

ABSTRAK

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL THRESNA WERDHA BUDI AGUNG KUPANG

Oleh :

Lucky Wilani Radja Pono¹

Antonia Helena Hamu², Sabinus B. Kedang³, Aemilianus Mau⁴

Wilani1203@gmail.com

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan,
Program Studi Profesi Ners

xxx, + 88 halaman : 2 gambar, 7 tabel, 7 lampiran

Latar Belakang : Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan afek datar, kehilangan minat, penurunan semangat, harga diri rendah, gangguan tidur, gangguan makan hingga gangguan konsentrasi yang berlangsung selama lebih dari 2 minggu. Jumlah penderita depresi terus menerus meningkat dan dapat menyerang segala kalangan usia. Salah satu kalangan usia yang paling rentan terhadap depresi adalah usia lanjut. Depresi yang terjadi pada lanjut usia diketahui menjadi salah satu faktor penyebab kualitas hidup yang rendah pada lansia. **Tujuan :** untuk mengetahui perubahan tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang. **Metode :** metode penelitian yang digunakan adalah desain studi kasus. Penelitian dilakukan pada 5 orang partisipan yang dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan pada partisipan setiap hari selama 7 hari. Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan lembar observasi dan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale*. **Hasil :** terjadi penurunan tingkat depresi pada seluruh lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. **Kesimpulan :** diharapkan perawat di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang dapat membantu para lansia untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif.

Kata kunci : relaksasi otot progresif, depresi, lansia

ABSTRACT

THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN REDUCING THE LEVEL OF DEPRESSION IN THE ELDERLY AT THE THRESNA WERDHA BUDI AGUNG KUPANG SOCIAL HOME.

By :

Lucky Wilani Radja Pono¹

Antonia Helena Hamu², Sabinus B. Kedang³, Aemilianus Mau⁴

Wilani1203@gmail.com

Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan,
Program Studi Profesi Ners

xxx, + 88 page : 2 picture, 7 table, 7 attachment

Background: Depression is a mental disorder characterized by flat affect, loss of interest, decreased enthusiasm, low self-esteem, sleep disturbances, eating disorders to concentration disorders that last for more than 2 weeks. The number of people with depression continues to increase and can affect all ages. One of the most vulnerable age groups to depression is the elderly. Depression that occurs in the elderly is known to be one of the factors causing low quality of life in the elderly. **Objective:** to determine changes in depression levels before and after the intervention of progressive muscle relaxation techniques in the elderly at Thresna Werdha Budi Agung Kupang Social Home. **Method:** the research method used is a case study design. The research was conducted on 5 participants who were selected using purposive sampling. Progressive muscle relaxation techniques were performed on participants every day for 7 days. Data collection was carried out using observation sheets and the Kessler Psychological Distress Scale questionnaire. **Results:** there was a decrease in depression levels in all elderly people after being given progressive muscle relaxation therapy. **Conclusion:** it is hoped that nurses at Thresna Werdha Budi Agung Kupang Social Home can help the elderly to do progressive muscle relaxation therapy.

Keyword : progressive muscle relaxation, depression, elderly

