

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK SECARA  
INDIVIDU TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA  
DI DESA KALUKUBULA, MPANAU, DAN JONOUGE  
DI KEC BIROMARU KOTA PALU**

**SKRIPSI**



**MUTMAINNA  
201701122**

**PROGRAM STUDI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
WIDYA NUSANTARA PALU  
2021**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Secara Individu Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Kalukubula, Mpanau, Dan Jonooge Di Kec Biromaru Kota Palu adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu 8 september 2021



METERAL  
TEMPEL  
NO. AKN800531576

MUTMAINNA

201701122

## ABSTRAK

MUTMAINNA Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Secara Individu Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Kalukubula, Mpanau, Dan Jonooge Di Kec Biromaru Kota Palu Dibimbing oleh AHMIL dan SAKA ADHIJAYA PENDIT.

Peningkatan angka harapan hidup penduduk lansia merupakan hal positif yang perlu diapresiasi dewasa ini, namun perlu juga di perhatikan bahwa kondisi fisik seseorang yang memasuki usia lanjut berangsur-angsur menurun, penurunan secara bertahap akan menimbulkan perasaan stres. Stres bukanlah penyakit, tetapi bisa menjadi awal dari penyakit, baik fisik maupun mental, jika diabaikan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan stres adalah penerapan teknik relaksasi autogenik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Secara Individu Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Kec Kalukubula, Mpanau, Dan Jonooge Di Kota Palu. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-post design*. Populasi peneliti ini sebanyak 50 orang, dan sampel penelitian sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan paired t-test dengan variabel independen teknik relaksasi autogenik dan variabel dependen stres pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan terjadi perbedaan antara stres lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik. Hasil analisis bivariat dengan uji paired t-test diperoleh nilai  $p = 0,000 \leq 0,05$ . Kesimpulan ada Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Secara Individu Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Desa Kec Kalukubula, Mpanau, dan Jonooge di kota palu

Kata Kunci : relaksasi autogenik, stress, lansia.

## ABSTRACT

MUTMAINNA. The Effect Of Individual Autogenic Relaxation Technique On Stress Levels In The Elderly In Kalukubula, Mpanau And Jonooge, Biromaru Public Health Center Palu. Guided by AHMIL and SAKA ADHIJAYA PENDIT.

Nowdays, elderly life expectancy have increasing and it is positive thing that need some appreciation, but also need aware for people who going to old that have decreasing gradually and led the stress. Stress is not a disease, but it could be the first stage of disease physically and mentally even if neglected. One of the effort to reduce or even to make disappear of stress is performing the autogenic relaxation technique. The aim of research to obtain the Impact Of Autogenic Relaxation Technique Individually Toward Stress Level Of Elderly In Kalukubula, Mpanau and Jono Oge Subdistrict, Palu. This is pre experiment research with *one group pretest-post design*. Total of population is 50 respondents and sampling only 20 respondents that taken by *total sampling* technique. Data analysed by paired t-test with autogenic relaxation technique as independent variable and stress toward elderly as dependent variable. The result of research shown that have differences between stress of elderly before and after perform autogenic relaxation technique. The result of bivariate analyses of paired t-test found that  $p \text{ value} = 0,000 \leq 0,05$ . Conclusion mentioned that have Impact Of Autogenic Relaxation Technique Individually Toward Stress Level Of Elderly In Kalukubula, Mpanau and Jono Oge Subdistrict, Palu.

Keyword : autogenic relaxation, stress, elderly



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK SECARA  
INDIVIDU TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA  
DI DESA KALUKUBULA, MPANAU, DAN JONOUGE  
DI KEC BIROMARU KOTA PALU**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Ilmu  
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**MUTMAINNA  
201701122**

**PROGRAM STUDI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2021**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK SECARA  
INDIVIDU TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA  
DI DESA KALUKUBULA, MPANAU, DAN JONOOG  
DI KEC BIOMARU KOTA PALU**

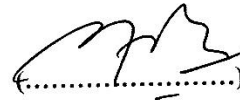
**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**MUTMAINNA  
201701122**

Skripsi Ini Telah Diajukan Tanggal, September 2021

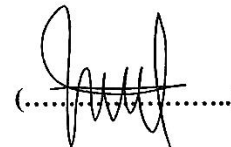
**Ns. Windu Unggun C., J.P., S.Kep., M.Kep**  
NIK. 19700928 199103 1 005

  
(.....)

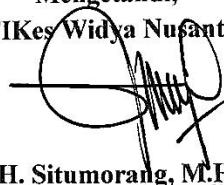
**Ns. Ahmil, S.Kep., M.Kes**  
NIK. 20150901051

  
(.....)

**Ns. Saka Adhijaya Pendit, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIK. 20200902022

  
(.....)

**Mengetahui,  
Ketua STIKes Widya Nusantara Palu**



**Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes.**  
NIK. 20080901001

Sriyani, Rezki huzal, Kadek Wardana, terutama teman istimewa Moh.Kanza Maghfy yang telah banyak membantu saya dalam melakukan pengurusan skripsi ini dan juga selalu memberikan support.

Kepada semua pihak yang tidak penulis sebutkan satu persatu, semoga Allah SWT berkenan membalasnya dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, September 2021

MUTMAINNA  
201701122

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	iv
DAFTAR GAMBAR	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Konsep	19
C. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	20
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi Dan Sampel	21
D. Variabel Penelitian	21
E. Definisi Operasional	22
F. Instrument Penelitian	23
G. Teknik Pengumpulan Data	23
H. Analisis Data	24
I. Bagan Alur Penelitian	27



BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil	28
	B. Pembahasan	31
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan	35
	B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	22
Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 4.2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia	28
Tabel 4.3 Tingkat stres sebelum melakukan perlakuan teknik relaksasi autogenic secara individu	29
Tabel 4.4 Tingkat stres setelah melakukan perlakuan teknik relaksasi autogenic secara individu	29
Tabel 4.5 pengaruh terhadap tehnik relaksasi autogenik secara individu terhadap tingkat stres lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Palu.	30

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi tidur	16
Gambar 2.2 Posisi duduk dengan bersandar	16
Gambar 2.3 Kerangka konsep	19

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Daftar Pustaka
- Lampiran 2. Jadwal Penelitian
- Lampiran 3. Permohonan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 6. Permohonan Menjadi Reponden
- Lampiran 7. Kuesioner
- Lampiran 8. Permohonan Persetujuan Responden
- Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 10. Master Tabel
- Lampiran 11. Hasil Olahan Data Spss
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Riwayat Hidup
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini berkembang begitu pesat diberbagai bidang termasuk di bidang kesehatan. peningkatan ini di dukung oleh keadaan sosial ekonomi sehingga menyebabkan peningkatan harapan hidup manusia. Peningkatan tersebut berbanding lurus dengan peningkatan populasi lansia<sup>1</sup>.

Peningkatan populasi terhadap lansia menunjukkan bahwa umur harapan hidup (UHH) lansia juga meningkat, tetapi ini adalah salah satu keberhasilan pencapaian, dimana lansia mendapatkan pembangunan nasional terutama dibidang kesehatan, namun disisi lain juga dapat menimbulkan masalah jika lansia tidak mendapatkan layanan kesejahteraan dengan baik. Masalah yang berpotensi muncul pada lansia yaitu masalah perubahan fisik, sosial, psikologis dan mental emosional yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, dan diantara masalah-masalah yang sering dijumpai pada lansia adalah stress<sup>2</sup>.

*World Health Organization* (WHO), memperkirakan bahwa angka prevalensi stres pada lanjut usia umumnya, bervariasi antara 10% dan 20%, tergantung pada kondisi budaya<sup>3</sup>. Biasanya populasi lansia terhadap stres ringan, stres sedang, dan stres berat bervariasi dalam tingkat keparahan. Berdasarkan survey yang dilakukan YouGov di Inggris, dari 4.619 responden ditemukan hampir tiga perempat (74%) lansia merasa sangat stress dan tidak mampu mengatasi stress yang dirasakan<sup>4</sup>. Survey yang sama juga di lakukan di negara Amerika di dapatkan sekitar (75%) lansia mengalami stress, hal tersebut juga ditemukan di Singapore dan Thailand dimana di dapatkan data sekitar (91%) lansia mengalami stress. Angka kejadian stress pada lansia di Indonesia berdasarkan data berada di angka 6%, dari jumlah total penduduknya. Angka ini di dominasi oleh Sulawesi Tengah sebesar 11,6% di ikuti oleh provinsi Jawa Barat sebesar 9,3% dan provinsi Lampung sebesar 1,2% dimana lansia berjenis kelamin wanita lebih tinggi angka kejadiannya dibandingkan dengan lansia berjenis kelamin laki-laki<sup>5</sup>.

Stress pada lansia menurut sebuah studi oleh dahroni et al. Termanifestasi dalam bentuk rasa khawatir tentang masalah yang tidak jelas, kelelahan, dan jantung berdebar-debar hingga penurunan kualitas tidur terhadap lansia. Dimana secara patofisiologi stress yang di alami lansia akan menambah kadar norepinephrine dalam darah dan memperkuat sistem kompleks di mana dalam tubuh tidak normal<sup>6</sup>.

Masalah stress yang dialami lansia dapat memicu berbagai masalah lainnya seperti penurunan fisik akibat kelemahan, yang mempengaruhi kemandirian lansia, timbulnya masalah mantal dan emosional, yang secara umum dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia. Sehingga di butuhkan penanganan yang tepat terhadap masalah stress yang dialami oleh lansia<sup>7</sup>.

Penangan lansia dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat berupa pemberian obat-obatan dan terapi non farmakologis dapat berupa olahraga, yoga, meditasi visualisasi, kesadaran tubuh, hipnose diri sendiri, dan teknik relaksasi autogenik<sup>8</sup>.

Teknik relaksasi autogenik adalah teknik relaksasi yang dimana seseorang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Dimana akan membawa tubuh menjadi rileks sehingga dapat mengatur pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Relaksasi dikatakan efektif jika setiap orang dapat merasakan perubahan respon fisiologisnya, seperti menurunkan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta meningkatkan gelombang alfa ( $\alpha$ ) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar, oleh karna itu, dapat memberikan kenyamanan dan mengurangi stress, serta memberikan ketenangan<sup>9</sup>.

Terapi relaksasi autogenik telah melalui berbagai penelitian, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Endang Nurul Syafitri, dengan judul “pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stress kerja pada karyawan pt.astra Honda motor di Yogyakarta” Dari hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa Ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres kerja di PT.AHM Yogyakarta<sup>8</sup>.

Menurut penelitian yang dilakukan Ni Putu Ratih Febriana Dewi Lestari, dkk dengan judul “pengaruh teknik relaksasi otogenik terhdapat tingkat stress pada

lansia”. Dari hasil tersebut yang artinya ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat stress<sup>10</sup>.

Berdasarkan paparan tersebut dan dikuatkan dengan wawancara yang dilakukan peneliti kepada para petugas pengelolaan lansia di Puskesmas Biromaru ditemukan bahwa terdapat beberapa lansia umur  $\geq 60$  tahun berjumlah 50 dan lansia yang mengalami stress berjumlah sekitar 20 orang. Hasil wawancara kepada lansia didapatkan bahwa keluhan yang dirasakannya adalah tegang leher, kram pada tangan, nyeri kaki, nyeri lutut pusing dan tidak nafsumakan. Lansia yang di wawancarai juga memiliki riwayat penyakit hipertensi, gout arthritis, dan DM (diabetes mellitus). Kemudian masalah ekonomi/kehilangan pekerjaan atau keluarga yang disayangi, hal ini menyebabkan munculnya perasaan stress pada lansia. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Secara Individu Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Biromaru”

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Secara Individu Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Palu?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk menganalisis Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Secara Individu Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Palu.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Teridentifikasi tingkat stress pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Palu sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik.
- b. Teridentifikasi tingkat stress pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Palu sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik.
- c. Teranalisisnya pengaruh teknik relaksasi autogenik secara individu terhadap tingkat stres pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Palu.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Bagi ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik secara individu terhadap stres pada lansia

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat terutama pada lansia dan dapat menambah wawasan masyarakat tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik secara individu terhadap stres pada lansia.

3. Manfaat Bagi Tempat peneliti

Peneliti ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.