

PENGARUH TEKNIK *RELEASING* TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA

Sri Setyowati*¹, Parmadi Sigit Purnomo², Bety Agustina Rahayu¹, Riza Yulina Amry¹

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

²Program Studi Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

*korespondensi penulis, email: setyoku.sg@gmail.com

ABSTRAK

Populasi lansia di Indonesia terus meningkat dengan cepat pada tahun 2021. Munculnya masalah di masa lansia sering dimaknai sebagai masa kemunduran, karena masa ini dianggap sebagai fase akhir dari kehidupan. Kecemasan masih menjadi masalah yang pasti dialami oleh lansia. Ada banyak cara mengatasi kecemasan, salah satunya dengan teknik *releasing*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *releasing* terhadap kecemasan pada lansia. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia Melati, Dusun Karet, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Yogyakarta yaitu sebanyak 19 orang lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Penelitian ini dilakukan pada September 2021. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS/ZSRAS)*. Intervensi yang diberikan untuk mengatasi kecemasan adalah teknik *releasing* untuk melepaskan emosi dengan mengakui emosi yang dirasa saat itu, meminta diangkat emosi saat itu, dan meminta apa yang diharapkan saat itu. Analisis data menggunakan uji analisis *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden sebelum diberikan teknik *releasing* menunjukkan lansia dengan kecemasan kategori ringan sebanyak 68,4%, sedangkan setelah diberikan intervensi terjadi peningkatan jumlah responden dengan kecemasan ringan sebesar 84,2%. Analisis *paired t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 (<0,05) sehingga menunjukkan adanya pengaruh antar variabel. Teknik *releasing* memberikan pengaruh yang positif pada penurunan angka kecemasan pada lansia.

Kata kunci: kecemasan, lansia, teknik *releasing*

ABSTRACT

The elderly population in Indonesia will continue to increase rapidly in 2021. The emergence of problems in the elderly is often interpreted as a period of decline, because this period is considered the final phase of life. Anxiety is still a problem that must be experienced by the elderly. There are many ways to overcome anxiety, one of which is the releasing technique. The purpose of this study was to determine the effect of releasing techniques on anxiety in the elderly. The type of research used is pre-experimental with one group pre-test post-test design. The population in this study were all elderly members of the Melati Elderly Posyandu, Karet Hamlet, Pleret District, Bantul Regency, Yogyakarta, as many as 19 elderly people. The sampling technique used was total sampling. This research was conducted in September 2021. The instrument used to measure anxiety is the Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS/ZSRAS) questionnaire. While the intervention given to overcome anxiety is a releasing technique to release emotions by acknowledging the emotions that are felt at that time, asking for the emotions to be raised at that time, and asking for what to expect at that time. Data analysis used a paired t-test analysis test. The results showed that the majority of respondents before being given the releasing technique showed that the elderly with mild anxiety were 68,4%, while after being given the intervention there was an increase in the number of respondents with mild anxiety by 84,2%. Paired t-test analysis shows the significance value 0,000 (<0,05) indicating that there is an influence between variables. The releasing technique has a positive effect on reducing anxiety in the elderly.

Keywords: anxiety, elderly, releasing technique

PENDAHULUAN

Populasi lansia di Indonesia terus meningkat dengan cepat pada tahun 2021. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, terdapat 29,3 juta penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2021 (Jayani, 2021). Populasi penduduk Indonesia merupakan populasi terbanyak keempat sesudah China, India, dan Amerika Serikat. Seiring dengan pertambahan usia, lansia akan mengalami proses degeneratif, baik dari segi fisik maupun segi mental. Menurunnya derajat kesehatan dan kemampuan fisik akan mengakibatkan lansia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar sehingga interaksi sosial menjadi menurun (Nuraini dkk, 2018).

Masa lansia sering dimaknai sebagai masa kemunduran, karena masa ini dianggap sebagai fase akhir dari kehidupan. Semakin panjang umur seseorang, akan semakin mengalami kemunduran baik psikis maupun psikologis (Ginting, 2017). Kondisi ini akan menjadi tantangan pada lansia seperti terjadi penyakit berat, disabilitas, penurunan seksual, dan krisis eksistensi.

Krisis eksistensi bisa terjadi pada lansia maupun keluarganya. Krisis ini dapat berupa ancaman adanya pergantian posisi, pensiun, sedangkan pada keluarga terjadi pada pelaku perawat anggota keluarga dengan penyakit kronik (Fitriani, 2017). Krisis yang muncul pada lansia ini dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang lebih sering terjadi pada lansia merupakan

kecemasan sekunder akibat stimulus eksternal / internal. Terlebih pada masa pandemi Covid-19 saat ini dapat mengakibatkan lansia mengalami kecemasan dan rasa takut yang berlebih. Kecemasan dapat berupa kecemasan wajar dan tidak wajar. Kecemasan wajar, yaitu berupa kecemasan karena kondisi tertentu, misalnya cemas karena akan ujian. Sedangkan kecemasan tidak wajar seperti cemas sepanjang hari hingga menyebabkan tidak bisa tidur dan mengganggu aktivitas harian. Kecemasan yang tidak wajar ini memerlukan pengobatan dan konsultasi ahli (Sincihu, Daeng, & Yola, 2018).

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, terjadi karena respon psikologis yang timbul pada diri seseorang sebagai antisipasi terhadap bahaya yang tidak nyata (Rindayati, Nasir, & Astriani, 2020). Rasa ketakutan dan kecemasan terutama di masa Covid-19 ini semakin meningkat. Prevalensi ansietas (kecemasan) di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50%. Angka kejadian gangguan ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk (Minannisa, 2021). Ada banyak cara mengatasi kecemasan, salah satunya dengan teknik *releasing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *releasing* terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Melati, Kabupaten Bantul.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pra-eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia Melati, Dusun Karet, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Yogyakarta yaitu sebanyak 19 orang lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan total

sampling. Penelitian berlangsung pada September 2021. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS/ZSRAS)*. Instrumen ini adalah instrumen baku yang sudah valid dan reliabel. Reliabilitas kuesioner ini sebesar 0,89 dan validitasnya sebesar 0,73. Kategori kecemasan 0 = tidak cemas (20-40), 1 = cemas ringan (41-60), 2 = cemas sedang (61-80), 3 = cemas berat (81-100). Intervensi

yang diberikan untuk mengatasi kecemasan adalah teknik *releasing*. Teknik ini merupakan teknik untuk melepaskan emosi dengan mengakui emosi yang dirasakan saat itu, meminta diangkat emosi saat itu, dan meminta apa yang diharapkan saat itu.

Intervensi diberikan tiga kali dalam seminggu selama empat minggu. Analisa data menggunakan uji analisis bivariat *paired t- test*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Melati, Dusun Karet, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul Yogyakarta pada

bulan September 2021 pada 19 responden. Berikut ini merupakan gambaran karakteristik responden penelitian:

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Kategori Karakteristik Responden	n	%
Usia		
- > 64 tahun	5	26,3
- 64-69 tahun	6	31,6
- \geq 70 tahun	8	42,1
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	4	21,1
- Perempuan	15	78,9
Pendidikan Terakhir		
- Tidak sekolah	5	26,3
- SD	10	52,6
- SMP	3	15,8
- SMA	1	5,3
Pretest		
- Tidak ada kecemasan	0	0
- Ringan	13	68,4
- Sedang	4	21,1
- Berat	2	10,5
Posttest		
- Tidak ada kecemasan	0	0
- Ringan	16	84,2
- Sedang	3	15,8
- Berat	0	0

Berdasarkan hasil penelitian ini, terlihat bahwa mayoritas lansia berusia \geq 70 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Mayoritas dari responden termasuk kategori dengan pendidikan terakhir adalah sekolah dasar. Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan intervensi, mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan (68,4%), kecemasan sedang (21,1%) dan terdapat 10,5%

responden dengan kecemasan berat. Setelah diberikan intervensi, mayoritas responden masuk kategori kecemasan ringan (84,2%), kecemasan sedang (15,8%), dan tidak ada yang masuk pada kategori kecemasan berat.

Selain menganalisis masing-masing variabel juga dilakukan uji pengaruh pada teknik *releasing* dengan kecemasan pada lansia. Berikut hasil analisis pengaruh pada kedua variabel :

Tabel 2. Analisis Bivariat Pengaruh Teknik *Releasing* Terhadap Kecemasan Lansia

Pair 1	N	Sig.
<i>Pretest and Posttest</i>	19	0,000

Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Nilai ini <0,05 berarti H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan

PEMBAHASAN

Pengukuran tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan intervensi mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan (68,4%), kecemasan sedang (21,1%), dan terdapat 10,5% responden dengan kecemasan berat. Kecemasan merupakan suatu emosi yang muncul tanpa disertai dengan objek tertentu. Kecemasan dapat berasal dari hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru. Karakteristik ini yang membedakannya dengan rasa takut (Stuart dkk, 2016).

Kecemasan adalah respon terhadap situasi mengancam. Hal ini merupakan sesuatu yang normal. Seringkali terjadi bersamaan dengan adanya perkembangan, perubahan, maupun pengalaman baru dalam hidup. Kecemasan berupa perasaan subjektif yang disertai dengan ketegangan mental. Kecemasan dapat menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan dalam pandangan kesehatan juga merupakan suatu keadaan yang mengguncang karena perubahan status kesehatan (Kaplan, Saddock, & Grebb, 2010).

Kecemasan pada lansia dapat terjadi karena banyak faktor. Terdapat 2 jenis kecemasan, yaitu primer dan sekunder. Kecemasan pada lansia termasuk kecemasan primer, yang berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Kecemasan sekunder umumnya berkaitan dengan kondisi kesehatan, seperti mengalami penyakit kronis, penurunan kualitas hidup, dan manifestasi efek samping obat tertentu (Rindayati, Nasir, & Astriani, 2020).

Berdasarkan data beberapa kasus, lansia seringkali tidak menyadari atau tidak mau mengakui bahwa mereka mencemaskan sesuatu. Hal ini menyebabkan tidak mudah menghadapi gangguan kecemasan lansia. Kecemasan dapat menimbulkan komplikasi, seperti ketergantungan alkohol, kesulitan

tidur, depresi, dan percobaan bunuh diri (Rindayati, Nasir, & Astriani, 2020).

adanya pengaruh teknik *releasing* terhadap kecemasan pada lansia.

tidur, depresi, dan percobaan bunuh diri (Rindayati, Nasir, & Astriani, 2020).
Terlihat terdapat peningkatan hasil pengukuran kecemasan ke arah yang positif, yaitu terdapat penurunan angka kecemasan setelah diberikan teknik *releasing* pada lansia. Terlihat pada hasil bahwa mayoritas responden masuk kategori ringan (84,2%), kategori sedang (15,8%), dan tidak ada yang masuk pada kategori kecemasan berat.

Banyak intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada lansia. Beberapa riset menyebutkan pendekatan spiritual sangat bagus untuk menghindari kecemasan seperti doa, dzikir, seni, gerak badan, silaturahmi, dan menyibukkan diri. Salah satu solusi mengatasi kecemasan dapat dengan cara latihan pasrah diri. Latihan Pasrah Diri (LPD) merupakan metode gabungan relaksasi jiwa dan raga dengan berfokus pada pernafasan dan zikir sehingga tercapai kondisi relaksasi secara fisiologis (Rindayati, Nasir, & Astriani, 2020).

Sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Hidayat (2008), teknik LPD meningkatkan skor seluruh domain kualitas hidup Diabetes *Quality of Life Clinical Trial Questionnaire* (DQLCTQ) secara bermakna pada kelompok perlakuan, dan berbeda bermakna dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,001$). LPD bermakna menurunkan denyut nadi sampai melewati zona relaksasi (6 kali / menit) ($p < 0,001$) dan skor BDI menjadi normal (16 menjadi 9) ($p = 0,01$) dibandingkan kelompok kontrol. LPD mampu meningkatkan kualitas hidup secara bermakna pada responden dengan DM yang mengalami depresi, dibandingkan kelompok kontrol. Terjadi penurunan denyut nadi dan skor BDI bermakna pada penderita yang melakukan LPD. Terapi ini dapat menjadi

terapi alternatif untuk mencapai respon relaksasi dan memperbaiki gejala depresi.

Sejalan dengan penelitian ini, yaitu menggunakan teknik *releasing*, teknik *releasing* ini dipilih sebagai intervensi untuk mengatasi kecemasan karena pada teknik ini terdapat teknik pelepasan yang merupakan pelepasan atau pengakuan emosi saat itu yang sedang dirasakan. Kondisi ini merupakan kondisi menyadari pikiran dan emosi negatif yang berulang. Pada fase ini, seseorang yang cemas akan memikirkan saat dikecewakan oleh teman, kemudian muncul rasa frustrasi dan kecewa. Hal positif pada kegiatan ini adalah mulai timbulnya penyadaran diri. Penyadaran membuat kita menghentikan siklus terulangnya masalah tersebut, dan menyusun perencanaan langkah awal dalam menghadapi emosi negatif yang muncul (Nadia, 2018).

Teknik kedua dalam *releasing* adalah dengan mengangkat emosi saat itu. Tujuan dari kegiatan ini adalah membantu meluapkan emosi. Tidak ada salahnya untuk sesekali melampiaskan amarah, tetapi tentu saja hal ini sebaiknya tidak dilakukan sembarangan. Penting mengetahui cara yang tepat untuk melampiaskan perasaan emosi. Meluapkan emosi sebaiknya ditujukan untuk menyampaikan hal yang dirasa kurang tepat serta dilakukan untuk memperbaiki keadaan atau hubungan. Sebaliknya, menahan emosi justru dapat menyebabkan peningkatan hormon stres, yaitu adrenalin dan kortisol (Fadli, 2019).

Peningkatan hormon ini dapat memicu gangguan kesehatan, seperti meningkatkan risiko infeksi, penyakit kardiovaskular, serta gangguan mental, misalnya depresi. Melampiaskan emosi secara tidak asertif dapat melukai perasaan orang lain, tetapi menahannya justru bisa menyakiti diri sendiri. Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui cara yang baik dalam melampiaskan emosi. Hal ini juga perlu dilakukan untuk menghindari dampak negatif yang muncul setelah meluapkan emosi (Fadli, 2019).

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan dari agama Islam mengajarkan istighfar (Fitriyani, 2018). Cara yang dilakukan pada proses ini yaitu kecemasan yang datang dari otak limbik akan dihapus, selanjutnya, tarik napas panjang melalui hidung dan keluarkan lewat mulut sambil terus mengucap istighfar dan kalimat-kalimat baik lainnya. Karena, dengan menarik napas panjang melalui hidung kemudian mengeluarkannya dari mulut, apa yang dicemaskan akan dikeluarkan lewat mulut, dan terbuang lalu masuk ke dalam tanah. Dengan begitu, tidak lagi terproses melalui gelombang bioplasmik. Cemas yang tidak dihapus dengan istighfar, akan diperkuat oleh gelombang bioplasmik sehingga apa yang dicemaskan justru akan terjadi. Setelah tubuh menjadi rileks karena tarikan napas panjang tadi, langkah selanjutnya adalah menyebutkan apa yang diinginkan (Fadli, 2019).

Teknik *releasing* yang ketiga adalah dengan meminta yang diharapkan. Kegiatan ini bertujuan agar lansia dapat menyampaikan keinginan yang diharapkan. Melihat hasil dan pembahasan di setiap tahapan kegiatan, menunjukkan teknik *releasing* ini mampu memberikan dampak positif untuk mengurangi kecemasan pada lansia.

Hasil analisis data menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan adanya pengaruh antar variabel. Hasil penelitian menyatakan teknik *releasing* berpengaruh positif pada penurunan kecemasan pada lansia. Meskipun terjadi penurunan angka kecemasan sebelum dan setelah intervensi, masih terlihat data adanya lansia yang cemas meskipun kategori ringan.

Melihat adanya kecemasan yang pasti dirasakan oleh mayoritas lansia, maka perlu dilakukan beberapa aktivitas agar kecemasan tidak semakin mengganggu kualitas hidup lansia. Kegiatan yang dilakukan dapat berupa olahraga teratur, misalnya dengan senam lansia, makan yang bergizi, mengurangi konsumsi kafein, coklat, dan

teh, serta melakukan relaksasi tubuh dengan meditasi atau yoga dan mencoba mengajak berbagi cerita maupun pengalaman untuk melupakan masalah. Kegiatan ini dapat

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden sebelum diberikan teknik *releasing* menunjukkan lansia dengan kecemasan kategori ringan sebanyak 68,4%, sedangkan setelah diberikan intervensi

dilakukan dengan teknik yang digunakan dalam intervensi pada penelitian ini, yaitu teknik *releasing*.

terjadi peningkatan jumlah responden dengan kecemasan ringan sebesar 84,2%. Teknik *releasing* memberikan pengaruh yang positif terhadap penurunan angka kecemasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadli, M. I. (2019). *Istighfar Dan Taubat Dalam Al-Qur' An (Studi Penafsiran Al-Alûsi)*, repository.uinjkt.ac.id.
- Fadli, R. (2019). *Jangan Ditahan, Ini Cara Tepat Melampiaskan Amarah*, halodoc.com. Available at: <https://www.halodoc.com/artikel/jangan-ditahan-ini-cara-tepat-melampiaskan-amarah>.
- Fitriani, M. (2017). 'Problem Psikospiritual Lansia Dan Solusinya Dengan Bimbingan Penyuluhan Islam (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal)', *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), p. 70. doi: 10.21580/jid.v36i1.1626.
- Fitriyani, N. (2018). *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam*. Available at: <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/5068>.
- Ginting, S. A. B. (2017). *Gambaran Successful Aging pada Lansia di Kecamatan Bandar Pasir Mandoge Kabupaten Asahan*. Universitas Sumatera Utara. Available at: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/2545>.
- Hidayat. (2008). *Pengaruh latihan pasrah diri terhadap kualitas hidup pada penderita diabetes melitus tipe 2 dengan gejala depresi*. Available at: <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/40814>.
- Jayani, D. H. (2021). *Lansia Paling Banyak dari Ekonomi Termiskin pada 2021*, databoks.katadata.co.id. Available at: [https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/23/lansia-paling-banyak-dari-ekonomi-termiskin-pada-2021#:~:text=Badan Pusat Statistik \(BPS\) melaporkan,dari total penduduk di Indonesia. \(Accessed: 29 March 2022\)](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/23/lansia-paling-banyak-dari-ekonomi-termiskin-pada-2021#:~:text=Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan,dari total penduduk di Indonesia. (Accessed: 29 March 2022)).
- Kaplan, H. I., Sadock B. J., Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Edisi 2*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Minannisa, C. (2021). *Kondisi Stress Lanisa Di Masa Pandemi Covid-19 dan Pencegahannya*.
- Nadia, F. (2018). *Merangkul Emosi Negatif*, liputan6.com. Available at: <https://www.liputan6.com/health/read/3802310/merangkul-emosi-negatif>.
- Nuraini, Kusuma, F. H. D. and H., W. R. (2018). Hubungan Interaksi Dengan Kesepian Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang, *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keerawatan*, 3(1), pp. 603–611.
- Rindayati, R., Nasir, A., Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia, *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), p. 95. doi: 10.22146/jkesvo.53948.
- Sincihu, Y., Daeng, B. H., & Yola, P. (2018) Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia, *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1), pp. 15–30.
- Stuart, G. W., Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart. Edisi Indonesia (Buku 1)*. Singapura: Elsevier.