

EFEKTIVITAS MANIPULASI *EFFLEURAGE* TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

Oleh:

Muhammad Nurul Anwar dan Cerika Rismayanthi
Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

Abstrak

Lansia merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya. Masa lansia merupakan tahap akhir dalam siklus perkembangan manusia di masa proses penuaan yang dialami oleh lansia dapat menyebabkan hilangnya kemampuan organ dan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan semakin besarnya tekanan batin dan perasaan yang dialami. Tingkat aktivitas yang dilakukan oleh lansia kebanyakan merupakan aktivitas fisik ringan tetapi tetap dapat mendorong dan mempertahankan kemampuannya secara baik. Lansia banyak menghadapi masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Pada lansia akan mengalami berbagai penurunan, yaitu kekuatan massa otot, menurunnya fungsi *neuromuscular* terutama pada persendian dan banyaknya mengeluh kelentukan yang berkurang karena kelelahan otot pada tubuh. Seiring dengan adanya penurunan kemampuan pada lansia sering munculnya perasaan cemas dan adanya pola pikir yang semakin dalam.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan memberikan apakah terdapat efektivitas *massage Effleurage* terhadap tingkat depresi pada lansia di dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dengan persentase, bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai.

Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat efektivitas manipulasi *effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 5,6. Tingkat efektivitas *massage effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia yang berkategori normal 10 orang atau 66,67%, ringan 5 orang atau 33,33%.

Kata kunci: *effleurage*, depresi, lansia

World Health Organisation (WHO), mengartikan lansia adalah seorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Penurunan fungsi kinerja organ dan bagian tubuh vital dari lansia menjadi tanda yang sangat mencolok pada masa lansia ini. Perubahan dari kemampuan mampu melakukan kegiatan dan aktivitas berat menjadi hanya dapat melakukan kegiatan yang memiliki tingkat intensitas dan frekuensi yang ringan. Adanya harapan hidup yang lebih baik tersebut memberikan semangat pada lansia untuk tetap dapat beraktivitas sebaik mungkin. Proses penuaan dan penurunan fungsi organ vital menjadi hal yang sangat penting untuk tetap diberikannya penjangaan untuk dapat tetap memiliki tingkat kebugaran yang maksimal pada tingkat masa usia lanjut tersebut. Menurunnya kemampuan seperti kekuatan dan kecepatan pada usia lanjut menjadi hal yang wajar. Akan tetapi, dengan melakukan aktivitas olahraga yang teratur dan terprogram dengan baik diharapkan dapat membantu mempertahankan fungsi kinerja organ vital pada lansia seperti kinerja jantung dan paru-paru. Menurunnya fungsi paru-paru akan mempengaruhi tingkat aktivitas yang dilakukan oleh lansia, di mana lansia akan merasakan kelelahan dan

jantung lebih cepat berdebar kencang maksimal. Keadaan ini tentunya akan menurunkan mental dan kualitas aktivitas lansia untuk tetap tampil bugar dan sehat.

Menurunnya metabolisme tubuh seseorang merupakan sesuatu yang pasti terjadi. Hanya saja, cepat atau lambatnya penurunan itu sangat bergantung pada kebiasaan hidup seseorang. Penurunan system metabolisme tubuh seseorang itu umumnya dimulai saat berusia 50 tahun. Menurunnya fungsi organ tubuh tersebut tentunya akan sedikit merubah kinerja organ yang dilakukan oleh lansia. Selain kualitas hidup yang tetap baik seperti diharapkan oleh lansia sedikit terganggu. Keinginan untuk tetap tampil bugar dan sehat tentunya harus diimbangi oleh kualitas aktivitas fisik yang disesuaikan dengan usia dan tingkat kemampuan yang masih dapat dilakukan oleh lansia.

Salah satu penurunan fungsi yang dialami oleh lansia adalah sistem *kardiovaskuler* atau pernafasan, dan sistem *neuromuskuler* yang berhubungan dengan fleksibilitas. Penurunan tersebut meliputi menurunnya kekuatan otot-otot pernafasan maupun otot-otot utama, menurunnya aktifitas silia di dalam hidung, menurunnya elastisitas jantung paru, tulang-tulang pembentuk dinding dada mengalami pengeroposan. Sehingga menyebabkan jumlah udarapernafasan yang masuk ke dalam paru-paru berkurang. Sehingga lebih kompleks perlu adanya latihan di usia lanjut untuk mencegah terjadinya permasalahan yang kompleks.

Kelelahan dalam bekerja terkadang bisa dianggap sebagai tanda adanya sakit yang ada pada tubuh lansia. Akan tetapi, keadaan tersebut bisa saja karena pada lansia terbawa oleh situasi pemikiran dan perasaan cemas sehingga lansia merasa gelisah karena mengalami kelelahan. Kelelahan pada lansia dapat sangat cepat dirasakan ketika setelah bekerja dengan intensitas sedang ke berat. Kelelahan yang dirasakan tersebut akan membawa suasana yang kurang menyenangkan pada lansia. Kemungkinan yang dapat terjadi yaitu pola pikir yang berlebihan karena rasa takut pada lansia yang bisa berubah menjadi stres dalam memikirkan. Dalam hal ini peneliti memilih memberikan rangsangan pada lansia berupa manipulasi *effleurage* untuk dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan mengurangi rasa sakit yang dialami oleh lansia. Pemberian rangsangan ini diberikan sesuai dengan kebutuhan lansia dengan kebutuhan relaksasi pada organ tubuh agar tidak memiliki perasaan cemas dan pikiran yang berkepanjangan.

KAJIAN TEORI

a. Pengertian Lanjut Usia

Lanjut usia adalah merupakan tahap akhir perkembangan pada kehidupan manusia (Keliat, 1999: 3) dengan terjadinya penurunan kondisi fisik atau biologis, kondisi psikologis, serta perubahan kondisi sosial. Sedangkan pasal 1 ayat (1), (3), (4) UU No. 13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Pria dan wanita yang berusia enam puluh tahun ke atas atau yang biasanya disebut dengan lansia, adalah orang-orang beresiko untuk merasakan kesepian (Hurlock, 1997: 54).

Usia lanjut atau yang disingkat lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih (Depkes RI, 2000: 4). WHO, lansia merupakan seseorang yang berusia 65 tahun ke atas untuk Amerika Serikat dan Eropa Barat. Sedangkan di Negara-negara Asia, lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Lansia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade (Notoatmodjo, 2007: 6). Berdasarkan pendapat tentang lansia di atas, maka dapat disimpulkan bahwa lansia adalah seorang pria atau wanita yang telah menginjak usia dewasa akhir yang ditunjukkan dengan adanya penurunan kondisi fisik atau biologis, kondisi psikologis, serta perubahan kondisi sosial.

b. Batasan-batasan Lanjut Usia

Pendekatan umur atau usia adalah yang paling memungkinkan untuk mendefinisikan penduduk lansia. Berdasarkan atas Undang-undang No. 13 tahun 1998 dalam Notoatmodjo (2007; 7) batasan usia lanjut adalah 60 tahun. Namun Departemen Kesehatan RI (2000; 10) membuat pengelompokan masa lansia seperti di bawah ini:

- 1) Kelompok usia prasenilis/virililitas, adalah kelompok yang berusia 45-59 tahun.
- 2) Kelompok usia lanjut adalah kelompok yang berusia 60 tahun atau lebih.
- 3) Kelompok usia lanjut dengan risiko tinggi adalah kelompok yang berusia 70 tahun atau lebih, atau kelompok yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.

Sedangkan Organisasi Kesehatan dunia (WHO) (Notoatmodjo, 2007; 9) usia lanjut meliputi:

- 1) Usia pertengahan (*middle age*) adalah kelompok usia 45-59 tahun.
- 2) Usia lanjut (*elderly*) adalah kelompok usia antara 60-70 tahun.
- 3) Usia lanjut tua (*old*) adalah kelompok usia anantara 75-90 tahun.
- 4) Usia sangat tua (*very old*) adalah kelompok usia diatas 90 tahun

2. Teknik Manipulasi Effleurage

Teknik effleurage merupakan bagian dari macam-macam teknik manipulasi yang ada pada sport massage. Teknik ini paling sering dilakukan dalam memanipulasi bagian-bagian tubuh saat melakukan sport massage.

a. Masase

Masase merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan. Teknik ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu (contoh punggung, kaki dan tangan). Masase adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani, (Priyonoadi, 2011: 2). Sedangkan Arovah (2012: 1) masase

merupakan salah satu modalitas fisioterapi yang banyak digunakan atlet untuk meningkatkan performa fisik maupun untuk mengatasi cedera serta gangguan fisik lainnya akibat kerja fisik dengan intensitas tinggi.

Tabel 1. Efek Fisiologis Masase

Otot	Relaksasi otot
Pembuluh darah	Peningkatan aliran darah
Pembuluh limfe	Peningkatan aliran limfe
Struktur sendi	Peningkatan elastisitas sehingga dapat meningkatkan jangkauan sendi
Saraf	Pengurangan nyeri
Sistem hormone	Peningkatan sintesis hormon morphin endogen, serta pengurangan hormon simpatomimetic

Sampai dengan saat ini terdapat banyak penelitian yang telah membuktikan manfaat fisiologis masase. Secara umum jaringan tubuh yang banyak terpengaruh oleh masase adalah otot, jaringan ikat, pembuluh darah, pembuluh limfe dan saraf. Secara keseluruhan Best (2008: 446) yang dikutip oleh Arovah, (2012: 3) menguraikan bahwa proses tersebut kemudian dapat:

- (a) Membantu mengurangi pembengkakan pada fase kronis lewat mekanisme peningkatan aliran darah dan limfe.
- (b) Mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme penghambatan rangsang nyeri (gate control) serta meningkatkan hormon morphin endogen.
- (c) Meningkatkan relaksasi otot sehingga mengurangi ketegangan/spasme atau kram otot.
- (d) Meningkatkan jangkauan gerak, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan fungsi otot sehingga dapat meningkatkan performa fisik atlet sekaligus mengurangi resiko terjadinya cedera pada atlet.
- (e) Berpotensi untuk mengurangi waktu pemulihan dengan jalan meningkatkan supply oksigen dan nutrient serta meningkatkan eliminasi sisa metabolisme tubuh karena terjadi peningkatan aliran darah.

a. Manipulasi Efflaruge

Manipulasi merupakan cara pegangan atau grip dalam melakukan masase pada daerah tertentu dan untuk memberikan pengaruh tertentu pada tubuh. Priyonoadi (2011: 8). Manipulasi *effleurage* merupakan manipulasi pokok dalam sport masase. Manipulasi *effleurage* dilakukan dengan menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari untuk menggosok bagian tubuh yang lebar dan tebal seperti paha dan daerah pinggang. Daerah yang sempit seperti sela-sela tulang rusuk

dan daerah jari-jari kadang hanya menggunakan tapak tangan bahkan jari-jari dan ujung-ujungnya, (Priyonoadi, 2011: 8).

Tujuan manipulasi *effleurage* adalah memperlancar peredaran darah, cairan getah bening dan apabila dilakukan dengan tekanan yang lembut akan memberikan efek penenangan, (Arovah, 2012: 3). Sedangkan Priyonoadi (2011: 8) juga menjelaskan tujuan dari manipulasi *effleurage* yaitu untuk membantu melancarkan peredaran darah dan cairan getah bening (cairan limpha), yaitu membantu mengalirkan darah di pembuluh balik (darah *veneus*) agar cepat kembali ke jantung. Oleh karena itu gerakan *effleurage* dilakukan selalu menuju arah jantung yang merupakan pusat peredaran darah.

Gerakan *effleurage* biasanya diulang beberapa kali di atas wilayah yang sama pada tubuh. Hal ini untuk mendorong relaksasi, dan untuk manfaat fisik lainnya dari *effleurage*, yang dapat mencakup:

- (a) merangsang saraf-saraf di jaringan yang bekerja
- (b) merangsang suplai darah ke jaringan yang bekerja
- (c) memfasilitasi pembersihan kulit
- (d) merelaksasi serat otot
- (e) mengurangi ketegangan otot

Effleurage yang dilakukan dengan tekanan dan kecepatan yang berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda pula. *Effleurage* yang dilakukan dengan halus dan lembut dapat mengurangi rasa sakit, menimbulkan rasa nyaman dan mengendorkan ketegangan hingga dapat membuat penderita sakit tertidur. Sedangkan *effleurage* yang dilakukan dengan cepat, singkat, dan bertekanan cukup akan memberikan rangsang pada otot-otot untuk dapat bekerja lebih berat, jadi baik untuk membantu pemanasan badan (*warm up*) sebelum berlatih atau bertanding (Priyonoadi, 2011: 10). Sebaliknya *effleurage* yang diberikan dengan tekanan yang cukup kuat dan dalam waktu yang lama, justru dapat melemaskan otot-otot dan persarafan, hingga akan menimbulkan rasa malas dan segan untuk bekerja lebih berat. Oleh karena itu manipulasi *effleurage* berat hanya digunakan pada waktu memberikan masase lengkap, yaitu masase all body, (Priyonoadi, 2011: 10).

a. Pengertian Depresi

Depresi merupakan satu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, anhedonia, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta rasa ingin bunuh diri (Kaplan, 2010: 20). Depresi adalah suatu kondisi yang dapat disebabkan oleh defisiensi relatif salah satu atau beberapa aminergik neurotransmitter (noradrenalin, serotonin, dopamin) pada sinaps neuron di SSP (terutama pada sistem limbik) (Maslim, 2002: 60).

Depresi merupakan masalah umum kesehatan mental yang paling banyak ditemukan pada lansia (Maurier dan Smith, 2005: 154). Pandangan pada depresi secara umum dapat dipahami melalui pengenalan terhadap pengertian, gejala, penyebab, penilaian dan faktor yang mempengaruhi depresi. Depresi salah satu gangguan *mood* yang ditandai oleh hilangnya perasaan kendali dan pengalaman subjektif adanya penderitaan berat (Kaplan, 2010: 21). Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan gangguan yang ada pada seseorang yang dikarenakan oleh usia, kondisi tubuh, sakit, perasaan atau tekanan yang mempengaruhi pola pikir dan menjadi beban dalam kehidupan sehari-hari.

b. Gejala Depresi

Gejala umum yang muncul pada penderita depresi dengan menunjukkan sikap rendah diri, dan biasanya sulit untuk didiagnosa (Evans, dkk 2006: 280). Pada gejala depresi akan mengalami perubahan pada seseorang yang mengalami depresi. Perubahan yang terjadi adalah sebagai berikut:

1) Perubahan Fisik

Perubahan fisik pada penderita depresi biasanya diikuti dengan turunnya nafsu makan, gangguan tidur, kelelahan atau kurang energy, agitasi, nyeri, sakit kepala, otot kram dan tanpa penyebab fisik.

2) Perubahan Pikiran

Penderita depresi akan merasa bingung, lambat dalam berfikir, penurunan konsentrasi dan sulit mengingat informasi, sulit membuat keputusan dan selalu menghindar, kurang percaya diri, merasa bersalah dan tidak mau dikritik, pada kasus berat sering dijumpai adanya halusinasi ataupun delusi, adanya pikiran untuk bunuh diri.

3) Perubahan Perasaan

Gejala yang timbul dikarenakan penderita merasa bahwa adanya penurunan ketertarikan dengan lawan jenis dan melakukan hubungan suami istri, merasa bersalah, tak berdaya, tidak adanya perasaan, merasa sedih, sering menangis tanpa alasan yang jelas, iritabilitas, marah, dan terkadang agresif.

4) Perubahan pada kebiasaan sehari-hari

Gejala ini penderita akan selalu menjauhkan diri dari lingkungan sosial, pekerjaan, menghindari membuat keputusan, menunda pekerjaan rumah, penurunan aktivitas fisik dan latihan, penurunan perhatian terhadap diri sendiri, peningkatan konsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang.

5) Derajat Depresi

Depresi digolongkan dengan derajat sebagai ukur penderita untuk mengetahui beratnya gejala yang diungkapkan oleh Maslim (2000: 124) bahwa gangguan depresi pada usia lanjut

ditegaskan berpedoman pada PPDGJ III (Pedoman Penggolongan Diagnostik Gangguan Jiwa III) yang merujuk pada ICD 10 (International Classification Diagnostic 10) dan gangguan depresi dibedakan dalam depresi berat, sedang, dan ringan sesuai dengan banyak dan beratnya gejala serta dampaknya terhadap fungsi kehidupan seseorang.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *Pre-experimen design* yang bertujuan untuk menghubungkan kualitas atau sebab-akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-experimental design* dengan pendekatan *One – Shoot Case Study* (Studi Kasus Satu Tembakan), yaitu dalam desain penelitian ini terdapat suatu kelompok diberi treatment (perlakuan) dan selanjutnya diobservasi hasilnya (*treatment* adalah sebagai variabel independen dan hasil adalah sebagai variabel dependen). Dalam eksperimen ini subjek disajikan dengan satu jenis perlakuan massage lalu diukur hasilnya.

B. Populasi dan Sampel

Populasi: seluruh Lansia laki-laki yang mengikuti perkumpulan di kompleks Masjid Al Mahtadin dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul. Populasi yang terdapat di perkumpulan di kompleks Masjid Al Mahtadin terdapat 80 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling yaitu suatu teknik pengambilan sampel berdasarkan dengan teknik digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu, Hadi (2004: 186). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. lansia yang berjenis kelamin laki-laki
- b. lansia yang berusia 45-65 tahun (Depkes RI; 2009)
- c. lansia laki-laki yang mengikuti perkumpulan di masjid Al Muhtadin
- d. lansia yang mengalami gangguan kesehatan ringan, seperti: rematik, hipertensi, insomnia, dll.

Berdasarkan kriteria tersebut maka diperoleh responden yang memenuhi kriteria sebesar 15 orang.

Mengetahui skor tingkat depresi lansia, bisa dilihat di indeks tingkat depresi dalam penelitian Supratmanto (2018: 67) di bawah ini sebagai berikut:

Tabel 4. Indeks Tingkat Depresi

Tingkatan	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0 – 9	0 – 7	0 – 14
Ringan	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Sedang	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Parah	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Sangat parah	28- 42	20 –42	34 - 42

(Sumber: Soerjono dkk, 2007: 45)

Indeks di atas untuk mengukur tingkat depresi dengan menilai skala item depresi, sehingga mengetahui tingkat depresi dengan melihat indeks ukur kelompok depresi yang ada tabel di atas. Pengumpulan data akan dilakukan setelah dilakukan perlakuan *massage*, menggunakan metode survey dan pemberian rangsangan. Adapun mekanisme pengumpulan data yaitu diberikannya *massage Effleurage* kemudian dilakukan tes akhir berupa pengisian angket efektivitas *massage* pada hari berikutnya setelah diarahkannya efek dari perlakuan atau rangsangan.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang efektivitas manipulasi *effleurage* terhadap tingkat depresi, kecemasan dan stres pada lansia di perkumpulan di komplek Masjid Al Muhtadin dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul. Penelitian ini dilakukan pada Selasa, 30 september 2018 dengan responden sebanyak 15 orang. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Efektivitas Manipulasi *Effleurage* Terhadap Tingkat Depresi

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	5,6000
<i>Median</i>	4,0000
<i>Mode</i>	1,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	5,09622
<i>Range</i>	25,971
<i>Minimum</i>	,00
<i>Maximum</i>	13,00

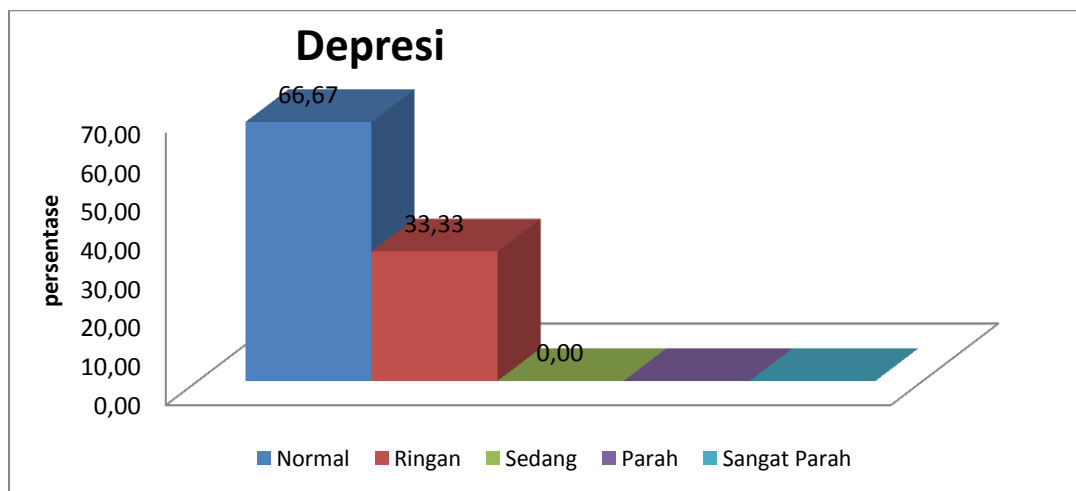
Dari data di atas dapat dideskripsikan efektivitas manipulasi *effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia di perkumpulan di Komplek Masjid Al Muhtadin dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul dengan rerata sebesar 5,60, nilai tengah sebesar 4,00, nilai sering muncul sebesar 1,00 dan simpangan baku sebesar 5,09. Sedangkan skor tertinggi sebesar 13 dan skor terendah sebesar 0,00. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan efektivitas manipulasi *effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia di

perkumpulan di Komplek Masjid Al Muhtadin dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Efektivitas Manipulasi *Effleurage* Terhadap Tingkat Depresi

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	0 – 9	10	66,67	Normal
2	10 – 13	5	33,33	Ringan
3	14 – 20	0	0,00	Sedang
4	21 – 27	0	0,00	Parah
5	28 – 42	0	0,00	Sangat Parah
Jumlah		15	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat efektivitas manipulasi *effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia di perkumpulan di Komplek Masjid Al Muhtadin dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 5,6. Tingkat efektivitas *massage effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia di perkumpulan di Komplek Masjid Al Muhtadin dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul yang berkategori normal 10 orang atau 66,67%, ringan 5 orang atau 33,33%, sedang 0 orang atau 0%, parah 0 orang atau 0,00% dan sangat parah 0 orang atau 0,00%. Berikut adalah grafik tingkat efektivitas manipulasi *effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia di dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul.



Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat efektivitas manipulasi *effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia perkumpulan di Komplek Masjid Al Muhtadin dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul bahwa tingkat efektivitas manipulasi *effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia di dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 5,6. Tingkat efektivitas manipulasi *effleurage* terhadap tingkat depresi pada Lansia di dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul yang berkategori normal 10 orang atau 66,67%, ringan 5 orang atau 33,33%, sedang 0 orang atau 0%, parah 0 orang atau 0,00% dan sangat parah 0 orang atau 0,00%. Tingkat

efektivitas manipulasi *effleurage* terhadap tingkat kecemasan pada Lansia di dusun Plumbon, Banguntapan, Bantul adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 5,26.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa tingkat depresi, kecemasan dan stres pada lansia setelah mendapat rangsangan manipulasi *effleurage* berada pada kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan rangsangan manipulasi *effleurage* dapat memberikan kontribusi yang efektif terhadap pengontrolan tingkat depresi, kecemasan dan stres pada lansia. Keluhan yang dirasakan oleh lansia sebelum diberikan perlakuan *massage* menjadi perhatian tersendiri dikarenakan lansia mengalami hal yang kurang nyaman dirasakan pada tubuh lansia. Selain itu, dengan diadakannya perlakuan terhadap keluhan pada lansia berupa manipulasi *effleurage* memberikan harapan pada lansia terhadap penanganan keluhan. Hal ini dapat dilihat terhadap minat lansia untuk berkenan dilakukan manipulasi *effleurage*. Pemberian rangsangan ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi keluhan saja tetapi secara psikologi akan mengurangi depresi, kecemasan dan stres pada lansia. Kecenderungan untuk terjadi kecemasan, depresi dan stres pada lansia dapat muncul akibat perasaan yang berlebih akibat dari rasa sakit atau gangguan pada organ tubuh dengan skala ringan sampai berat. Aktivitas yang terganggu tentunya akan memberikan pandangan dan tanggapan yang berbeda-beda pada lansia sehingga gangguan kecemasan, depresi dan stres dapat terjadi. Belum adanya penanganan dan stimulus yang diberikan, akan menambah perasaan yang lebih dalam bagi lansia yang timbul akibat gangguan tersebut. Adanya waktudan ruang untuk melepas dan meringankan keluhan tersebut diharapkan akan membantu lansia untuk kembali lepas dari gangguan sakit maupun gangguan perasaan tersebut.

Proses relaksasi dengan memberikan rangsangan pada lansia setelah lelah melakukan aktivitas keseharian dapat memberikan efek yang baik bagi tubuh lansia. Pemberian rangsangan berupa *massage* tentunya akan membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan rangsangan yang baik pada tubuh yang kelelahan. Adanya rangsangan yang memberikan efek positif tersebut diharapkan dapat mengurangi perasaan cemas dan pola pikir berlebihan yang bisa berakibat stres pada lansia. Perasaan tenang yang setelah dilakukannya rangsangan *massage* tersebut akan membantu lansia untuk memiliki kepercayaan diri untuk terus beraktivitas tanpa merasakan khawatir. Selain itu dengan adanya rangsangan tersebut diharapkan lansia juga tidak berpikir yang macam-macam berkepanjangan sehingga dapat berpikir positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernadeta Suhartini. 2009. Pemberdayaan Lansia dengan Aktivitas Rekreasi Therapeutik. Medikora. Vol V, No 2.
- Best, T. M., R. Hunter, A. Wilcox and F. Haq (2008). *Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise*. Clinical Journal of Sport Medicine.
- Cornett, Sandra. 2006. The effects of Aging on Health Literacy. The Ohio State University.

- Davies, J.P. 1999. *Plant hormone: their nature, occurrence and function*. In: P.J. Davies (ed.): *Plant Hormones: Physiology, Biochemistry, and Molecular Biology*. Boston: Kluwer Academic Publisher
- Evans, D.L., Charney, D.S., Lewis L., (2006). *The Physician's Guide to Depression & Bipolar Disorders*. New York: The McGraw Hill Companies, Inc, pp: 277-297
- Husdarta, (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Lesler. 2001. *Comprehensive Geriatric Assessment*. USA: McGraw Hill Companies. pp. 465-475
- Maurier F.A dan Smith C.M. (2005). *Community Public Health Nursing Practice: Health for Families and Population*. St Louis: Elsevier Saunders.
- Mustari, A.S, dkk. 2015. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan gerontik dan geriatric*. Jakarta: EGC
- Nugroho, H.A. 2012. *Perubahan Fungsi Fisik dan Dukungan Keluarga dengan Respon Psikososial pada Lansia di Kelurahan Kembangarum Semarang*. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 1. No. 1. Hlm. 45-57
- Priyonoadi, B. 2011. *Sport Massage*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Supratmanto, D. 2018. *Pengaruh Senam Aerobik dan Yoga Terhadap Penurunan Rasio Lingkar Pinggang Panggul dan Tingkat Depresi pada Wanita Perimnopause*. Tesis. Universitas Negeri Yogyakarta
- Untari, I, & Rohmawati. 2014. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Usia Pertengahan Dalam Menghadapi Proses Menua (Aging Process)*. *Jurnal Keperawatan*