mengurangi masalah yang terjadi dan mencegah sebelum terjadi dengan cara yang mudah, murah, dapat dilaksanakan sesuai jadwalnya berkesinambungan yaitu latihan relaksasi meditasi, autogenic bisa dilaksanakan oleh semua lansia, kita harus termotivasi dalam memberikan solusi secara terpadu dengan pendekatan per kelompok yang mengalami tingkat kecemasan ada perbedaan atau tidak terhadap lansia sebelum dan sesudahnya diberikan pelatihan relaksasi meditasi, autogenic kita kombinasikan, ringan, konsentrasi sesuai kondisi lansia selama 3 kali dalam satu minggu 10-20 menit atau 30 menit untuk pra lansia.

METODE

Screening, dikelompokkan setiap kelompok 10 lansia, dilaksanakan pemeriksaan Tekanan darah, Nadi dan pernafasan, sebar test angket NSQ, diberi penyuluhan tentang latihan meditasi, autogenic, pretest dan posttest desain, di observasi, baru kita beri latihan relaksasi meditasi, autogenic, kita periksa kembali tekanan darah, nadi dan pernafasan, serta di observasi lagi gejala yang muncul atau tidak, ekspresi wajahnya, gembira, senang atau semangat. Analisa awal hasil screening pada lansia 75 % dari 100 lansia belum mengetahui cara mencegah dan mengurangi tingkat kecemasan dengan latihan teknik meditasi autogenic.

Dengan rancangan pra-pasca test kecemasan satu kelompok (one group pra test-posttest desain). kemudian di observasi melalui pemeriksaan tekanan darah, nadi dan pernafasan 95 % dari

kecemasan berat jadi sedang, ringan danantisipasi 5% kurang berhasil karena termasuk lansia resiko tinggi post stroke. Kita rujuk ke Puskesmas/RSSA dan RST.

Kriteria inklusi secara umum pada lansia sasaran yang diteliti adalah:

1. Bersedia /setuju untuk diteliti
2. Lanjut usia dengan kecemasan umum
3. Lansia dengan jenis kelamin wanita, pria
4. Lansia yang aktif ke posyandu dan karangwreda

Kriteria eksklusii adalah mengurangi/mengeluarkan sasaran karena berbagai sebab:

1. Lansia yang resiko tinggi (post stroke, DM, penyakit kronis)
2. Lansia yang ada gangguan psikologis berat/psikiatri
3. Lansia yang bisu tuli sehingga sulit berkomunikasi
4. Lansia yang tidak mau ikut posyandu/tidak pernah berkunjung ke kegiatan karangwreda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Dari screening awal didapatkan hasil sebelum meditasi 75 % lansia mengalami kecemasan sedang, 15 % mengalami kecemasan ringan dan 10 % mengalami kecemasan berat.
2. Hasil test NSQ sebelum relaksasi meditasi, autogenic 72% mengalami kecemasan sedang, 13 % kecemasan ringan dan 5% kecemasan berat sertaantisipasi 10% ditandai dengan kenaikan nadi, tekanan darah, pernafasan.
3. Hasil test NSQ sesudah relaksasi meditasi, autogenic kecemasan lansia berat 0 %, sedang turun menjadi 6%, ringan naik 57% danantisipasi dari 10% jadi 37% dengan hasil tekanan darah

,nadi,pernafasan menurun systole/diastole.,nadi 65 s/d
 normal rata-rata Tekanan darah 88,pernafasan 24 s/d 40 /menit.
 120 /80 s/d 140/95 baik

Table 1 Hasil sebelum dilaksanakan Relaksasi Autogenik didapatkan data:

	Hasil	Anti	Ring.	Sedang	Berat	Pan
1	TD	5%	25%	69	5%	0
2	Nadi	10	30%	55	5%	0
3	Resp	10	30%	55	5%	0
4	NSQ	10	13%	72	5%	0

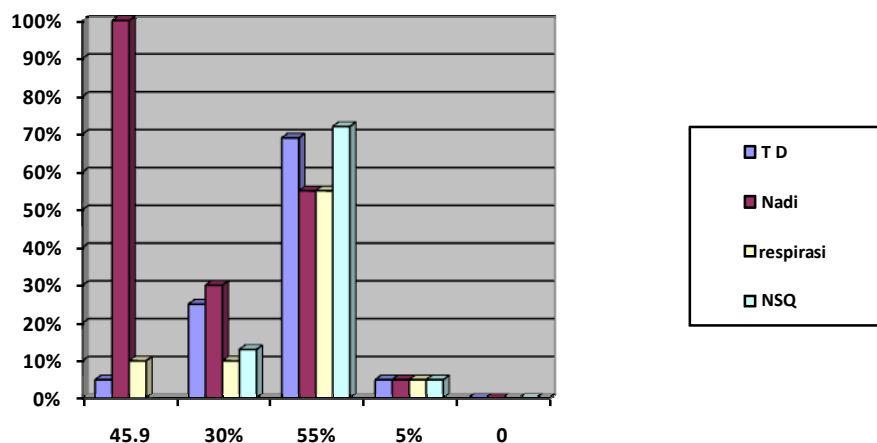
Table 2 Hasil sesudah dilaksanakan Relaksasi Autogenik

	Hasil	Antis.	Ringan	Sedang	Berat
1.	TD	10 %	70 %	19 %	1 %
2.	Nadi	45 %	41 %	14 %	0
3.	Resp	43 %	49 %	8 %	0
4.	NSQ	43 %	57 %	6 %	0

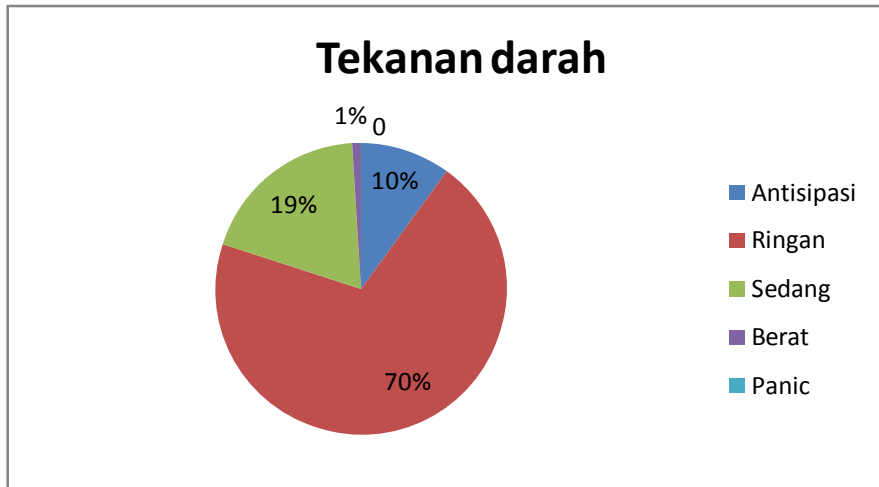
Dari hasil tersebut dapat kita simpulkan bahwa sebelum relaksasi meditasi, autogenic tingkat kecemasan sedang 72 % dari sasaran lansia 100 orang,berat 5 % sedangkan ringan 13 % dan antisipasi 10 % bisa menjadi ringan ataupun berat tergantung gejala yang mendukung.

Setelah dilakukan relaksasi meditasi autogenik selama 10 s/d15 menit setiap 3 hari sekali teratur,berkesinambungan, terukur melalui pemeriksaan Tekanan darah(TD),Nadi,Pernafasan(Respirasi) akan terjadi penurunan ,bisa terjadi normal .

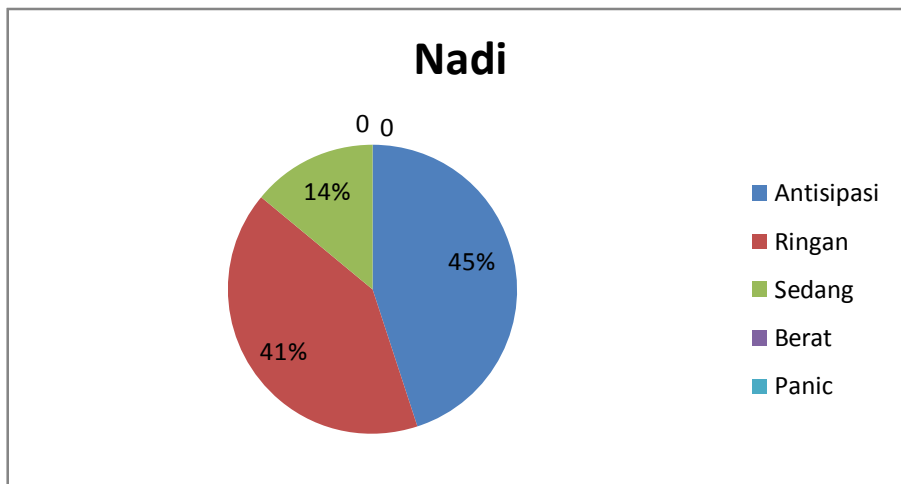
Gambar 1. Grafik Hasil Sebelum Relaksasi Tidak Teratur Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Tekanan Darah,Respirasi,Nadi,Muncul Sebagai Berikut



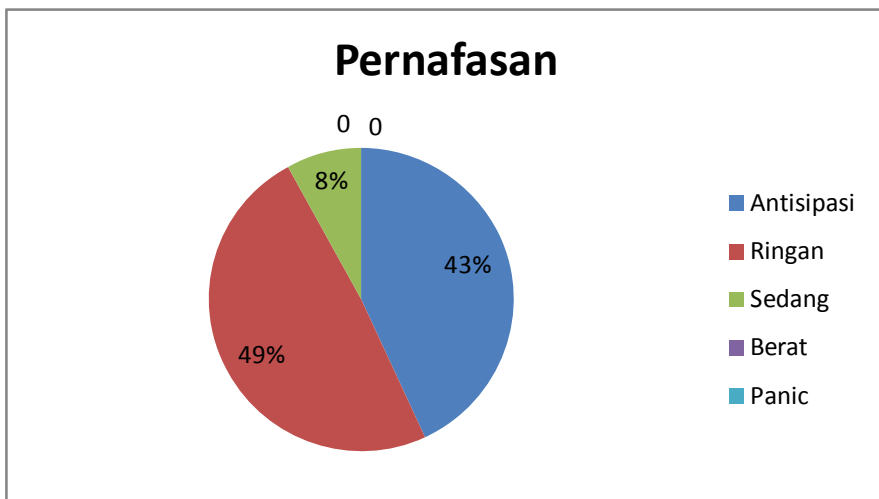
Gambar 3 Rata-rata hasil Pemeriksaan Tekanan Darah setelah Meditasi Autogenik



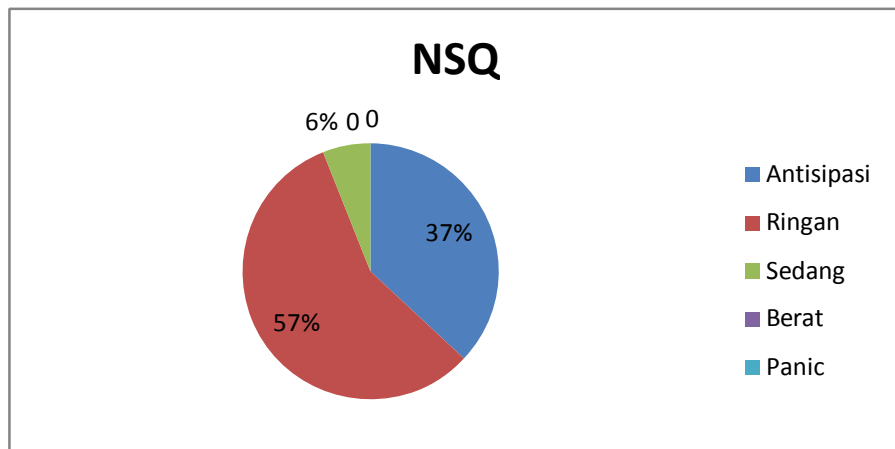
Gambar 4: Rata Rata Hasil Pemeriksaan Nadi setelah diberikan pelatihan meditasi Autogenik :



Gambar 5 :Rata rata hasil Pemeriksaan Pernafasan setelah diberikan pelatihan meditasi autogenik



Gambar 6 : Hasil Test Kecemasan dengan NSQ setelah diberikan pelatihan meditasi autogenic



SIMPULAN

1. Adanya perbedaan tingkat kecemasan dari sebar tes NSQ awal antara antisipasi, ringan, sedang dan berat pada lansia sebelum diberikan latihan relaksasi meditasi autogenik.
2. Hasil tes kecemasan NSQ setelah dilaksanakan relaksasi meditasi autogenik sangat signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan dari berat ke sedang ke ringan, tingkat antisipasi.
3. Dapat memberikan manfaat dalam mencegah/preventif bagi lanjut usia yang mengalami tingkat kecemasan secara mandiri, murah dan mudah dilaksanakan tanpa kontra indikasi tidak berbahaya pada lansia usia 60 – 70 tahun, sehingga bisa berkarya, berdaya guna sesuai potensi yang diminati oleh parta lansia.
4. Terbentuknya jumlah kelompok lansia tiap satu kelompok 10 lansia ada 10 ke lompok dari 100 lansia di karangwreda arjuno wilayah puskesmas Arjuno Dinkes Kota Malang.
5. Terjadi peningkatan macam kegiatan dari 3 macam menjadi 6 macam relaksasi meditasi

,autogenik, progresif, kincir angin, eksplorasi dalam, dan meditasi pemindahan pita. Hasil 95 % dari target 100 % dikarenakan 5 % ada kendala ketak seriusan saat melaksanakan latihan relaksasi meditasi serta menderita DM, Jantung kita rujuk ke RSSA Malang untuk mendapatkan tindak lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Affandi, I. 2011. *Kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia yang menderita penyakit kronis*. Word press.com .Malang

Elizabeth J. C. 2010. *Buku Saku Patofisiologi*. EGC. Jakarta.

Hurlock, E. 2005. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi ke-IV. Erlangga . Jakarta.

Kaplan, H.I and Sadck, B.J, 2000. *Modern synopsis Of Comprehensif Textbook Of Psychiatri*. Saunders Company . London.

Nursalam. 2009. *Konsep dan Perawatan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Merdeka. Jakarta.

- Nursalam dan Siti Pariani. 2005. *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Sagung Seto .Jakarta.
- Wahyudi, N.2010. Keperawatan Gerontik. EGC. Jakarta
- Wicaksana, Inu, 1996. *Concurrent Validity and Reability test of Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* on Proceeding of th 5 th Asean Federation for Psychiatry and Mental