

Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Tingkat Stres dan Jumlah Limfosit pada Kelompok Lanjut Usia

Kinanti Ediningtyas¹, Ratna Indriawati²

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, ²Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INTISARI

Populasi lansia di Indonesia diperkirakan akan meningkat setiap tahunnya. Lansia mengalami penurunan fungsi organ tubuh dan kemampuan untuk beradaptasi, sehingga seringkali mengalami stres, yang mengakibatkan penurunan fungsi fisiologis tubuh, antara lain sistem imun. Relaksasi progresif adalah salah satu cara untuk mereduksi stres sehingga diharapkan dapat mengembalikan tubuh pada keadaan seimbang. Oleh karena itu, perlu diadakan penelitian untuk mengkaji efektifitas relaksasi progresif terhadap tingkat stres dan jumlah limfosit.

Desain penelitian ini adalah eksperimental *pre test* dan *post test* dengan subyek adalah kelompok lanjut usia sejumlah 32 orang, dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kontrol dan perlakuan. Sebelum dan sesudah relaksasi progresif, masing-masing kelompok dinilai tingkat stres menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) dan dihitung jumlah limfosit menggunakan darah perifer.

Uji *independent t test* menunjukkan perbedaan tingkat stres yang bermakna secara statistik antara kelompok perlakuan dan kontrol ($p=0,003$), sedangkan untuk jumlah limfosit tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p=0,282$). Relaksasi progresif efektif menurunkan tingkat stres, tetapi tidak menyebabkan perubahan yang bermakna terhadap jumlah limfosit.

Kata kunci: relaksasi progresif, stres, limfosit