

**SKRIPSI**

**LITERATURE REVIEW : EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN LANSIA**

**Penelitian Keperawatan Gerontik**



**Pembimbing I : Fitra Yeni S.Kp,MA**

**Pembimbing II : Ns. Mahathir, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.Kom**

**FEBI SAGITARIA**

**1611315001**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2021**

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
FEBRUARI 2021

Nama : FEBI SAGITARIA  
No. BP : 1611315001

*Literature Review*: Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan jiwa pada lansia yang sering muncul bersamaan dengan penurunan kondisi fisik dimana jika terjadi terus-menerus dapat sangat mempengaruhi kualitas hidup lansia yang menyebabkan mereka membatasi aktivitas sehari-hari dan mengalami kesulitan dalam berfungsi, apabila tidak diatasi gangguan cemas dapat menyebabkan depresi. Sehingga perlu dilakukan intervensi untuk mengurangi kecemasan lansia yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah literatur yang mengidentifikasi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia. Jenis penelitian ini adalah *literature review* dengan media pencarian yang digunakan adalah *Pubmed, Science Direct, Google Scholar, dan Research Gate* dengan rentang tahun terbit 2015-2020. Subjek penelitian ini adalah lansia. Artikel ditelusuri dengan menggunakan kata kunci yang telah peneliti tentukan dan di ekstraksi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sehingga ditemukan 10 artikel untuk ditelaah. Hasil dari *literature review* menunjukkan bahwa banyak lansia yang mengalami kecemasan dan rata-rata kecemasan berada pada tingkat cemas sedang. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif kecemasan lansia menurun rata-rata turun satu tingkat dan hasil analisis artikel menunjukkan hasil yang signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi ini berpengaruh atau efektif untuk mengatasi kecemasan lansia yang dilakukan selama durasi yang sudah ditentukan. Pelaksanaannya dapat dilakukan selama 7 hingga 4 minggu, sekali hingga dua kali sehari dan rentang durasi dari 15-45 menit.

Kata kunci : Kecemasan, lansia, efektivitas relaksasi otot progresif  
Daftar Pustaka : 47 (2011-2020)

FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
FEBRUARY, 2021

Name : Febi Sagitaria  
Student ID Number : 1611315001

*Literature Review: Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation On Elderly Anxiety*

### **ABSTRACT**

Anxiety is one of the mental health problems in the elderly which often appears along with a decrease in physical condition which if it occurs continuously can greatly affect the quality of life of the elderly which causes them to limit their daily activities and experience difficulty in functioning, if not resolved anxiety disorders can cause depression. So it is necessary to intervene to reduce anxiety in the elderly, namely with progressive muscle relaxation therapy. This study aimed to examine the literature identifying the effect of progressive muscle relaxation on anxiety in the elderly. This type of research is a literature review with the search media used are Pubmed, Science Direct, Google Scholar, and Research Gate with a range of 2015-2020 published years. The subjects of this study were the elderly. Articles were searched using keywords that the researcher had determined and extracted according to inclusion and exclusion criteria. So that found 10 articles to be reviewed. The results of the literature review show that many elderly people experience anxiety and the average anxiety level is moderate. After being given progressive muscle relaxation therapy, anxiety in the elderly decreased by one level on average and the results of the analysis of the article showed significant results. So it can be concluded that this therapy is influential or effective in dealing with elderly anxiety which is carried out for a predetermined duration. It can be performed for 7 to 4 weeks, once to twice daily and the duration ranges from 15-45 minutes.

Keywords : Anxiety, elderly, the effectiveness of progressive muscle relaxation  
References : 47 (2011-2020)

