



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

***Progressive Muscle Relaxation* sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Psikologis Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe 2 (Desain Eksperimental Kasus Tunggal)**

I Kadek Darmo Suputra

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
e-mail: kadekdsuputra@uhnsugriwa.ac.id

Diterima 14 Januari 2022, direvisi 20 Februari 2022, disetujui 21 Maret 2022

ABSTRAK

Lansia dengan diabetes melitus tipe 2 cenderung memiliki kesehatan psikologis kurang baik yang ditandai dengan adanya kecemasan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan psikologis lansia dengan diabetes melitus tipe 2 yaitu dengan latihan progressive muscle relaxation. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh progressive muscle relaxation pada peningkatan kesehatan psikologis lansia dengan diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental kasus tunggal. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Partisipan penelitian merupakan seorang lansia laki – laki dengan diabetes melitus tipe 2 yang berusia 60 tahun. Progressive muscle relaxation diberikan 4 kali pertemuan selama 1 bulan dengan durasi 15 – 20 menit per pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *progressive muscle relaxation* memiliki dampak positif terhadap kesehatan psikologis khususnya tingkat kecemasan lansia dengan diabetes melitus tipe 2. *Progressive muscle relaxation* yang dilakukan secara terus menerus akan sangat bermanfaat pada kesehatan fisik dan juga kesehatan psikologis khususnya menurunkan tingkat kecemasan lansia dengan diabetes melitus tipe 2.

Kata Kunci: Progressive Muscle Relaxation, Kesehatan Psikologi, Diabetes Melitus Tipe 2

ABSTRACT

Elderly with type 2 diabetes mellitus tended to have poor psychological health which was characterized by anxiety. Anxiety experienced was caused by various factors such as health conditions, pressures in life, personality characteristics, or poor problem solving strategies. One way that can be done to improve the psychological health of the elderly with type 2 diabetes mellitus was by doing progressive muscle relaxation exercises. This present of study aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation on improving the psychological health of the elderly with type 2 diabetes mellitus. This present of study used a single case experimental design. The data collection techniques used interview and observation techniques. The

participant of study was an elderly male with type 2 diabetes mellitus who was 60 years old. Progressive muscle relaxation was given 4 times for 1 month with a duration of 15-20 minutes per meeting. The results showed that progressive muscle relaxation had a positive impact on psychological health, especially the anxiety of the elderly with type 2 diabetes mellitus. Progressive muscle relaxation that was carried out continuously would be very beneficial for physical health as well as psychological health such as reducing anxiety in the elderly with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Psychological Health, Type 2 Diabetes Mellitus

I. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus Tipe 2 adalah penyakit gangguan metabolik yang di tandai oleh kenaikan gula darah akibat penurunan sekresi insulin oleh sel beta pankreas dan atau gangguan fungsi insulin yang terjadi melalui 3 cara yaitu rusaknya sel-sel B pankreas karena pengaruh dari luar (virus,zat kimia,dll), penurunan reseptor glukosa pada kelenjar pankreas, atau kerusakan reseptor insulin di jaringan perifer (Fatimah, 2015). Diabetes melitus tipe 2 dapat dialami oleh semua orang, namun usia 45 tahun keatas memiliki risiko yang tinggi untuk menderita diabetes melitus tipe 2 (Pahlawati & Nugroho, 2019). Peneliti tersebut juga menyebutkan bahwa orang yang memiliki usia diatas 45 tahun memiliki faktor protektif yang mana orang yang berusia diatas 45 tahun lebih mampu untuk mengendalikan faktor risiko yang akan terjadi ketika mengalami diabetes melitus tipe 2. Peneliti lain yaitu Kurniawan (2010) menjelaskan bahwa lansia dapat mengalami diabetes melitus sebagai akibat dari gangguan metabolisme karbohidrat, akan tetapi gejala klinis diabetes melitus pada lansia seringkali tidak bersifat spesifik. Peneliti tersebut menambahkan bahwa diabetes melitus pada lansia sering sekali tidak disadari hingga munculnya penyakit lain atau baru disadari setelah terjadinya penyakit akut.

Diabetes melitus pada lansia tidak hanya menimbulkan dampak negatif pada aspek fisik. Dampak negatif juga dirasakan oleh lansia pada aspek psikologis. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Halder, Samajdar, & Mahato (2020) yang menemukan bahwa partisipan penelitian yang berusia 40 – 60 tahun memiliki kesejahteraan psikologis rendah yang ditandai dengan adanya kecemasan dan depresi. Lansia yang mengalami kecemasan dan depresi cenderung memiliki kualitas hidup yang rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh F Xavier, T Ferraz, Marc, & Escosteguy (2003) yang menemukan bahwa lansia yang memiliki masalah kesehatan dan depresi cenderung tidak puas terhadap kehidupannya. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kepuasan hidup lansia, maka lansia perlu memiliki kesehatan fisik dan juga kesehatan psikologis yang baik.

Peneliti lain yaitu Pernambuco et al., (2012) menemukan bahwa lansia yang memiliki kualitas fisik yang bagus seperti mampu untuk melakukan aktivitas sehari – hari cenderung memiliki kualitas hidup, dan juga kemandirian yang lebih baik. Peneliti tersebut juga menjelaskan bahwa seorang manusia yang mampu mandiri dalam aktivitas sehari- hari ataupun dalam pengambilan keputusan, maka akan cenderung hidup lebih lama dan lebih bahagia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aspek fisik dan juga aspek psikologis memiliki keterkaitan atau hubungan yang sangat erat. Hal ini memberikan pemahaman bahwa peningkatan pada aspek kesehatan fisik akan dapat meningkatkan kesehatan pada aspek psikologis secara tidak langsung.

Kecemasan merupakan salah satu cerminan dari kurangnya kesehatan psikologis yang perlu mendapatkan perhatian pada populasi lansia. Ada berbagai hal yang menjadi ciri – ciri atau karakteristik dari gangguan kecemasan yang termanifestasi pada aspek fisik, perilaku, dan kognitif. Beberapa diantaranya seperti telapak tangan berkeringat, susah tidur, sulit bicara, perilaku menghindar, sulit konsentrasi, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, tidak mampu menghilangkan pemikiran – pemikiran negatif (Nevid et al., 2005). Penelitian yang dilakukan oleh (Andresscu & Lee, 2020) menemukan bahwa kecemasan yang dialami oleh lansia merupakan hal yang lazim, namun hal tersebut dapat menyebabkan gangguan fungsional, gangguan mood, gangguan kardiovaskular, dan distress. Peneliti tersebut juga menjelaskan bahwa gejala – gejala kecemasan pada lansia cenderung sulit untuk diketahui karena pemeriksaan gejala tersebut seringkali tidak akurat. Oleh karena itu, penanganan hanya dapat dilakukan dengan meminimalisir gejala dari kecemasan tersebut. Penjelasan tersebut memberikan gambaran bahwa kecemasan pada lansia perlu untuk diatasi agar tidak menimbulkan permasalahan lain dengan cara mengatasi gejala dari kecemasan.

Pemilihan intervensi untuk menangani kecemasan pada lansia perlu mempertimbangkan faktor – faktor yang menimbulkan kecemasan pada lansia tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vink, Aartsen, & Schoevers (2008) menemukan bahwa ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami kecemasan. Faktor – faktor tersebut meliputi ciri – ciri kepribadian, strategi koping atau pemecahan masalah yang kurang memadai, riwayat kesehatan psikologis sebelumnya, kualitas relasi sosial, dan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Peneliti tersebut juga menambahkan bahwa peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan juga jenis kelamin perempuan menjadi faktor yang paling berkontribusi terhadap kecemasan lansia. Faktor lainnya seperti ciri – ciri kepribadian, cara pemecahan masalah yang kurang memadai, dan relasi sosial hanya menjadi faktor yang berkontribusi minimal serta dapat diatasi dengan strategi pengobatan preventif atau pencegahan. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan lansia yaitu dengan membantu mengatasi tekanan hidup

yang dialami oleh lansia. Tindakan lain yang dapat dilakukan yaitu mengajarkan strategi pemecahan masalah serta membentuk relasi sosial antar sesama lansia yang mana hal ini bertujuan untuk mencegah lansia mengalami kecemasan.

Uraian tersebut sejalan dengan data awal yang ditemukan peneliti. Peneliti melakukan pengambilan data awal dengan teknik wawancara terhadap lansia yang mengalami diabetes melitus tipe 2. Hasil wawancara tersebut menemukan bahwa tekanan hidup yang paling berat dialami oleh lansia yaitu adanya penyakit diabetes melitus tipe 2 yang diderita. Menurut partisipan, penyakit diabetes melitus tipe 2 yang diderita menyebabkan dirinya mengalami kecemasan ataupun kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan dirinya. Selain itu, penyakit yang diderita tersebut juga menimbulkan pemikiran negatif terhadap anak – anak partisipan yang mana partisipan mengetahui bahwa anak -anaknya juga berisiko mengalami diabetes melitus tipe 2. Hal tersebut memberikan pemahaman bahwa partisipan penelitian memiliki kondisi kesehatan psikologis yang kurang baik seperti adanya kecemasan dan adanya pemikiran negatif akibat mengalami diabetes melitus tipe 2.

Penelitian ini akan menggunakan intervensi *progressive muscle relaxation* untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh lansia dengan diabetes melitus tipe 2. Liu et al., (2020) menjelaskan bahwa *progressive muscle relaxation* ditemukan efektif dalam mengurangi gejala – gejala kecemasan dengan cara mengencangkan dan mengendurkan otot secara teratur. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan Agung Akbar, Malini, & Afriyanti (2018) yang menguji *progressive muscle relaxation* terhadap pasien diabetes melitus tipe 2 juga menemukan bahwa *progressive muscle relaxation* mampu menurunkan kadar glukosa darah. Peneliti tersebut juga menjelaskan bahwa latihan *progressive muscle relaxation* akan menjadi efektif apabila dilakukan secara terus menerus dengan intensitas yang terus bertambah.

Uraian pada penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa *progressive muscle relaxation* merupakan bentuk aktivitas fisik yang mana hal tersebut akan berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami lansia dan juga berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien dengan diabetes melitus tipe 2. Hal ini sejalan dengan pernyataan Aylett, Small, & Bower (2018) yang menyebutkan bahwa salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan melakukan latihan fisik. Peneliti tersebut lebih lanjut menjelaskan bahwa pasien yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi merasakan lebih banyak manfaat dari berolahraga atau latihan fisik. Selain itu, latihan fisik juga akan bermanfaat dalam menurunkan glukosa darah dalam tubuh pasien karena dapat meningkatkan penyerapan sel (Agung Akbar et al., 2018).

Penjelasan tersebut menyebabkan peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *progressive muscle relaxation* untuk meningkatkan kesehatan psikologis lansia yang memiliki diabetes melitus tipe 2 dengan cara menurunkan gejala – gejala kecemasan yang sering dialami lansia. Peneliti berharap lansia dengan diabetes melitus tipe 2 dapat mengatasi gejala kecemasan yang dirasakannya sehingga kesehatan psikologis lansia tersebut mengalami peningkatan.

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu *single case experiment design* (desain ekperimental kasus tunggal) yang diawali dengan pemberian *informed consent* kepada partisipan sebagai tanda persetujuan untuk menjadi partisipan penelitian. Yuwanto, (2012) menyebutkan bahwa desain ekperimental kasus tunggal digunakan dalam *clinical setting* dengan berfokus pada keefektifan intervensi terhadap individu bukan ke arah generalisasi hasil penelitian pada populasi. Penelitian ini menggunakan desain *single case A – B*. Desain *single case A – B* merupakan desain *single case* yang terdiri dari satu *baseline phase* dan satu *treatment phase* (Yuwanto, 2012). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Partisipan pada penelitian ini yaitu seorang lansia dengan jenis kelamin laki – laki yang berusia 60 tahun yang mengalami diabetes melitus tipe 2. Partisipan penelitian sudah di diagnosa mengalami diabetes melitus tipe 2 oleh dokter umum sejak tahun 2000 yang mana hasil pemeriksaan gula darah sewaktu pada saat itu sebesar 497 mg/dL. Pada saat awal penelitian dilakukan, hasil pemeriksaan gula darah sewaktu partisipan sebesar 190 mg/dL. *Progressive muscle relaxation* diberikan kepada lansia sebanyak 4 kali pertemuan selama 1 bulan yang mana masing -masing pertemuan berdurasi 15 – 20 menit.

III. PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Kesehatan Psikologis Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe 2

Partisipan penelitian ini merupakan seorang lansia yang mengalami penurunan atau permasalahan dalam hal kesehatan fisik. Hal ini dikarenakan partisipan menderita penyakit diabetes melitus tipe 2 yang menyebabkan beberapa organ tubuhnya mengalami permasalahan yaitu pada mata dan jantung. Usia yang semakin lanjut seringkali menimbulkan permasalahan terutama pada aspek kesehatan fisik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Santrock (2002) yang menyatakan bahwa usia lanjut membawa penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan periode-periode usia sebelumnya seperti penurunan kekuatan tubuh, melemahnya fungsi panca indra, meningkatnya tekanan darah, menurunnya kapasitas paru – paru, dan seksualitas.

Pengalaman yang dimiliki oleh partisipan sebagai seorang lansia cukup banyak. Kemampuan berpikir atau kecerdasan cukup baik juga dimiliki partisipan. Kecerdasan yang cukup baik membantu partisipan untuk lebih memahami penyakit diabetes melitus tipe 2 yang diderita. Pemahaman tersebut menimbulkan pemikiran negatif dalam diri partisipan mengenai kesehatan anak-anaknya. Partisipan memahami bahwa penyakit diabetes dapat disebabkan oleh riwayat keluarga, sehingga partisipan seringkali berpikir bahwa anak-anaknya juga akan mengalami permasalahan yang sama. Pemikiran negatif tersebut akan menghantui partisipan apabila terdapat stimulus tertentu. Stimulus tersebut terkait dengan postur tubuh anak-anak yang tidak sesuai dengan *body mass index* ideal dan juga stimulus ketika berkumpul bersama anak-anaknya. Pemikiran negatif partisipan menimbulkan konsekuensi negatif bagi dirinya yaitu ketidaknyamanan atau kekhawatiran dalam dirinya.

Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa partisipan merupakan seorang lansia yang memiliki *irrational belief*. Allbert Ellis (Sasmita, 2015) menyatakan bahwa *irrational beliefs* merupakan pikiran-pikiran atau ide-ide yang tidak rasional atau tidak logis yang terus-menerus diyakini seseorang sampai menimbulkan penghancuran diri. Keyakinan partisipan mengenai kondisi anaknya yang juga pasti menderita diabetes melitus karena postur tubuh anak yang tidak sesuai dengan *body mass index* tidak sepenuhnya dapat diterima. Hal ini karena ada berbagai faktor lain yang juga menjadi penentu seseorang menderita diabetes melitus seperti usia, obesitas, dan riwayat keluarga. Selain itu, penerapan pola hidup sehat seperti diet, rutin melaksanakan latihan, dan melakukan kontrol kesehatan secara rutin juga menjadi penentu seseorang menderita diabetes melitus (Smeltzer & Bare, 2001). Oleh karena itu, kondisi partisipan yang meyakini bahwa anaknya pasti menderita diabetes sehingga menimbulkan kekhawatiran dalam diri partisipan dapat digolongkan sebagai *irrational belief* yang harus segera diatasi.

Partisipan sudah berusaha untuk mengatasi ketidaknyamanan atau kekhawatiran yang ada dalam dirinya tersebut dengan cara langsung berfokus pada masalah yang menimbulkan ketidaknyamanan. Partisipan berusaha untuk menginstruksikan dan mengajak anak-anaknya untuk menjaga pola makan dan juga berolahraga. Hal ini bertujuan agar anak-anaknya tidak menderita penyakit yang sama dengan dirinya. Partisipan sangat ingin anak-anaknya memiliki pola hidup sehat sehingga partisipan berusaha keras untuk mengajak anak-anaknya berolahraga. Hal tersebut juga tidak terlepas dari karakteristik dirinya yang cenderung mandiri, gigih dan optimis. Karakteristik tersebut menjadikan dirinya untuk selalu berusaha dan bekerja keras untuk mencapai keinginannya. Hal tersebut terbentuk sejak kecil melalui pengalaman-pengalaman hidupnya.

Usaha keras yang dilakukan partisipan tersebut tampaknya kurang berhasil. Kondisi anak-anak yang sudah dewasa dan juga kurangnya kedekatan yang terjalin dengan anak-anak

menyebabkan kegagalan partisipan dalam mengubah kebiasaan atau pola hidup anak sesuai dengan keinginannya. Hal ini menimbulkan perasaan jengkel dalam diri partisipan yang menyebabkan dirinya enggan untuk melakukan aktivitas dalam beberapa saat. Partisipan membutuhkan waktu untuk menenangkan emosi negatif yang dirasakannya. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan juga cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi yang dirasakannya ketika partisipan merasa tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Partisipan tampak menggunakan cara yang kurang tepat dalam mengelola emosi yang dirasakannya. Ia lebih sering dan terlatih dalam menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan logika atau pemikirannya. Hal ini dikarenakan kecerdasan yang dimiliki partisipan cukup baik. Permasalahan yang menyangkut emosi juga cenderung diselesaikan oleh partisipan dengan logika atau cara-cara berpikir yang rasional. Hal ini tampak pada cara yang digunakan partisipan dalam menenangkan diri yang mana partisipan berusaha untuk bersikap pasrah dan menerima keadaan serta menganggap anak-anaknya hanya belum memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan. Kurangnya kemampuan partisipan dalam menyelesaikan permasalahan yang menyangkut emosi dan juga adanya harapan partisipan mengenai sikap anak-anak yang mulai sadar akan kesehatan menyebabkan kekhawatiran partisipan akan penyakit diabetes yang diderita anaknya tidak akan terselesaikan. Partisipan akan kembali merasa jengkel dan enggan melakukan aktivitas ketika anak-anaknya masih belum memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan.

Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa kekhawatiran ataupun kecemasan yang dirasakan oleh partisipan dikarenakan oleh ketidakmampuannya dalam mengatasi masalah secara memadai. Selain itu, kecemasan tersebut juga dikarenakan oleh karaktersitik kepribadian partisipan yang cenderung mandiri, pekerja keras, dan selalu optimis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vink et al., (2008) yang menemukan bahwa lansia seringkali mengalami kecemasan dikarenakan oleh berbagai faktor seperti ciri – ciri atau karakteristik kepribadian, strategi *coping* atau pemecahan masalah yang kurang baik, riwayat kesehatan psikologis sebelumnya, kualitas relasi sosial dan juga peristiwa kehidupan yang dialami oleh lansia.

3.2 Dampak Progressive Muscle Relaxation Pada Kesehatan Psikologis Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe 2

Pada saat mempraktikkan *progressive muscle relaxation*, partisipan mampu mengikuti instruksi yang diberikan oleh pemeriksa. Partisipan juga tampak bersungguh-sungguh dalam melakukan *progressive muscle relaxation* tersebut. Setelah selesai mempraktikkan *progressive muscle relaxation* tersebut, peneliti lalu mendiskusikan hal-hal yang dirasakan partisipan setelah

melakukan *progressive muscle relaxation*. Partisipan menyadari bahwa *progressive muscle relaxation* tersebut bermanfaat untuk dirinya. Selain itu, partisipan juga merasa *progressive muscle relaxation* tersebut harus dilatihkan secara terus menerus agar manfaatnya lebih terasa untuk jangka panjang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agung Akbar et al., (2018) yang menemukan bahwa latihan *progressive muscle relaxation* akan menjadi efektif apabila dilakukan secara terus menerus dengan intensitas yang terus bertambah.

Partisipan menyadari bahwa latihan secara terus menerus adalah kunci dari relaksasi tersebut. Hal ini dikarenakan partisipan merasa relaksasi tersebut hampir sama dengan olahraga yang diterapkannya. Partisipan mengatakan bahwa olahraga akan bermanfaat apabila dilakukan secara rutin. Partisipan juga merasa bahwa relaksasi yang diajarkan sangat bermanfaat untuk mengurangi kekhawatiran ataupun kecemasan yang dirasakannya dalam jangka panjang apabila dilakukan secara rutin. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Liu et al., (2020) yang menjelaskan bahwa *progressive muscle relaxation* ditemukan efektif dalam mengurangi gejala – gejala kecemasan dengan cara mengencangkan dan mengendurkan otot secara teratur. Teknik ini merupakan teknik sederhana yang dapat dilakukan sebagai bagian dari olahraga atau latihan fisik yang mana hal tersebut akan sangat membantu bagi lansia yang mengalami diabetes melitus terutama untuk mengatasi kecemasan. Hal ini karena latihan fisik memiliki manfaat yang tidak hanya menyasar pada kesehatan fisik, tetapi juga bermanfaat pada kesehatan psikologis. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agung Akbar et al., (2018) yang menyatakan bahwa latihan fisik akan bermanfaat dalam menurunkan glukosa darah dalam tubuh pasien karena dapat meningkatkan penyerapan sel. Pada aspek kesehatan psikologis, latihan fisik merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan (Aylett et al., 2018)

Secara keseluruhan, latihan *progressive muscle relaxation* yang telah diberikan kepada partisipan dapat dikatakan berhasil. Hal ini dikarenakan indikator keberhasilan latihan *progressive muscle relaxation* dapat terpenuhi. Partisipan mampu untuk melakukan *progressive muscle relaxation* sesuai dengan tahapan yang ada. Hal ini dikarenakan partisipan merasa latihan tersebut cukup mudah untuk dilakukan. Keberhasilan intervensi juga didukung oleh pelaksanaan latihan yang cukup berjalan dengan lancar. Hal ini dikarenakan sikap partisipan yang cukup terbuka dalam pelaksanaan latihan. Partisipan meyakini bahwa relaksasi tersebut akan bermanfaat untuk dirinya apabila terus menerus dilakukan. Oleh karena itu, partisipan berniat untuk terus menerus melakukan *progressive muscle relaxation*.

IV. PENUTUP

Lansia yang mengalami diabetes melitus tipe 2 pada penelitian ini cenderung memiliki kesehatan psikologis yang kurang baik. Hal ini ditandai dengan adanya kekhawatiran ataupun kecemasan yang dirasakan partisipan. Kecemasan tersebut muncul akibat dari adanya *irrational belief* mengenai penyakit diabetes melitus tipe 2 yang dialami partisipan. Selain itu, strategi *coping* atau pemecahan masalah yang kurang memadai dan juga karakteristik kepribadian partisipan menambah kecemasan yang dialami oleh partisipan. Latihan *progressive muscle relaxation* memiliki dampak positif terhadap kesehatan psikologis lansia dengan diabetes melitus tipe 2. Latihan *progressive muscle relaxation* yang dilakukan secara terus menerus akan sangat bermanfaat pada kesehatan fisik dan juga kesehatan psikologis bagi lansia dengan diabetes melitus tipe 2 yang menjadi partisipan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Akbar, M., Malini, H., & Afriyanti, E. (2018). Progressive Muscle Relaxation in Reducing Blood Glucose Level among Patients with Type 2 Diabetes. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(2), 77. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2018.13.2.808>
- Andresscu, C., & Lee, S. (2020). Anxiety Disorder In The Elderly. *Advances In Experimental Medicine And Biology*, 1191(28), 561–576.
- Aylett, E., Small, N., & Bower, P. (2018). Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice - A systematic review and meta-analysis. In *BMC Health Services Research* (Vol. 18, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3313-5>
- F Xavier, F. M., T Ferraz, M. P., Marc, N., & Escosteguy, N. U. (2003). Elderly people's definition of quality of life A definição dos idosos de qualidade de vida. In *Rev Bras Psiquiatr* (Vol. 25, Issue 1).
- Fatimah, R. N. (2015). Diabetes Melitus Tipe 2. *J Majority*, 4(5), 93–101.
- Halder, S., Samajdar, S., & Mahato, A. K. (2020). An Exploratory Study of Cognitive Functioning and Psychological Well-Being in Middle-Aged Adults with Diabetes Mellitus. *Journal of Social Health and Diabetes*, 8(01), 008–012. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1719223>
- Kurniawan, I. (2010). Diabetes Militus Tipe 2 Pada Usia Lanjut. *Maj Kedokt Indon*, 60(12), 576–584.

- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (5th ed.). Penerbit Erlangga.
- Pahlawati, A., & Nugroho, P. S. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 1–5.
- Pernambuco, C. S., Rodrigues, B. M., Bezerra, J. C. P., Carrielo, A., Fernandes, A. D. de O., Vale, R. G. de S., & Dantas, E. H. M. (2012). Quality of life, elderly and physical activity. *Health*, 04(02), 88–93. <https://doi.org/10.4236/health.2012.42014>
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup* (5th ed.). Penerbit Erlangga.
- Sasmita, P. E. (2015). “Irrational Beliefs” Dalam Konteks Kehidupan Seminari. *Jurnal Teologi*, 4(1), 25–40.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Vink, D., Aartsen, M. J., & Schoevers, R. A. (2008). Risk factors for anxiety and depression in the elderly: A review. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 106, Issues 1–2, pp. 29–44). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.06.005>
- Yuwanto, L. (2012). *Pengantar Metode Penelitian Eksperimen*. CV. Dwiputra Pustaka Jaya.