

MANFAAT RELAKSASI YOGA DAN *SWEDISH MASSAGE* TERHADAP STRESS LANSIA SAAT PANDEMI COVID-19

Wiwit Desi Intarti¹, Naomi Parmila Hesti Savitri²

Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap

Jln. Dr. Soetomo No.4B Cilacap

Email: wiwit.desti1982@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 berdampak global secara drastis terhadap berbagai aspek kehidupan. Ancaman penyakit ini terjadi pada semua kelompok umur, terutama pada kelompok lanjut usia. WHO menyebutkan, lebih dari 95% kematian akibat Virus Corona terjadi pada penduduk usia lebih dari 60 tahun. Stres lansia terjadi sebagai akibat kecemasan lansia terhadap Covid-19 karena kelompok umur lansia mengalami penurunan kondisi fisiologis sehingga rentan terhadap serangan berbagai penyakit termasuk Covid-19. Beberapa cara mengatasi stres yang bisa menaikkan angka harapan hidup adalah dengan menggunakan relaksasi yoga dan *Swedish massage* kepada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara tekanan darah systol dan diastole, nadi dan kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi yoga dan *Swedish massage* terhadap stress lansia saat pandemi covid-19. Metode penelitian menggunakan eksperimen lapangan dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* pada CI 95%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan kuat dan positif tekanan darah systole 0,880 dan nadi 0,745 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,01$); terdapat hubungan kuat dan positif tekanan darah diastole 0,771 dengan tingkat signifikansi 0,002 ($p < 0,01$). Uji *paired samples test* T_{hitung} systol = 6,560 > T_{tabel} 2,093; T_{hitung} diastol = 3,625 > T_{tabel} 2,093; T_{hitung} nadi = 6,036 > T_{tabel} 2,093. Simpulan penelitian adalah terdapat perbedaan antara tekanan darah systole, diastol dan nadi sebelum dan sesudah tindakan yang artinya terdapat manfaat relaksasi yoga dan *Swedish massage* terhadap stress lansia saat pandemi covid-19 di Kabupaten Cilacap.

Kata kunci: Stres lansia, relaksasi yoga, *Swedish massage*, Covid-19

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has a drastic global impact and on various aspects of life. The threat of the disease occurs in all age groups, especially in the elderly group. The elderly face a significant risk of developing Corona virus disease, WHO said, more than 95% of deaths due to Coronavirus occur in the population over 60 years of age. Elderly stress occurs as a result of elderly anxiety because the elderly are vulnerable to various diseases, including Covid-19. How to cope with stress that can increase life expectancy by using relaxation yoga and doing Swedish massage to the elderly. The purpose of the study wanted to find out the difference between systole pressure, diastole, pulse and anxiety before and after relaxation of yoga and Swedish massage against elderly stress during the covid-19 pandemic in Cilacap Regency. Research method is a field experiment with the design of one group pretest posttest design research. Data analysis using paired sample t-test at CI 95%. Test paired samples correlations systole 0.880 and pulse 0.745 significance level 0.000 ($p < 0.01$) there is a strong and positive relationship; diastole 0.771 significance level 0.002 ($p < 0.01$) there is a strong and positive relationship. Test paired samples test T_{hitung} systol = 6,560 > T_{tabel} 2,093; T_{hitung} diastol = 3,625 > T_{tabel} 2,093; T_{hitung} nadi = 6,036 > T_{tabel} 2,093. The conclusion of the study is that there is a difference between systole pressure, diastole, pulse before and after which means there are benefits of relaxation of yoga and Swedish massage against elderly stress during the covid-19 pandemic in Cilacap Regency.

Keywords: Elderly stress, relaxation yoga, *Swedish massage*, Covid-19

PENDAHULUAN

COVID-19 (Corona virus Disease-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *evere acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Pandemi COVID-19 ini berdampak pada penduduk global secara drastis, dan terhadap berbagai aspek kehidupan. Ancaman penyakit ini dihadapi oleh banyak negara, terjadi pada semua kelompok umur, terutama pada kelompok umur tua atau lanjut usia. Lanjut usia menghadapi risiko yang signifikan terkena penyakit virus Corona ini, apalagi jika mereka mengalami gangguan kesehatan seiring dengan penurunan kondisi fisiologi.

Sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019 yang bertujuan untuk menjaga agar para lanjut usia tetap sehat, mandiri dan produktif secara sosial dan ekonomi.

WHO menyebutkan, lebih dari 95% kematian akibat Virus Corona terjadi pada penduduk usia lebih dari 60 tahun. Lebih dari 50% dari semua kematian melibatkan terjadi pada mereka yang berusia 80 tahun atau

lebih. Menurut laporan WHO dapat dilihat bahwa 8 dari 10 kematian terjadi pada individu dengan setidaknya satu komorbiditas, khususnya mereka dengan penyakit kardiovaskular, hipertensi dan diabetes mellitus, tetapi juga dengan berbagai kondisi kronis lainnya (Kemenpemberdayaan perempuan dan perlindungan anak RI, 2020).

Selain sistem imun, tidak sedikit lansia yang memiliki penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, asma, atau kanker. Hal ini bisa meningkatkan risiko atau bahaya infeksi virus Corona. Dan komplikasi yang timbul akibat COVID-19 juga akan lebih parah bila penderitanya sudah memiliki penyakit-penyakit tersebut (Nareza, 2020)

Kasus covid-19 di Indonesia semakin hari semakin meningkat yaitu kasus positif 549508, sembuh 458880, dan meninggal 17199. Kemudian data di Propinsi Jawa Tengah jumlah kasus mencapai 56,626 (10.4%). Perubahan data kejadian penyakit Covid-19 yang sangat drastis ini berdampak salah satunya adalah kecemasan dan stress pada lansia. Stres lansia terjadi sebagai akibat kecemasan lansia karena lansia rentan terserang berbagai penyakit,

termasuk Covid-19 yang disebabkan oleh virus Corona (Satgas Covid, 2020)

Menurut Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial. Salah satu sumber stress adalah katastrofi merupakan suatu kejadian besar yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak dapat diprediksi, misalnya bencana alam dan perang (Brannon & Feist (2007) dan Myers (1996)). Begitu juga dengan Covid-19 merupakan salah satu pandemi yaitu bencana yang besar dan terjadi di seluruh dunia.

Indonesia saat ini mengemkembang pelayanan kesehatan alternatif dan asuhan komplementer dimaksudkan sebagai pelayanan yang sudah dinyatakan aman dan bermanfaat serta dapat diintegrasikan dalam fasilitas pelayanan kesehatan (Windaryanti dan Riska, 2019).

Yoga lansia merupakan olah raga tidak hanya tak hanya berupa olah fisik, tapi juga olah pikiran dan dapat membuat lansia menjadi lebih tenang.

Pokok Gerakan yoga salah satunya adalah relaksasi yoga yang dapat merilekskan dan membuat pikiran menjadi lebih tenang. *Swedish massage* merupakan salah satu terapi komplementer yaitu cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional. Prinsip dari terapi komplementer adalah terapi yang diberikan sebagai pelengkap dari standar asuhan pelayanan kebidanan yang berlaku.

Cara mengatasi stres yang dilakukan dengan menggunakan asuhan komplementer yaitu relaksasi yoga mulai dari menarik napas dalam, melakukan gerakan gerakan senam dan melakukan *Swedish massage* kepada lansia. *Swedish massage* dikembangkan oleh seorang dokter dari Belanda yaitu Johan Mezger (1839-1909), dengan menggunakan suatu sistem tekanan yang panjang dan halus yang membuat suatu pengalaman/rasa yang sangat relaks/santai.

Menurut Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi (2009) *Swedish Massage* adalah manipulasi pada

jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung.

Langkah konkrit yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan dalam rangka peningkatan derajat kesehatan lanjut usia untuk mencapai lanjut usia yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdayaguna bagi keluarga dan masyarakat adalah dengan melakukan asuhan komplementer yang aman, maka dari itu peneliti tertarik meneliti manfaat relaksasi yoga dan *Swedish massage* terhadap stress lansia saat pandemi covid-19 di Kabupaten Cilacap dengan mengetahui ada perbedaan antaratekanandarhsystole,diastol dan nadi sebelum dengan sesudah relaksasi yoga dan *Swedishmassage*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2020 di beberapa kecamatan yang terkonfirmasi kasus Covid-19 di Kabupaten Cilacap. Populasi penelitian adalah seluruh lansia perempuan di kecamatan yang

terkonfirmasi kasus Covid-19 di Kabupaten Cilacap. Sampel penelitian berjumlah 20 lansia perempuan teknik pengambilan sampel dengan teknik random sampling pada masing masing kecamatan kemudian dilakukan asuhan komplementer berupa relaksasi yoga dan *Swedish massage*.

Data penelitian merupakan data primer yaitu melalui kuesioner yang diberikan peneliti, intervensi asuhan dan observasi langsung sebelum dan sesudah relaksasi yoga dan *Swedish massage*.

Jenis penelitian merupakan penelitian eksperimen lapangan dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Penelitian ini adalah intervensi analitik untuk mengetahui manfaat relaksasi yoga dan *Swedish massage* terhadap stress lansia saat pandemi covid-19 di Kabupaten Cilacap.

Prosedur asuhan dalam penelitian adalah ibu lansia yang terpilih dilakukan tindakan relaksasi yoga dan *Swedish massage*. Selanjutnya lansia dilakukan pengkajian informasi seperti nama, alamat tempat tinggal, umur, pekerjaan dan kesibukan sehari-hari, kemudian diobservasi keluhan terkait tanda tanda stres antara lain

kejenuhan, kesedihan, kecemasan, ketegangan, dan lain lain kemudian diukur tanda-tanda vital yaitu tekanan darah systole, diastol, nadi dan kemudian ibu lansia dilakukan relaksasi yoga selama 15-30 menit kemudian dilanjutkan dengan tindakan *Swedish massage*. Pemijatan dilakukan pada ibu lansia dengan posisi berbaring dan dimulai dari kaki lalu berlanjut ke paha, pinggang, punggung, tangan, bahu, leher, kepala dan wajah. Pemijatan dilakukan peneliti selama satu jam. Setelah dilakukan masase ibu lansia diukur tekanan darah *systole* dan *diastole*,

nadi dan hasil pengukuran dicatat dalam lembar observasi.

Uji statistik yang digunakan adalah uji *paired sample t-test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tekanan darah systole, diastole, nadi antara sebelum dan sesudah relaksasi yoga dan *Swedish massage* pada tingkat kepercayaan 95% dengan menggunakan program komputer (SPSS), di mana taraf signifikansi sebesar 0,05, sehingga bila ditemukan hasil analisis statistik $p < 0,05$ maka variabel di atas dinyatakan berhubungan secara signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian univariat menunjukkan karakteristik subyek penelitian disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	n	%
1.	Usia (tahun):		
	45-59	7	35
	60-74	10	50
	75-90	3	15
2.	Kegiatan sehari hari:		
	Berkebun	4	20
	Kegiatan keagamaan	4	20
	Aktifitas ringan dirumah	10	50
	Berdiam diri	2	10
3.	Rumah tinggal:		
	Bersama pasangan dan anak	17	85
	Bersama pasangan terpisah anak	2	10
	Tanpa pasangan dan anak	1	5
4.	Dukungan/kedekatan keluarga:		
	Selalu didukung	16	80
	Tidak didukung	4	20

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan karakteristik lansia berdasarkan usia yaitu kelompok usia 45-59 tahun berjumlah 7 orang (35%), kelompok usia 60-74 tahun berjumlah 10 orang (50%) dan kelompok usia 75-90 tahun berjumlah 3 orang (15%) dari seluruh responden. Sebagian besar responden penelitian pada kelompok 60-74 tahun.

Usia lanjut adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, yang secara fisik terlihat berbeda dengan kelompok umur lainnya (Permenkes RI, 2016). Menurut WHO batasan lanjut usia: Usia pertengahan (*middle age*) yaitu antara usia 45 – 59 tahun, Lanjut usia (*elderly*) yaitu antara usia 60 – 74 tahun, Lanjut usia tua (*old*) yaitu antara usia 75 – 90 tahun, Usia sangat tua (*very old*) yaitu di atas usia 90 tahun. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia, angka harapan hidup masyarakat Indonesia di tahun 2018 yaitu 73,19 tahun pada wanita dan 69,30 tahun pada pria (BPS Jateng, 2019)

Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Hal ini tentu berdampak pada pelayanan

kesehatan yang professional pada manula.

Menurut Permenkes RI (2016) Usia lanjut secara fisik terlihat berbeda dengan kelompok umur lainnya. kelompok usia ibu lansia tersebut. Semakin bertambah usia, maka semakin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan baik fisik, jiwa dan spiritual akibat proses degeneratif, hal ini ditunjukkan oleh data pola penyakit pada lanjut usia. Beda usia, maka berbeda pula tantangan dan masalah kesehatan yang dihadapi. Untuk itulah, maka perlu mengetahui klasifikasi umur menurut *World Health Organization* (WHO) demi mengetahui hal yang dapat yang seharusnya dilakukan dalam menjalani pola hidup sehat sesuai golongan tersebut (Harismi, A, 2020)

Karakteristik berdasarkan kegiatan sehari hari yang dilakukan lansia berdasarkan Tabel 1 yaitu berkebun sejumlah 4 orang (20%), kegiatan keagamaan sejumlah 4 orang (20%), aktifitas ringan dirumah sejumlah 10 orang (50%) dan lansia

yang cenderung berdiam diri di rumah sejumlah 2 orang (10%). Berarti sebagian lansia mengisi waktu dengan kegiatan sehari-hari paling besar yaitu kegiatan keagamaan yaitu 50% dari total responden. Orang yang mempunyai kesibukan sehari-hari cenderung aktif dan selalu produktif. Mereka melakukan berbagai kegiatan dengan tujuan memberikan kebugaran bagi tubuh termasuk melakukan kesibukannya supaya tidak terjadi kejenuhan sehingga pikiran menjadi tenang dan fresh. Kondisi lansia tidak menjadi kendala untuk selalu aktif dan produktif. Kenyataannya lansia mengalami penurunan fungsi tubuh sehingga memerlukan pemeliharaan kesehatan dan pemantauan dan hal ini bisa dilakukan dengan melakukan aktifitas.

Sedangkan karakteristik responden berdasarkan rumah tempat tinggal yaitu lansia yang rumah tempat tinggal bersama pasangan dan anak yaitu berjumlah 17 orang (85%), lansia yang tempat tinggal bersama pasangan dan terpisah anak berjumlah 2 orang (10%) dan tempat tinggal sendirian tanpa pasangan dan tanpa anak berjumlah 1 (5%). Menurut Friedman (1998) dalam Widagdo

(2016) keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang merupakan klien penerima asuhan, keluarga berperan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan bagi anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan. Salah satu tugas dari sebuah keluarga menurut adalah merawat anggota keluarga dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan. Lansia yang tinggal bersama dengan keluarga secara psikologis akan bahagia dan merasakan ketenangan dan kedamaian.

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa lansia yang mendapat dukungan keluarga sebanyak 16 orang (80%) dan lansia yang tidak mendapat dukungan keluarga sebanyak 4 orang (20%) dari seluruh responden. Kesimpulannya mayoritas lansia mendapat dukungan dari keluarga yaitu 80%. Keluarga merupakan orang yang mempunyai hubungan resmi, seperti ikatan darah, adopsi, perkawinan atau perwalian, hubungan sosial (hidup bersama) dan adanya hubungan psikologi (ikatan emosional) (Hanson 2001, dalam Doane & Varcoe, 2005).

Kecemasan yang merupakan salah satu gejala stres lansia dalam menghadapi situasi dalam pandemi Covid-19 seharusnya mendapat dukungan oleh pasangan dan anggota keluarga, dengan bersedia mendengar keluhan keluhan lansia, mampu dan memiliki waktu untuk selalu dekat dan mendampingi lansia. Anggota keluarga lansia juga bertanggung jawab dan berperan sebagai teman lansia dalam menghadapi hari harinya. Begitu pula dalam stres lansia, terdapat dukungan keluarga untuk memelihara kesehatan dengan melakukan dukungan terhadap kesehatan lansia.

Keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya. Dukungan keluarga antara lain dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian orang-orang yang bersangkutan kepada lansia sebagai anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan, misalnya umpan balik dan penegasan dari anggota keluarga. Aspek-aspek dari dukungan emosional terhadap lansia meliputi dukungan yang diwujudkan dalam bentuk afeksi, adanya

kepercayaan, perhatian, mendengarkan dan didengarkan.

Menurut Tolsdorf & Wills (dalam Orford, 1992), tipe dukungan ini lebih mengacu kepada pemberian semangat, kehangatan, cinta, kasih, dan emosi. Leavy (dalam Orford, 1992) menyatakan dukungan sosial sebagai perilaku yang memberi perasaan nyaman dan membuat individu percaya bahwa dia dikagumi, dihargai, dan dicintai dan bahwa orang lain bersedia memberi perhatian dan rasa aman. Dukungan keluarga terhadap lansia dapat berupa dukungan informasi, dukungan ini diberikan dengan cara memberi informasi, nasehat, dan petunjuk tentang cara penyelesaian masalah.

Keluarga juga merupakan penyebar informasi yang dapat diwujudkan dengan pemberian dukungan semangat, serta pengawasan terhadap pola kegiatan sehari-hari. Aspek-aspek dalam dukungan ini adalah nasehat, usulan, saran, petunjuk dan pemberian informasi.

Dukungan informasional adalah dukungan berupa pemberian informasi yang dibutuhkan oleh

lansia. Keluarga dapat menyediakan informasi yang dibutuhkan lansia dengan menyarankan tentang dokter,

terapi yang baik bagi dirinya, dan tindakan spesifik bagi individu untuk melawan stressor.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	n	(%)
1	Beban lansia thd Covid-19:		
	Beban berat	2	10
	Beban sedang	15	75
	Tidak terbebani	3	15
	Jumlah	20	100
2	Kejenuhan thd situasi Covid-19:		
	Jenuh	12	60
	Tidak Jenuh	8	40
	Jumlah	20	100
3	Penyakit yang diderita:		
	Hipertensi	9	45
	Diabetes Mellitus	1	5
	Penyakit lain	3	15
	Tidak ada penyakit	7	35
	Jumlah	20	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden berdasarkan beban pikiran terhadap adanya Covid-19 terdiri dari kelompok lansia dengan pikiran dengan beban berat terhadap adanya Covid-19 sejumlah 2 orang (10%), beban sedang sejumlah 15 orang (75%) dan tidak terbebani sejumlah 3 orang (15%).

Berdasarkan kejenuhan responden terdiri dari kelompok lansia yang merasa jenuh dengan suasana pandemi covid-19 sejumlah 12 responden (60%), dan lansia yang merasa tidak jenuh sejumlah 8 responden (40%). Maka dapat disimpulkan bahwa

mayoritas responden mengalami kejenuhan yaitu 60%.

Berdasarkan penyakit yang diderita lansia menunjukkan lansia menderita hipertensi berjumlah 9 responden (45%) dan penyakit diabetes mellitus berjumlah 1 responden (5%) dan lansia dengan penyakit lain sejumlah 3 responden (15%) dan lansia yang tidak mempunyai penyakit sejumlah 7 responden (35%).

Sistem imun di dalam tubuh lansia sebagai pelindung tubuh tidak bekerja sekuat ketika masih muda, sehingga lansia rentan, selain itu tidak sedikit lansia yang memiliki penyakit

kronis, seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, asma atau kanker. Hal ini bisa meningkatkan risiko atau bahaya infeksi virus Corona. Bila penderitanya sudah memiliki penyakit maka komplikasi yang timbul akibat Covid-19 juga akan lebih. Infeksi

virus Corona menyebabkan gangguan pada paru-paru juga bisa menurunkan fungsi organ-organ tubuh lainnya, sehingga kondisi penyakit kronis yang sudah dimiliki penderita akan semakin parah, bahkan sampai mengakibatkan kematian (Nareza, 2020).

Tabel 3. Distribusi keluhan responden sebelum dan sesudah Tindakan

No	Karakteristik	Sebelum		Sesudah	
		n	(%)	n	(%)
1	Keluhan lansia:				
	Sakit kepala	9	45	4	20
	Nyeri pinggang	3	15	1	5
	Kaku leher	2	10	0	0
	Nyeri ekstremitas	3	15	0	0
	Tidak ada keluhan	3	15	15	75
	Jumlah	20	100	20	100
2	Gangguan tidur:				
	Sering terganggu	6	30	0	0
	Kadang kadang	13	65	7	35
	Tidak terganggu	1	5	13	65
	Jumlah	20	100	20	100
3	Ketegangan:				
	Tegang	10	50	2	10
	Tidak tegang	10	50	18	90
	Jumlah	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan perbedaan prosentase bermakna sebelum intervensi yaitu sakit kepala 9 orang (45%), nyeri pinggang 3 orang (55%), Kaku leher 2 orang (10%), Nyeri ekstremitas 3 orang (15%) dan tidak ada keluhan 3 orang (15%). Setelah dilakukan relaksasi yoga dan *Swedish massage* keluhan menjadi berkurang yaitu sakit kepala 4 (20%) dan nyeri pinggang 1 (5%) bahkan tidak ada keluhan sebesar 15 (75%).

Tabel 3 menunjukkan gangguan tidur yang dialami lansia sebelum intervensi yaitu sering mengalami gangguan tidur 6 orang (30%), kadang kadang terganggu 13 orang (65%) dan tidak terganggu 1 orang (5%). Setelah dilakukan relaksasi yoga dan *Swedish massage* keluhan menjadi berkurang yaitu sering terganggu menjadi 0 (0%) dan kadang kadang terganggu 7 orang (35%) bahkan tidak terganggu sebesar 13 orang (65%). Responden

berdasarkan Keluhan ketegangan sebelum dan sesudah intervensi juga mengalami perubahan yaitu tegang 10 orang (50%) menjadi 2 orang (10%) kemudian tidak tegang 10 orang (50%) menjadi 18 orang (90%).

Menurut dr LA Hartono (2007) dalam stroke dan stress, gejala awal akibat stress dapat dibagi menjadi keluhan somatik, psikis dan gangguan psikomotor dengan atau tanpa gejala psikotik. Keluhan somatik antara lain nyeri dada atau jantung berdebar debar, gangguan tidur (insomnia) dan gangguan yang tidak spesifik seperti sakit kepala atau tidak nafsu makan, nyeri otot, letih, kaku, lesu dan tidak bergairah. Sedangkan keluhan psikis antara lain putus asa, sedih dan merasa bersalah, mudah marah, selalu tegang dan suka menyendiri. Kemudian untuk gangguan psikomotorik antara lain gairah kerja berkurang, mudah lupa dan konsentrasi berkurang.

Teknik *Swedish massage* merupakan pijatan ringan dengan cara menelusuri sepanjang tubuh, dengan *kneading* (meremas), *friction* (gesekan lembut), *stretching* (peregangan), dan *tapping* (pukulan-pukulan lembut) dengan tujuan menurunkan ketegangan, memberikan kenyamanan, relaksasi otot-otot pada tubuh dan melebarkan pembuluh darah sehingga keluhan lansia bisa berkurang. Begitu pula dengan yoga mempunyai kelebihan tidak seperti olahraga lainnya, yaitu berdampak juga pada sistem saraf pusat. Maka dari itu, yoga dapat menurunkan tingkat stres dan memperbaiki gejala depresi, serta penyakit mental lainnya. Hal ini sejalan dengan hasil riset yang dipublikasikan di *International Journal of Preventive Medicine* pada tahun 2018 melaporkan bahwa melakukan latihan yoga selama 12 minggu secara rutin dapat memperbaiki *mood* dan mengurangi tingkat kecemasan. (Octavia, N 2019).

Hasil penelitian bivariat ditunjukkan seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Paired Samples Statistics sebelum sesudah relaksasi yoga dan *Swedish massage*

No	Aspek	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1.	Systol sebelum	140.15	20	13.469	3.012
	Systol sesudah	130.65	20	10.835	2.423
2.	Diastol sebelum	89.35	20	9.842	2.201
	Diastol sesudah	83.75	20	10.497	2.347
3.	Nadi sebelum	84.40	20	6.946	1.553
	Nadi sesudah	78.05	20	5.969	1.335

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan perbedaan rata-rata antara sebelum dengan sesudah dilakukan intervensi yaitu tekanan systole 140,15 mmHg menjadi 130,65 mmHg; tekanan diastole 89,35 mmHg menjadi 83,75 mmHg dan nadi 84,40 x/menit menjadi 78,05 x/menit.

Stres yang dialami lansia dalam menghadapi situasi pandemic Covid-19 tidak terlepas karena lansia beresiko tinggi terinfeksi virus tersebut, sehingga lansia mengalami kecemasan yang berlebihan mengakibatkan meningkatkan denyut nadi lansia, terlalu memikirkan kondisi kasus terkonfirmasi positif semakin hari semakin bertambah sehingga berakibat terjadinya peningkatan tekanan darah systole dan diastole, ketegangan yang berlebihan mengakibatkan kekakuan otot dan vasokonstriksi pembuluh darah.

Hal ini sesuai dengan pendapat Guyton & Hall (2019) bahwa meningkatnya tekanan darah didalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya dan arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku, sehingga arteri tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. Kondisi yang terjadi pada lanjut usia yang mengalami stres tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi *vasokonstriksi*, yaitu arteri kecil (*arteriola*) untuk sementara waktu mengkerut karena perangsangan saraf atau hormon di dalam darah.

Tabel 5. Hasil Analisis *Paired Samples Correlations* sebelum dan sesudah relaksasi yoga dan *Swedish massage*

No	Aspek	N	Correlation	Sig.
1.	Systolsebelum & sesudah	20	.880	.000
2.	TekDiastolsebelum & sesudah	20	.771	.000
3.	Nadisebelum & sesudah	20	.745	.000

Tabel 5 menunjukkan nilai korelasi antara tekanan systole sebelum dengan sesudah adalah 0,880 artinya terdapat hubungan kuat dan positif. Nilai korelasi antara tekanan diastole sebelum dan sesudah adalah 0,771 artinya terdapat

hubungan kuat dan positif. Nilai korelasi nadi sebelum dan sesudah adalah 0,745 artinya hubungan kuat dan positif, Ketiga variabel diatas tingkat signifikansi 0.000 artinya sangat berhubungan/signifikan yaitu pada level 0,01.

Tabel 6. Hasil Analisis *Paired Samples Test* Relaksasi Yoga dan *Swedish massage*

No	Aspek	Mean	95% CI of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper		
1	Systolsebelum- Systolsesudah	9.50	6.47	12.5	6.560	.000
2	Diastolsebelum- Diastolsesudah	5.60	2.37	8.8	3.625	.002
3	Nadisebelum- Nadisesudah	6.35	4.15	8.6	6.036	.000

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan nilai T_{hitung} tekanan systol = 6,560 > T_{tabel} 2,093 dengan taraf signifikansi (*2-tailed*) antara tekanan systol sebelum dengan sesudah adalah 0.000 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat perbedaan tekanan systole sebelum dengan sesudah yang berarti terdapat manfaat relaksasi yoga dan Swedish massage terhadap stres lansia di masa pandemic Covid-19 di Kabupaten Cilacap.

Tabel 6 menunjukkan hasil T_{hitung} tekanan diastol = 3,625 > T_{tabel} 2,093 dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) tekanan diastole sebelum dengan sesudah adalah 0.002 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a

diterima yaitu terdapat perbedaan tekanan diastole sebelum dengan sesudah yang berarti terdapat manfaat relaksasi yoga dan Swedish massage terhadap stres lansia di masa pandemic Covid-19 di Kabupaten Cilacap.

Menurut Seeley (2000) Tekanan darah direkam dalam dua angka yaitu tekanan sistolik (ketika jantung berdetak) terhadap tekanan *diastolik* (ketika jantung relaksasi). *Sistolik* adalah tekanan darah pada saat jantung memompa darah kedalam pembuluh nadi (saat jantung berdenyut). *Diastolik* adalah tekanan darah pada saat jantung mengembang dan menyedot darah kembali (pembuluh nadi mengempis kosong).

Stres lansia salah satunya ditandai dengan perubahan keseimbangan di dalam tubuh (homeostatis). Perubahan yang terjadi mengakibatkan terganggunya sirkulasi darah perubahan tekanan darah dan nadi. Ketika tekanan darah meningkat atau menurun itu merupakan suatu tanda dimana sirkulasi darah seseorang sedang bermasalah. Ketika sirkulasi darah menjadi tidak memadai lagi, maka system transport oksigen, karbondioksida, dan hasil-hasil metabolisme lainnya akan terganggu. Dengan dilakukan relaksasi yoga dan *Swedish massage* akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah, memberikan relaksasi otot yang kaku dan gerakan yang lembut memberi efek menenangkan jiwa. Hal ini sejalan dengan sebuah studi yang dilakukan oleh Supa'at *et al* (2013) yang berjudul "*Effect of Swedish Massage Therapy on Blood Pressure, Heart Rate, and Inflammatory Markers in Hypertensive Women*" disebutkan bahwa dengan melakukan *Swedish Massage* satu jam per minggu dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan mengurangi gejala hipertensi pada wanita.

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan $T_{hitung} \text{ nadi} = 6,036 > T_{tabel} 2,093$ dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) adalah 0.000 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat perbedaan antara nadi sebelum dengan sesudah yang berarti terdapat manfaat relaksasi yoga dan *Swedish massage* terhadap stres lansia di masa pandemic Covid-19 di Kabupaten Cilacap.

Manfaat yoga membuat seseorang lebih tenang sama seperti melakukan meditasi, relaksasi, berolahraga, atau bahkan bersosialisasi dengan orang lain. Selain itu, yoga dapat menurunkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan melancarkan pernapasan. Tekanan-tekanan dan pergerakan ringan pada *Swedish massage* membuat nyaman lansia dan peredaran darah lebih lancar. Responden tidak akan merasakan sakit setelah melakukan *swedish massage* ini,

Terdapat beberapa cara aktifitas menghilangkan stres dan cemas, tapi salah satu yang paling disarankan dan dapat terbukti bermanfaat adalah relaksasi yoga dan *Swedish massage*. Melalui intervensi tersebut, tidak hanya

membuat pikiran lebih rileks dan bahagia, tubuh pun bisa menjadi lebih sehat dan bugar. Maka sistem imun menjadi meningkat. Menurut Nareza (2020) Sistem imun pada lansia sebagai pelindung tubuh tidak bekerja sekuat ketika masih muda, ini merupakan alasan mengapa orang lanjut usia (lansia) rentan terserang berbagai penyakit, termasuk COVID-19 yang disebabkan oleh virus Corona. Maka pencegahan dan penanganan stres lansia adalah dengan relaksasi yoga dan *Swedish massage* yang bermanfaat membuat lansia bahagia dan rileks sehingga imunnya meningkat.

KESIMPULAN

1. Terdapat perbedaan antara tekanan systole sebelum dengan sesudah nilai korelasi 0,880 pada tingkat signifikansi 0.000 ($p < 0,01$), hubungan kuat dan positif. T_{hitung} tekanan systol = 6,560 > T_{tabel} 2,093 tingkat signifikansi *2-tailed* adalah 0.000 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat manfaat relaksasi yoga dan *Swedish massage*

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2011). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik* ed rev 6. Jakarta : Rineka Cipta.

terhadap stress lansia saat pandemi covid-19 di Kabupaten Cilacap

2. Terdapat perbedaan antara tekanan diastole sebelum dengan sesudah nilai korelasi 0,771 pada tingkat signifikansi 0.000 ($p < 0,01$), hubungan kuat dan positif. T_{hitung} tekanan diastol = 3,625 > T_{tabel} 2,093 tingkat signifikansi *2-tailed* adalah 0,002 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu manfaat relaksasi yoga dan *Swedish massage* terhadap stress lansia saat pandemi covid-19 di Kabupaten Cilacap
3. Terdapat perbedaan antara nadi sebelum dengan sesudah nilai korelasi 0,745 tingkat signifikansi 0.000 ($p < 0,01$), hubungan kuat dan positif. T_{hitung} nadi = 6,036 > T_{tabel} 2,093 tingkat signifikansi *2-tailed* adalah 0,000 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat manfaat relaksasi yoga dan *Swedish massage* terhadap stress lansia saat pandemi covid-19 di Kabupaten Cilacap

Badan Pusat Statistik. (2020). melalui www.bps.go.id diakses tanggal 7 Desember 2020 jam 15.00 WIB

Cara Uji Paired Sample T-Test dan Interpretasi dengan SPSS - SPSS Indonesia. (2020). melalui

- <https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html> diakses tanggal 7 Desember 2020 jam 09.00 WIB
- Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith. (2012). *Health psychology : biopsychosocial interactions 7th ed.* New Jersey: John Wiley & Sons
- Guyton & Hall. (2019). *Buku ajar fisiologi kedokteran. Edisi 13.* Jakarta : EGC.
- Harisni, A. (2020). Risiko Penyakit Berdasarkan Klasifikasi Umur Menurut WHO melalui <https://www.sehatq.com/artikel/risiko-penyakit-berdasarkan-klasifikasi-umur-menurut-who> diakses tanggal 7 Desember 2020 jam 09.00 WIB
- Mardiana, Y. & Zelfino. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia Dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di RW 01 Kunciran Tangerang. <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/881> Forum Ilmiah Jurnal Bunga Rampai Volume 11 No 02 2014
- Meva Nareza. (2020). Alasan Mengapa Lansia Lebih Rentan terhadap Virus Corona - Alodokter diakses melalui <https://www.alodokter.com/alasan-mengapa-lansia-lebih-rentan-terhadap-virus-corona> tanggal 3 Desember 2020 jam 09.00 WIB
- Octavia, Nadia. (2019). Hilangkan Stres dan Cemas dengan Yoga. Diakses melalui <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3630920/hilangkan-stres-dan-cemas-dengan-yoga>
- Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berperspektif Gender Pada Masa Covid-19 Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2020). melalui https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/Panduan_Perlindungan_Lanjut_Usia_Berperspektif_Gender_Pada_Masa_COVID-19.pdf
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019
- Satgas Penanganan COVID-19. (2020). melalui www.covid19.go.id
- Savitri, T dan Andini, WC. (2020). Berapa Angka Harapan Hidup Masyarakat Indonesia Plus Cara Memperpanjang. Terakhir diperbarui: 9 November 2020 . melalui [Berapa Angka Harapan Hidup Masyarakat Indonesia?\(hellosehat.com\)](http://Berapa_Angka_Harapan_Hidup_Masyarakat_Indonesia?(hellosehat.com))
- Subandiyo, (2014). Pengaruh Pijat Tengkuik dan Hipnosis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Sooedirman Journal of Nursing)*. Vol 9, No 3, Juli 2014.
- Supa'at I, Zakaria Z, Maskon O, Aminuddin A, Nordin NAMM. (2013). Effects of Swedish Massage Therapy on Blood Pressure, Heart rate, and Inflammatory Markers in Hypertensive Women. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Vol 2013, Article ID 171852, 8 pages. Alamat Link;

<http://dx.doi.org/10.1155/2013/171852>

- World Health Organization. (2020). Coronavirus Disease (COVID-19) Advice for The Public: Myth Busters.
- World Health Organization. Coronavirus. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). People at Risk for Serious Illness from COVID-19.
- Windaryanti, R dan Riska, H. (2019). Terapi Komplementer Pelayanan kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris. Yogyakarta: Deepublish.
- Widagdo, W. (2016). Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Pusdik SDM Kesehatan. Jakarta: BPPSDM Kes