

## **Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Jenis *Tension Relaxation* Terhadap Penurunan Skor Depresi pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan Kabupaten Pasuruan**

Heni Dwi Windarwati, A Chusnul Chuluq Ar, Genga Nurina Putri

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang**—Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang dimungkinkan muncul pada lansia, ketika lansia tidak dapat segera beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi akibat proses penuaan. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan dalam menurunkan skor depresi lansia adalah melalui psikoterapi dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif jenis *tension relaxation*.

**Tujuan**—Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif jenis *tension relaxation* terhadap penurunan skor depresi lansia.

**Metode**—Desain penelitian yang digunakan adalah dengan *Quasi-experimental* dengan Rancangan Rangkaian Waktu (*Times Series Design*). Sampel penelitian ini adalah lansia dengan depresi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan. Sampel dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan cara *total sampling*. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 10 orang lansia.

**Hasil**—Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan pada nilai mean skor depresi lansia, dimana diperoleh mean *pretest* sebesar 10,9 sedangkan mean *posttest* 1 dan 2 menurun menjadi 6,4 dan 5,7. Berdasarkan uji hipotesa menggunakan uji *repeated ANOVA (parametrik)* dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat diartikan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan terhadap terjadinya penurunan skor depresi lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan.

**Rekomendasi**—Peneliti menyarankan kepada instansi tersebut untuk dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif pada lansianya yang mengalami gangguan depresi.

**Kata kunci**—Relaksasi otot progresif, *tension relaxation*, depresi, lansia.