

**ARTIKEL RISET**URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh1101>**Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia****KWa Ode Sri Asnaniar<sup>1</sup>, Tutik Agustini<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia  
Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): waode.sriasnaniar.umi.ac.id**ABSTRAK**

Abstrak adalah ringkasan dari semua isi artikel yang ditulis dalam satu paragraf dengan panjang maksimum 250 kata. Gunakan huruf Times New Roman 10, jarak spasi satu, paragraf rata kanan dan kiri. Pada akhir abstrak dituliskan kata kunci yang terdiri atas dua sampai enam kata atau frase. Abstrak adalah ringkasan dari semua isi artikel yang ditulis dalam satu paragraf dengan panjang maksimum 250 kata. Gunakan huruf Times New Roman 10, jarak spasi satu, paragraf rata kanan dan kiri. Pada akhir abstrak dituliskan kata kunci yang terdiri atas dua sampai enam kata atau frase. Abstrak adalah ringkasan dari semua isi artikel yang ditulis dalam satu paragraf dengan panjang maksimum 250 kata. Gunakan huruf Times New Roman 10, jarak spasi satu, paragraf rata kanan dan kiri. Pada akhir abstrak dituliskan kata kunci yang terdiri atas dua sampai enam kata atau frase. Abstrak adalah ringkasan dari semua isi artikel yang ditulis dalam satu paragraf dengan panjang maksimum 250 kata. Gunakan huruf Times New Roman 10, jarak spasi satu, paragraf rata kanan dan kiri. Pada akhir abstrak dituliskan kata kunci yang terdiri atas dua sampai enam kata atau frase.

**Kata Kunci:** Relaksasi Otot Progresif, Depresi, Lansia**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan –lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dideritanya (Santoso, dkk, 2009). Pengaruh proses penuaan dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, psikologis, maupun sosial bagi seseorang yang memasuki usia lanjut (Nugroho, 2008).

Perubahan penampilan fisik sebagai bagian dari proses penuaan yang normal, seperti berkurangnya ketajaman pancaindra, menurunnya daya tahan tubuh merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut. Belum lagi mereka harus berhadapan dengan kehilangan peran diri, kedudukan social serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Kondisi seperti itu menyebabkan orang usia lanjut menjadi lebih rentan untuk mengalami masalah seperti kecemasan, ketakutan, dan depresi (FKUI, 2009).

Menurut proyeksi Bappenas jumlah penduduk lansia 60 tahun atau lebih akan meningkat dua kali lipat (36 juta) pada tahun 2025 (BKKBN, 2013). Data demografi pada tahun 2010 jumlah lansia di Sulawesi Selatan adalah 721.353 jiwa yaitu 9,19% dari total jumlah penduduk Sulawesi Selatan. Jumlah lansia di kota Makassar sebanyak 79.581 jiwa sedangkan di Kabupaten Gowa dengan jumlah lansia sebanyak 49.030 jiwa (BPS, 2010).

Depresi merupakan masalah mental yang paling banyak ditemui pada lansia. Prevalensi depresi pada lansia di dunia sekitar 8 – 15 %. Hasil survei dari berbagai negara di dunia diperoleh prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5 % dengan perbandingan pria dan wanita 14,1 : 8,5. Sementara prevalensi depresi pada lansia yang menjalani perawatan di RS dan Panti sebesar 30 – 45 %. Pengenalan masalah mental sejak dini merupakan hal yang penting, sehingga beberapa gangguan masalah mental pada lansia dapat dicegah, dihilangkan atau dipulihkan (Apriani, 2009). Tingginya jumlah lansia membutuhkan perhatian khusus terutama masalah kesehatan, salah satunya ditunjukkan dengan gejala depresi yang sering muncul pada lansia. Gejala depresi ini dapat memperpendek harapan hidup dengan mencetuskan atau memperburuk kemunduran fisik.

Dampak terbesarnya sering terjadi di area-area tempat kepuasan dan kualitas hidup menurun, sehingga menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia (Stanley dan Beare, 2006).

Dari hasil penelitian Hasniar (2011) tentang tingkat depresi lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa ditemukan dari 105 populasi terdapat 51 orang yang dijadikan sampel penelitian mengalami depresi. Latihan relaksasi progresif sebagai salah satu teknik relaksasi otot telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan anxieta, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobia ringan dan gagap (Davis, 1995). Menurut Black and Mantasarin (1998) dalam (Ari & Pratiwi, 2010) bahwa teknik relaksasi progresif dapat digunakan untuk pelaksanaan masalah psikis. Berdasarkan penelitian Erviana & Arif (2008), teknik relaksasi dapat mempengaruhi perubahan status mental klien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Surakarta. Mengacu pada hasil penelitian yang menunjukkan peran terapi non farmakologis dan kejadian depresi yang dialami oleh lansia maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat depresi pada lansia.

## Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji (PSTW) Kabupaten Gowa.

## METODE

### Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. Penelitian dilakukan mulai bulan Mei – Juli 2015.

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu atau quasi eksperimental dengan rancangan *pretest and posttest with control group design*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua kelompok yaitu kelompok intervensi atau perlakuan yang diberikan intervensi berupa latihan relaksasi otot progresif dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi berupa latihan relaksasi otot progresif.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di PSTW Gau Mabaji Gowa yang berjumlah 95 orang. Sampel yang digunakan adalah lansia yang mengalami depresi yaitu 20 orang dengan teknik pengambilan *proportional random sampling*. Kelompok intervensi berjumlah 10 orang lansia dan kelompok kontrol berjumlah 10 orang lansia. Semua responden mengikuti penelitian hingga akhir penelitian.

### Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Pengkajian *pretest* dan *posttest* tingkat depresi pada lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa dengan menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) sedangkan latihan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi menggunakan lembar observasi. Tingkat depresi pada lansia diukur lebih dahulu (*pretest*) baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi diberikan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 6 kali dalam seminggu berdurasi 40 menit, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah 2 minggu pelaksanaan intervensi, diukur kembali tingkat depresi pada masing-masing kelompok yang dijadikan sampel (*posttest*).

### Analisis Data

Uji statistik untuk melihat perbedaan tingkat depresi lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan menggunakan *independent t-test*.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Kelompok Intervensi pada Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa

Tingkat Depresi	Sebelum (Pre-Test)		Sesudah (Post-Test)	
	n	%	n	%
Normal	0	0	4	40
Ringan	7	70	6	60
Berat	3	30	0	0
Jumlah	10	100	10	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat depresi lansia pada saat *Pretest* pada kelompok intervensi sebagian besar mengalami depresi ringan yaitu sebanyak 7 responden (70%) dan depresi berat sebanyak 3 responden (30%). Setelah mendapatkan terapi latihan relaksasi otot progresif, tingkat depresi responden menurun yaitu dari depresi berat menjadi ringan dan bahkan ada yang menjadi normal dengan frekuensi depresi ringan sebanyak 6 orang (60%) dan normal sebanyak 4 responden (40%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Kelompok Kontrol pada Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa

Tingkat Depresi	Sebelum (Pre-Test)		Sesudah (Post-Test)	
	n	%	n	%
Normal	0	0	0	0
Ringan	8	80	8	80
Berat	2	20	2	20
Jumlah	10	100	10	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat depresi lansia pada saat *Pretest* pada kelompok kontrol yaitu depresi ringan sebanyak 8 responden (80%) dan depresi berat sebanyak 2 responden (20%). Selanjutnya setelah *post test* tingkat depresi lansia relatif tetap.

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Depresi Posttest antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa

Kelompok	N	Mean	Mean difference	Standar Deviasi	p
Kelompok Intervensi	10	4.40	5.00	2.366	0.000
Kelompok Kontrol	10	-0.6		0.966	

Independent T-Test.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa perbedaan rerata antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (*mean difference*) sebesar 5,00 dan Nilai *p-value* 0,000, karena nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05, maka H0 ditolak dan disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat depresi responden pada kedua kelompok pada *post test*. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi progresif berdampak terhadap penurunan tingkat depresi lansia.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat depresi pada lansia kelompok intervensi setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi memiliki tingkat depresi yang tetap. Berdasarkan analisis Independent T-Test diperoleh nilai *p-value* 0,000 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan tingkat depresi responden pada kedua kelompok pada *post test*. Hal ini membuktikan bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh lansia yang mengalami depresi dapat membantu mengurangi tingkat depresi.

Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan. Depresi pada lansia berhubungan dengan status sosial ekonomi rendah, kematian pasangan, penyakit fisik yang menyertai, dan

isolasi sosial (Nugroho, 2008). Depresi dapat menyebabkan lansia menjadi kurang bersemangat dalam hidupnya (Kaplan, 2010).

Depresi pada lansia dapat ditangani dengan memberikan terapi kejiwaan memberikan terapi kejiwaan yang dinamakan psikoterapi (Davitson, 2002). Psikoterapi disebut juga sebagai terapi non farmakologi. Salah satu macam dari terapi non farmakologi adalah teknik otot progresif.

Dari hasil penelitian, setelah mendapatkan terapi latihan relaksasi otot progresif tingkat depresi responden menurun, yaitu dari depresi berat menjadi ringan dan bahkan ada yang menjadi normal dengan frekuensi depresi ringan sebanyak 6 orang (60%) dan normal sebanyak 4 responden (40%). Penurunan tingkat depresi lansia dari depresi berat menjadi depresi ringan atau normal. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan menegangkan dan merilekskan atau melemaskan otot. Hal ini berkaitan dengan sistem saraf. Pada saat otot mengalami ketegangan, sistem saraf simpatik bekerja sedangkan pada waktu rileks, sistem saraf parasimpatik bekerja. Latihan relaksasi otot progresif dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar-kelenjar tubuh yang akan menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran(Bao, Meynen, & Swaab, 2008)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan dan kelelahan yang dialami lansia sehingga akan mempengaruhi status mental lansia sehingga tingkat depresi berkurang. Hasil ini sesuai pendapat dari Pratiwi (2006) bahwa relaksasi dapat menjadi terapi untuk merilekskan tubuh. Teknik relaksasi akan mengembalikan proses mental, fisik dan emosi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Erviana & Arif (2008) tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Surakarta. Penelitian ini merupakan eksperimen dengan rancangan penelitian pretest-posttest with control group. Kesimpulan penelitian tersebut yaitu pada kelompok perlakuan yang mendapatkan teknik relaksasi ada perubahan yang cukup signifikan terhadap penilaian status mental; pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan teknik relaksasi tidak ada perubahan yang signifikan terhadap penilaian status mental; dan perbedaan yang terjadi setelah diberi teknik relaksasi pada kelompok perlakuan sangat baik dan berpengaruh sangat signifikan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh yang cukup signifikan. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian Lumbantobing (2012) tentang pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap depresi klien kanker yang menunjukkan adanya penurunan depresi dan peningkatan relaksasi pada klien dengan kanker.

Relaksasi otot progresif dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) dan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neotransmisi yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi Adrenocorticotropic hormone (ACTH) menurun, kemudian Adrenocorticotropic hormone (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol (Guyton & Hall,2011). Menurunnya kadar Adrenocorticotropic hormone (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat depresi (Bao et al., 2008).

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan depresi pada lansia. Diharapkan relaksasi otot progresif dapat menjadi terapi non farmakologi dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan depresi karena dapat dilakukan sendiri oleh lansia setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang lama

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, Triciana. (2009). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Ketergantungan Dalam ADL pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Pajang Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah
- Ari, P. L. D., & Pratiwi, A. (2010). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. Keperawatan, 03, 27–34.
- Bao, a. M., Meynen, G., & Swaab, D. F. (2008). The stress system in depression and neurodegeneration: Focus on the human hypothalamus. *Brain Research Reviews*, 57(2), 531–553. <https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2007.04.005>
- BKKBN. (2013). Tahun ini penduduk indonesia capai 17 juta jiwa. <http://m.liputan6.com/health/read/521272/bkkbn-tahun-ini-penduduk-indonesia-capai-250-juta-jiwa>. Di akses tanggal 22 Februari 2013
- BPS. (2010). Karakteristik Kependudukan. Sulawesi Selatan.
- Davis,M.,Eshelman,E.R,McKey,M. 1995. Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres(Terjemahan), Edisi II. Jakarta: EGC.

- Davitson,GC.Neale,J.M,& Kring, A.M. (2006). Psikologi Abnormal Edisi 9. Terjemahan oleh Noermalasari Fajar. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Erviana Kustanti & Arif Widodo. (2008). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. Berita Ilmu Keperawatan ISSN 1979-2697, Vol. I No. 3. September 2008.
- FKUI. (2009). Pedoman Pengolahan Kesehatan Pasien Geriatrik Edisi 1. Jakarta : Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI.
- Guyton & Hall. (2011). Fisiologi Kedokteran. Jakarta : EGC.
- Hasniar. (2011). Hubungan Ketergantungan Pemenuhan Activity Daily Living dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa. Skripsi tidak dipublikasikan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- Kaplan,HI,Sadock,BJ,& Grebb,J.A. (2010). Buku Ajar Psikiatri. Jakarta : EGC
- Lumbantombing, Duma. (2012). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Logoterapi terhadap Ansietas dan Depresi, Kemampuan Relaksasi dan Kemampuan Memaknai Hidup Klien Kanker di RS Kanker Dharmais. Tesis dipublikasikan. FKUI Jakarta
- Nugroho, Wahyudi, (2008).Keperawatan Gerontologi & Geriatrik. Jakarta:EGC
- Potter dan Perry. (2013). Fundamental of Nursing. Concepts, Process and Practice. (8th ed) Imprint of Elsivier Inc: Mosby
- Pratiwi,A. (2006). Model Pengembangan Strategi tindakan Keperawatan pada Klien Halusinasi dengan Klasifikasi Akut,Maintanance, Health Promotion di RSJD Wilayah Karasidenan Surakarta.Tidak dipublikasikan. UMS
- Santoso,dkk. (2009). Memahami Krisis Lanjut Usia.Jakarta : Gunung Mulia.
- Stanley & Beare. (2006). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi II. Jakarta: EGC.