



**PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI
SOSIAL RUMAH KASIH EMAUS DI KEPULAUAN
BANGKA BELITUNG TAHUN 2024**

Nurwijaya Fitri¹, Nova Mardiana², Rika³
^{1,2,3} S1 Ilmu Keperawatan/Institut Citra Internasional

ABSTRAK

Depression is one of the health problems that are often found in the elderly in Indonesia. Depression in the elderly can cause a big impact on the elderly, including decreasing the ability, independence, and decline of the elderly's body functions in carrying out daily activities, decreasing the independence and quality of life of the elderly as well as grief of being left behind by loved ones, personality factors, genetics, and biological factors of decreasing neurons and neurotransmitters. One way to overcome depression in the elderly is to provide progressive muscle relaxation (PMR) therapy.

This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation (PMR) therapy on reducing the rate of depression in the elderly at the Rumah Kasih Emmaus Pangkalan Baru Nursing Home in 2024. This research used a one group pre-test and post-test pre-experimental design. This research was conducted on 11 elderly people at the Rumah Kasih Emmaus Pangkalan Baru Home in 2024. Researchers took initial measurements of depression, after that carried out Progressive muscle relaxation (PMR) therapy for 20-30 minutes, and continued by taking final measurements.

The collected data was then analyzed univariately and bivariately with a paired t-test. The research results showed that the average pre-test depression score for the elderly was 7.27. After the elderly were given progressive muscle relaxation (PMR) therapy, the elderly depression level decreased to 3.36. The results of the paired t-test showed a p-value = 0.001 < 0.05, so it can be concluded that there is an effect of progressive muscle relaxation (PMR) therapy on reducing the level of depression in the elderly at the Rumah Kasih Emmaus Pangkalan Baru Home in 2024. It is hoped that elderly homes can provide regular progressive muscle relaxation (PMR) therapy programs, which can help improve the mood and physical well-being of the elderly.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation (PMR), Depression, Elderly*

ABSTRAK

Depresi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang sering ditemukan pada lansia di Indonesia. Depresi pada lansia dapat menyebabkan dampak yang besar bagi lansia, antara lain dapat menurunkan kemampuan, kemandirian, dan penurunan fungsi tubuh lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, menurunkan kemandirian dan kualitas hidup lansia serta kesedihan ditinggal orang yang dicintai, faktor kepribadian, genetik, dan faktor biologis penurunan neuron-neuron dan neurotransmitter. Salah satu cara untuk mengatasi depresi pada lansia adalah dengan memberikan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Rumah Kasih Emaus Pangkalan Baru Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental one group pre test* dan *post test*. Penelitian ini dilakukan pada 11 lansia di Panti Rumah Kasih Emaus Pangkalan Baru Tahun 2024. Peneliti melakukan pengukuran awal depresi, setelah itu melakukan terapi *Progressive muscle relaxation* (PMR) selama 20-30 menit, dan dilanjutkan dengan melakukan pengukuran akhir. Data yang sudah terkumpul kemudian dilakukan analisis secara univariat dan bivariat dengan *paired t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata depresi lansia *pre test* adalah 7,27 setelah lansia diberikan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR), nilai tingkat depresi lansia mengalami penurunan menjadi 3,36. Hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai *p-value* = 0,001 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Rumah Kasih Emaus Pangkalan Baru Tahun 2024. Diharapkan bagi panti lansia bisa menyediakan program terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) secara teratur, yang dapat membantu meningkatkan mood dan kesejahteraan fisik lansia

Kata Kunci: *Progressive Muscle Relaxation (PMR), Depresi, Lansia.*

1. PENDAHULUAN

Lansia adalah penduduk berusia 60 tahun ke atas yang tetap bekerja tanpa memandang jenis kelamin. Lansia merupakan suatu proses alami yang dialami setiap orang dan pada tahap ini, tubuh mengalami berbagai perubahan baik fisik, mental, maupun sosial. Salah satu kelompok usia lanjut yang memasuki masa penuaan adalah lansia. Menurut World Health Organization (WHO), lansia dapat didefinisikan sebagai kelompok usia yang memasuki tahap ketiga dari usia hidup, yaitu usia setelah dewasa (15-59 tahun) dan setelah usia pertengahan (45-59 tahun) (WHO, 2020).

Menurut data statistik Provinsi Kepulauan Bangka Belitung tahun 2021 lansia dengan umur 60-69 tahun berjumlah 19,567 jiwa, lansia dengan umur 70-74 tahun berjumlah 19,768 jiwa lansia berumur >75 tahun berjumlah 18.808 jiwa, menunjukkan bahwa proporsi lansia di wilayah tersebut mengalami penurunan. Hal ini menandakan bahwa adanya pergeseran demografi dan penurunan harapan hidup, sedangkan presentasi pelayanan kesehatan lansia di provinsi Kepulauan Bangka Belitung adalah 81,54% meningkat dari tahun sebelumnya 75,23%. Cakupan pelayanan Kesehatan tertinggi terdapat di Kota Pangkalpinang 94,36 dan cakupan terendah terdapat di Kabupaten Bangka Tengah 64,88 (Kemenkes, 2020). Di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung terdapat beberapa panti lansia yaitu Panti Siti Anna, Panti Asuhan Jompo Yayasan Kasih dan Rumah Kasih Emaus.

Berdasarkan data WHO (2018) prevalensi kejadian bunuh diri hampir 800.000 setiap tahun, dan setiap 40 detik satu orang melakukan bunuh diri. Data di Indonesia pada tahun 2016 sebanyak 4.1% per 100.000 penduduk yang mengalami bunuh diri, kemudian, berdasarkan data dari Puspenkos Kementerian Sosial RI mengatakan bahwa 90% dari kasus bunuh diri adalah karena gangguan psikologis salah satunya adalah depresi. Berdasarkan berita KRJogja.com kasus bunuh diri di Gunung Kidul setiap tahunnya masih terjadi, mayoritas pelaku atau korban merupakan lanjut usia diatas 60 tahun (39%), kemudian disusul usia muda 18 tahun hingga 45 tahun (34%), dewasa 46-60 tahun (20%) dan ada dibawah 18 tahun (7%). Dan depresi diidentifikasi oleh adanya perasaan sedih, letih, harga diri rendah, merasa bersalah, sulit berkonsentrasi, kehilangan minat, gangguan tidur dan nafsu makan terganggu (WHO, 2017).

Menurut hasil survei awal penelitian yang dilakukan di Panti Rumah Kasih Emaus Pangkalan Baru pada tanggal 11 Juli tahun 2024 dengan menggunakan pengkajian skala depresi, dari 3 lansia tersebut menunjukkan 1 lansia didapatkan skor, 22 dengan kategori depresi berat, 2 lansia lainnya didapatkan skor 16 dengan kategori depresi sedang. Dari hasil observasi wawancara dengan lansia menggunakan beberapa pertanyaan dari pengkajian yang saya lakukan, lansia mengatakan bahwa belum pernah perawat memberikan tindakan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dipanti.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 .Definisi Lansia

Lansia adalah penduduk berusia 60 tahun ke atas yang tetap bekerja tanpa memandang jenis kelamin. Persepsi bahwa lansia merupakan kelompok usia yang diberi label putus asa, miskin, cemas dan tidak berdaya menjadi perhatian besar para professional Kesehatan, selain itu prevalensi lansia diperkirakan meningkat sebesar 13,4% dari total jumlah penduduk di dunia (Kemenkes RI, 2017).

2.2 .Jenis-Jenis Lansia

- Jenis-jenis lansia Menurut WHO, (2022) yaitu :
- Kelompok usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun.
- Kelompok lanjut usia (*elderly age*) 60-74 tahun.
- Kelompok usia tua (*old age*) 75-79 tahun.
- Kelompok sangat tua (*very old*) usia 90 tahun ke atas.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pra- eksperimen* dengan pendekatan *one group pre test* dan *post test*. Teknik yang digunakan *Non-probability* dengan total sampling dipilih untuk menyaring jumlah populasi menjadi sampel penelitian. Sampel pada penelitian ini berjumlah 11 pasien lansia di Panti Rumah Kasih Emaus pada tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai rata-rata tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata tingkat depresi pada lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Lansia di Panti Rumah Kasih Emaus Pangkalan Baru Tahun 2024.

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Perempuan	6	54,5
Laki-laki	5	45,5
Total	11	100

Berdasarkan tabel 1. Karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin perempuan adalah yaitu 6 orang (54,5%). Lebih banyak dibandingkan dengan jumlah lansia laki-laki.

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Tingkat Depresi Pre-Test pada Lansia di Panti Rumah Kasih Emaus Tahun 2024.

Variabel	N	Mean	Min	Max
Tingkat Depresi	11	7,27 ± 0,905	6	8

Berdasarkan tabel 2. diatas didapatkan hasil bahwa nilai mean tingkat depresi pada lansia sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) adalah 7,27 dengan nilai SD sebesar 0,905.

Tabel 3. Nilai Rata-Rata Tingkat Depresi Pre-Test pada Lansia di Panti Rumah Kasih Emaus Tahun 2024.

Variabel	N	Mean	Min	Max
Tingkat Depresi	11	3,36 ± 1,120	2	5

Berdasarkan tabel 3. Diatas didapatkan hasil bahwa nilai mean tingkat depresi pada lansia sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) adalah 3,36 dengan nilai SD sebesar 1,120.

Tabel 4. Uji Normalitas Menggunakan Shapiro Wilk pada Tingkat Depresi Pre – post

No	Variabel	p-value
1.	Tingkat Depresi Pre-Test	0,001
2.	Tingkat Depresi Post-Test	0,005

Berdasarkan tabel 4 . Hasil uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk Test* didapatkan *p-value* < 0.05 pada variabel tingkat depresi *Pre* dan *Post* sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji *paired-t-test* (uji t berpasangan).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat depresi pada lansia di panti Rumah Kasih Emaus Pangkalan Baru Tahun 2024.

Variabel	N	Mean	SD	T	P-value
Pre Test	11	7,27	0,905		
				7,904	0,000
Postt Test	11	3,36	1,120		

Berdasarkan tabel 5. menyatakan bahwa nilai rata rata tingkat depresi lansia sebelum dilakukan terapi *progressive musclle relaxation* (PMR) adalah ($M= 7,27 \pm SD= 0,905$). Setelah lansia diberikan terapi *progressive muscle relaxation*, nilai tingkat depresi lansia mengalami penurunan menjadi ($M= 3,36 \pm SD= 1,120$). Hasil uji *dependent t-test* (*paired t-test*) didapatkan nilai *p-value* = $0,000 < 0,05$ disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *progresive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Rumah Kasih Emaus Pangkalan Baru Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. Made Sudarma, et al (2021), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Aini, N. (2018). *Teori Model Keperawatan*. Universitas Muhammadiyah Malang. Andriani, D. (2022). *Yeri Kronis Akibat Arthritis Gout Pada Ny. S Di Wilayah Puskesmas Pembantu Pal IX Dusun Parit Keladi II* (Doctoral dissertation, STIK Muhammadiyah Pontianak).
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik penduduk lanjut usia 2019*. Badan Pusat Statistik: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Penduduk usia lanjut*. In: Staisyik BP, editor. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Djamaludin, D., Setiawati, & Gustini. (2021). *Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan active cycle breathing technique pada pasien gagal jantung dengan masalah ketidakefektifan jalan nafas dan pola nafas*. 1(3), 162–170.
- Greenberg, S. A. (2019). *The Geriatric Depression Scale (GDS)*. 2. Issue Number 4, Revised 2019.
- Hawari, (2011). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Hidayat. (2019). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: PT. Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia. Pusat Data dan Informasi*. Jakarta Selatan:
- Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Liu J.T., Hu B., Gao Y., Zhang J.P., Jiao B.H., Lu X.L. and Liu X.Y., (2014). *Bioactive tyrosine-derived cytochalasins from fungus Eutypella sp. D-1*, Terdapat di: www.ncbi.nih.gov/pubmed/24827690 [Diakses pada 28 Juli 2024].
- Mashudi.(2011). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di RSUD Raden Matteher Jambi*. Depok: Tesis FIK UI.
- Muzamil, M.S, Afriwadi, & Martini, R.D. (2014). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada usila di kelurahan jati kecamatan padang timur*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, 3 (2), 202–205.
- Notoadmojo S. (2018). *Metodologi ,Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

15. Nursalam. (2018). Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: *Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
16. Perry & Potter, (2009). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep proses & Praktik*, Edisi 7. Jakarta: EGC
17. Ratri, P. M. (2016). *Penanganan depresi pada lansia di panti griya sehat bahagia karanganyar*. Jurnal Cerebellum.
18. Rezky Pradessetia, Rika Sabri dan Dewi Eka Putri. (2021). *Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin*. Jurnal Ilmiah.