

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
SKOR DEPRESI PADA LANJUT USIA DI UNIT PELAKSANA TEKNIS
(UPT) PANTI SOSIAL REHABILITASI LANJUT USIA MULIA
DHARMA PROVINSI KALIMANTAN BARAT**

Siska Putri Utami*, Mahyudin**, Djoko Priyono**

*Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjung Pura,

**Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Tanjung Pura

ABSTRAK

Latar Belakang : Depresi merupakan gangguan mental yang paling sering ditemukan pada lansia, akan tetapi masalah depresi pada lansia sering kali tidak diperhatikan akibat kurangnya perhatian dari keluarga maupun masyarakat terdekatnya, sehingga sering kali depresi pada lansia tidak terdeteksi, salah didiagnosis, atau tidak ditangani dengan baik. Prevalensi gangguan tingkat depresi pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 11,6% atau 17,4 juta jiwa. Terapi relaksasi otot progresif dipercaya dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat.

Tujuan : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap skor depresi pada lanjut usia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif menggunakan *Pre Experiment Design* dengan rancangan *Pre and Post Test Without Control (control diri sendiri)* pada 30 orang lansia yang mengalami depresi. Instrumen untuk mengukur depresi menggunakan *Geriatric Depression Scale (GDS)*, terapi relaksasi otot progresif dan jenis analisis menggunakan *uji wilcoxon*.

Hasil : Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia menunjukkan adanya penurunan skor *Geriatric Depression Scale* yang telah ditunjukkan oleh *uji Wilcoxon* dengan nilai signifikan $p < 0,00$.

Kesimpulan : Terapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap skor depresi pada lanjut usia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat. Sehingga direkomendasikan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi skor depresi pada lanjut usia.

Kata Kunci : Depresi, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif

Referensi : 43 (2006-2018)

**PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON SCORE
DEPRESSION IN ELDERLY IN TECHNICAL IMPLEMENTATION
UNIT (UPT) SOCIAL REHABILITATION ELDERLY MULIA
DHARMA PROVINCE WEST KALIMANTAN**

Siska Putri Utami*, Mahyudin, Djoko Priyono****

**Nursing Student Tanjungpura University*

***Nursing Lecture Tanjung Pura University*

ABSTRACT

Background : *Depression is the most common mental disorder found in the elderly, however depression problems in the elderly are often overlooked due to lack of attention from the public and family, so often depression in the elderly is undetectable, misdiagnosed, or not handled properly. The prevalence of depressed levels of depression in the elderly is quite high at around 11.6% or 17.4 million people. Progressive muscle relaxation therapy is believed to decrease depression levels in elderly in the Technical Implementation Unit (UPT) of the Mulia Dharma West Kalimantan Rehabilitation Social Institution.*

Objective : *This study was conducted for to know the effect of progressive muscle relaxation therapy on score depression in elderly in Technical Implementation Unit (UPT) Social Rehabilitation Elderly Mulia Dharma Province West Kalimantan.*

Methods : *This study was Pre experimental design with pre and post test without control in 30 depressed elderlies, Instruments for measuring depression us Geriatric Depression Scale (GDS), progressive muscle relaxation therapy and type analysis us the wilcoxon test.*

Results : *After being given progressive muscle relaxation therapy in elderly showed a decrease score of Geriatric Depression Scale indicated by Wilcoxon test wih signifikan p value 0,00.*

Conclusion : *There are the effect of progressive muscle relaxation therapy on score depression in elderly in Technical Implementation Unit (UPT) Social Rehabilitation Elderly Mulia Dharma Province Kalimantan Barat. So that is recommended that music therapy can help reduce depression in elderly.*

Keyword : Depression, Elderly, Progressive Muscle Relaxation Therapy

Reference : 43 (2006-2018)

PENDAHULUAN

Manusia yang berumur panjang akan melalui poses menua atau yang disebut dengan lanjut usia. Kementrian Kesehatan RI, 2017 mengungkapkan bahwa terdapat 34 provinsi di Indonesia terdapat 5 provinsi dengan presentase terbesar yaitu Di Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%), Jawa Timur (12,25%), Bali (10,71%), dan Sulawesi Utara (10,42%).

Banyak keluarga yang menganggap lansia merupakan beban, sehingga keluarga enggan merawat lansia, dan memilih menempatkan lansia di tempat penitipan orang tua yang sering disebut Panti werdha (Syukra, 2012).

Peningkatan jumlah penduduk lansia yang tinggal di Panti Werdha dapat meningkatkan konsekuensi rentan terjadinya masalah kesehatan pada lanjut usia yang dipengaruhi oleh perubahan fisik, dan psikososial. Permasalahan psikososial yang menyertai adalah depresi (Aspiani, 2014).

Depresi merupakan gangguan alam perasaan (mood) yang menunjukkan perasaan tertekan, yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam sehingga dapat menyebabkan aktivitas dan kualitas hidup (Suwarsi, 2013).

Menurut WHO dalam (Sri, 2015) menyatakan bahwa depresi pada saat ini berada pada urutan ke-empat penyakit di dunia, yaitu memiliki presentase sekitar 20% wanita dan 12% pria pada usia lebih dari 65 tahun. Hampir 10% - 15% depresi pada lansia yang tinggal di rumah meningkat secara drastis dan sekitar 50% sampai 75% lansia di panti.

Suatu penanganan yang sangat serius terhadap masalah psikologis yang dialami oleh lansia dengan penanganan non farmakologik yang dapat dilakukan untuk mengurangi depresi seperti terapi relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik kusus yang di desain untuk membantu meredakan ketegangan otot yang terjadi ketika sadar pertama ada harus mengetahui derajat ketegangan tersebut melalui teknik pelepasan ketegangan,

Indikasi terapi ini adalah lansia yang mengalami gangguan tidur, stres, kecemasan dan depresi (Setyoadi dalam Siti, 2015). Terapi relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan dengan durasi 40 menit, teknik ini melibatkan ketegangan yang lambat dan kemudian memisahkan setiap kelompok otot yang dimulai dari otot jari kaki dan berakhir di kepala (Ode, 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siti (2015) intervensi terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan pada lansia sangat efektif untuk menurunkan skor tingkat depresi pada lansia dengan nilai signifikan $p < 0,00$ ($p < 0,05$). Sejalan dengan penelitian Ode (2018) menjelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat skor depresi lansia yang dibuktikan dengan nilai p value $0,00$

Berdasarkan pengambilan data awal oleh peneliti bulan Januari 2018 yang dilakukan di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat didapatkan jumlah lansia yang

tinggal di panti tersebut sebanyak 67 orang, dari hasil observasi wawancara menggunakan Skrining Tanda Gejala terdapat 10 orang yang mengatakan sering tertekan, merasa sedih, tertekan, mempunyai gangguan tidur, sering tidak percaya diri, tidak punya semangat dalam hidupnya, bahkan tidak ada selera makan.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Skor Depresi pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Pre Experiment Design* dengan rancangan *Pre and Post Test Without Control* yaitu hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan.

Penelitian ini dilakukan selama 12 hari berturut-turut, skor depresi diukur dengan menggunakan instrument *Geriatric Depression Scale* (GDS) sebelum diberikan terapi dan kemudian diukur kembali skor depresi setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dengan menggunakan instrument yang sama pada akhir pertemuan.

Populasi pada penelitian ini seluruh lansia yang mengalami depresi berjumlah 30 orang di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat. Sampel didapatkan dengan menggunakan *total sampling*.

Dengan demikian, peneliti mengambil sampel dari seluruh lansia yang mengalami depresi dengan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 30 orang di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu lansia yang berusia dari 60-90 tahun, lansia yang memiliki skor depresi 5-15, tidak memiliki gangguan pendengaran dan kooperatif. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu lansia yang sedang menerima terapi antidepressant, lansia yang tidak bangun dari tempat tidur.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan skor depresi yang diukur dengan menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS).

Tempat penelitian ini dilakukan di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 21-Mei-2018 sampai dengan 2-Juni-2018.

Alat-alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pulpen, kursi, prosedur terapi relaksasi otot progresif, sedangkan alat ukur dalam penelitian ini berupa lembar questioner tingkat depresi yang diambil dari *Geriatric Depression Scale* (GDS).

Instrument penelitian ini menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) dimana mengukur gejala yang dirasakan. Instrument penelitian ini terdiri dari lembar

kuesioner yang berisi pertanyaan untuk mengukur kondisi depresi

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.

Karakteristik Responden		Frekuensi (f)	Persen (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	17	56,7%
	Perempuan	13	43,3%
Usia	45-59 (<i>Middle</i>)	0	0%
	60-74 (<i>Elderly</i>)	24	80%
	75-90 (<i>Old</i>)	6	20%
Total		30	100%

Sumber : Data Primer (2018), telah diolah

Berdasarkan tabel diatas didapatkan jumlah responden laki-laki lebih banyak dari pada responden perempuan dikarenakan jumlah populasi dari responden laki-laki lebih tinggi yang didapat dari hasil skrining depresi yaitu 17 responden (56,7%) dan sedangkan perempuan dengan jumlah 13 responden (43,3%). Rentang usia

terbanyak didapatkan yaitu rentang usia 60-74 tahun (*Elderly*) dikarenakan dari hasil skrining depresi menunjukkan bahwa lansia dengan kategorik (*Elderly*) mempunyai angka yang lebih tinggi dengan jumlah 24 responden (80%) dan rentang usia 75-90 tahun (*Old*) lebih rendah dengan jumlah 6 responden (20%).

Table 2 Karakteristik Berdasarkan Skor Geriatric Depression Scale (GDS) Tingkat Depresi pada Pretest dan Posttest

Tingkat Depresi	Pretest		Posttest	
	Frekuensi (f)	Persen (%)	Frekuensi (f)	Persen (%)
Tidak Depresi	0	0%	18	60%
Depresi Ringan	20	67%	9	30%
Depresi Sedang	7	23%	3	10%
Depresi Berat	3	10%	0	0%
Total	30	100%	30	100%

Sumber : Data Primer (2018), telah diolah

Berdasarkan tabel diatas didapatkan kondisi depresi lansia sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif pada lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi

Kalimantan Barat menggunakan *Geriatric Depression Scale (GDS)* didapatkan hasil skor yang bervariasi. Tingkat depresi pada *pretest* paling tinggi yaitu depresi ringan sebanyak 20 responden (67%) sedangkan tingkat depresi paling

rendah adalah depresi berat sebanyak 3 responden (10%). Tingkat depresi pada *posttest* paling tinggi adalah tidak depresi sebanyak 18 responden

(60%) sedangkan tingkat depresi paling rendah adalah depresi sedang sebanyak 3 orang responden dengan presentase (10%).

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon skor depresi sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif

Variabel	<i>f</i>	Median	SD	Min-max	<i>P Value</i>
Skor depresi sebelum	30	2,00	±0,679	2,00-4,00	0,00
Skor depresi sesudah	30	1,00	±0,682	1,00-3,00	

Berdasarkan tabel di atas dari 30 responden, dikatakan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif jika $p < 0,05$ dan didapatkan hasil median skor depresi sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat yaitu 2,00 dengan standar deviasi 0,679 dan memiliki nilai min-max 2,00-4,00. Dan median skor depresi sesudah di berikan terapi relaksasi

otot progresif yaitu 1,00 dengan standar deviasi 0,682 dan memiliki nilai min-max 1,00-3,00 didapatkan nilai *p value* 0,00.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan skor depresi pada lanjut usia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan B

PEMBAHASAN

Selama terapi berlangsung terdapat perubahan yang signifikan terhadap berkurangnya tanda dan gejala depresi yang dialami oleh responden. Saat terapi responden diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan peregangan otot yang dapat membuat efek relaksasi sehingga dapat memulihkan depresi pada setiap individu.

Penurunan depresi yang begitu signifikan dialami oleh lansia setelah di berikan terapi relaksasi otot progresif dipengaruhi dengan komunikasi terapeutik yang dilakukan oleh peneliti. Dari proses komunikasi yaitu fase pra interaksi,

fase orientasi, fase kerja, dan fase terminasi yang dapat membangun komunikasi yang baik, rasa saling percaya antara peneliti dan responden sehingga responden dapat mengungkapkan perasaannya dan dapat mengatasi depresi.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Aniharyati (2011) yang mengatakan bahwa komunikasi terapeutik sangat lah penting dilakukan dan diterapkan. Komunikasi terapeutik ini berfungsi untuk menciptakan hubungan positif antara perawat, pasien, dan tenaga kesehatan lainnya, guna mengenal kebutuhan fisik, emosi, psikologis dari pasien tersebut. Keefektifan

dalam komunikasi terapeutik antara perawat dan pasien akan membangun hubungan saling percaya dan dapat mempercepat proses penyembuhan fisik dan psikologis pasien. Komunikasi terapeutik juga dapat membantu pasien dalam mengatasi persoalan yang dilalui pada tahap perawatan.

Hasil penelitian dikatakan ada pengaruh terapi jika $p < 0,05$ dan didapatkan hasil uji Wilcoxon nilai p value 0,00. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap skor depresi pada lanjut usia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat.

Sejalan dengan penelitian Siti (2015) dimana dari 50 lansia yang mengalami depresi sebanyak 41 responden (82%) mengalami depresi ringan, dan 9 responden (18%) mengalami depresi sedang. Tingkat depresi responden menurun seiring diberikan terapi relaksasi otot progresif. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif telah banyak dilakukan untuk mengatasi masalah psikologis, dan hasilnya terapi relaksasi otot progresif sangat efektif untuk diberikan kepada lansia yang mengalami gangguan emosional.

Terapi relaksasi otot progresif ini dapat memberikan perasaan rileks yang diteruskan ke hipotalamus dan menghasilkan *corticotropin releasing hormone (CRH)* dan *Corticotropin releasing hormone (CRH)* mengaktifkan anterior pituitary, kemudian mensekresikan encephalin dan endorphen yang berperan sebagai neurotransmitter yang

secara langsung dapat membuat suasana hati menjadi rileks dan senang sehingga dapat meredakan reaksiemosional dan reaksi fisik manusia seperti tekanan darah dan lain-lain.

Sejalan dengan penelitian Niken (2015) tentang khasiat dan manfaat intervensi relaksasi otot progresif yang dapat menurunkan frekuensi nadi, tekanan darah dan frekuensi pernapasan, menurunkan konsumsi oksigen, menurunkan ketegangan otot, menurunkan kecepatan metabolisme, meningkatkan konsentrasi berfikir, dan tidak hanya itu intervensi relaksasi otot progresif ini juga sangat efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada lansia, karena terapi relaksasi otot progresif ini dapat membuat seseorang menjadi relaks baik mental maupun fisiknya.

Terapi relaksasi otot progresif ini dapat diasumsikan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi yang dapat menjadikan perasaan relaks. Respon relaks ini merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan, menurunkan tekanan darah, juga dapat menurunkan gejala kecemasan maupun depresi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan dengan *uji wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan skor depresi pada lanjut usia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat yang dibuktikan dengan nilai *p value* 0,00.

SARAN

Saran dalam penelitian ini agar penelitian selanjutnya menggunakan

peningkatan perbaikan metode dengan eksperimen murni dan menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding. Kemudian menjadi kan Terapi relaksasi otot progresif ini sebagai kegiatan rutin agar dapat meminimalisir rasa bosan pada lanjut usia yang tinggal dipanti. Kemudian peneliti juga dapat memperhatikan kondisi fisik responden karena dengan kondisi fisik yang kurang baik akan berdampak pada sulitnya responden untuk menerima efek relaksasi dari terapi otot progresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R.Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Ed.2. Jakarta: Tim
- Aniharyati. 2011. Komunikasi Terapeutik Sebagai Sarana Efektif Bagi Terlaksananya Tindakan Keperawatan Yang Optimal. *Jurnal Kesehatan Prima*. Vol.5 No.2.
- Depkes RI. 2010 . *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Depkes RI
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kalimantan Barat. 2018. *Jumlah Pertambahan Penduduk Kalimantan Barat Berdasarkan Kelompok Umur*. Diakses Pada Tanggal 20 Januari 2018. Halaman Web <http://dukcapil.kalbarprov.go.id/statistik>
- Kusumowardani Andreany, Puspitosari Aniek. 2014. Hubungan Antara Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Volume 3, No 2.
- Mulyadi R. R., Mardijana A., Nurdian Y. 2016. Gambaran Tingkat Depresi Terhadap Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kabupaten Jember. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*. Vol. 2 No. 2.
- Ode Wa.S.A., & Tutik Agustini. 2018. Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia*. Vol.1 No.1.
- Purwanto, B. 2013. *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Puji Kurniati L, & Asih Yuswiyanti. 2015. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUP Dr. R Soeprapto Cepu. *Jurnal*

- Keperawatan Maternitas. Vol.3, No.1. Hal 27-32.*
- Siti Sholihah. 2015. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Depresi Lansia di Desa Turigede Kec. Kepohbaru Kab. Bojonegoro. *Jurnal Surya. Vol. 8 No 2.*
- Setyoadi, & Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik. Edisi 2. Jakarta : SalembaMedika*
- Sri, T. N., Marlina, S. M., & Adiningsih. 2015. Efektifitas Terapi Tertawa untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran. Vol.4 No 1, Hal 62-76.*
- Sulis E T, Utomo W, & Yesi N H. 2015. Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Esensial. *JOM Vol.2 No. 2.*
- Wahyu Vitria Astuti. 2010. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Posyandu Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri. Vol 3, No 2.*