

ABSTRAK

Pada lanjut usia permasalahan psikologis muncul bila lansia tidak mampu menyelesaikan masalah. Salah satunya perasaan cemas akibat proses menua. Oleh karena itu pentingnya penanganan melalui rop ditambah pendekatan spiritual murotal al-qur'an sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan. Tujuan Penelitian: untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif kombinasi murotal al-qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di posyandu lansia rw01 ngagel surabaya

Desain Penelitian: Quasi eksperimen dengan metode *nonequivalent control group* (tidak random). Populasi dan sampel sebesar 40 responden. Teknik pengambilan sampel non probability sampling (Total sampling) dari 40 responden dibagi 2 kelompok (20,20), kelompok intervensi diberikan rop dan murotal surat al-kahfi dan kelompok kontrol diberikan rop. Variable independent relaksasi otot progresif kombinasi murotal al-qur'an dan dependent relaksasi otot progresif. Dengan Kuesioner ZSAS, Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon dan Mann Whitney.

Hasil Analisa data yang diperoleh dari uji Wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan nilai $P=0,001<0,05$ dan kelompok kontrol dengan nilai $P=0,046<0,05$ yang berarti 2 kelompok H_0 ditolak. Terdapat pengaruh lebih besar pada kelompok intervensi terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hasil uji mann whitney didapatkan nilai $P=1,000 (1>0.5)$ maka H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum perlakuan 2 kelompok dan didapatkan nilai $P=0,002<0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan sesudah perlakuan kepada 2 kelompok

Simpulan penelitian: bahwa terdapat pengaruh lebih besar pada kelompok intervensi terhadap penurunan tingkat kecemasan dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan antara 2 kelompok. Saran penelitian: bagi institusi tempat peneliti, bagi peneliti, bagi institusi kampus, bagi responden lansia.

Kata Kunci : Lansia, Tingkat Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif, Murotal Al-Qur'an