

Efektivitas Intervensi Relaksasi Otot Progresif (ROP) terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia: *Case Report* Keperawatan

Azhrah Fatimah Ayunurrochim

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nopryan Ekadinata

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Muh Fathoni Rohman

Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta

Korespondensi penulis: azhrahfatimahayu2001@gmail.com

ABSTRACT

The proportion of the elderly population is increasing every year, and the elderly are experiencing various changes, both in physical, mental and social aspects. The elderly are residents aged over 60 years. Elderly people often experience various psychological problems such as loneliness, isolation, helplessness, lack of self-confidence, post-power syndrome, anxiety disorders and depression. Depression is a mood disorder that can cause prolonged feelings of sadness and persistent loss of interest, characterized by prolonged sadness, mood swings, and lack of interest in activities. The tool used to measure the level of depression in this case report uses the GDS (Geriatric Depression Scale) instrument. In this case report, the results of an assessment of one 66 year old client were obtained with a GDS score of 11 which indicated moderate depression. Management of depression can use pharmacological or non-pharmacological therapy. This case report refers to the Indonesian Nursing Intervention Standards (SIKI) using progressive muscle relaxation (ROP). The ROP intervention was carried out at BPSTW Abiyoso Wisma Talkondo for seven days with three evaluations. The results obtained were that the client experienced a decrease in the level of depression with a score of 5, namely mild depression. It can be concluded that ROP is effective in reducing depression levels in the elderly.

Keywords: Elderly, Depression, Progressive muscle relaxation therapy

ABSTRAK

Proporsi penduduk lansia semakin meningkat pertahunnya, dan lanjut usia mengalami beragam perubahan, baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosial. Lansia merupakan penduduk yang berusia diatas 60 tahun. Lansia kerap mengalami berbagai masalah psikologis seperti kesepian, isolasi, ketidakberdayaan, kurang percaya diri, *post-power syndrome*, gangguan kecemasan, dan depresi. Depresi adalah gangguan suasana hati yang dapat menyebabkan perasaan sedih berkepanjangan dan hilangnya minat secara terus-menerus, yang ditandai oleh kesedihan berlarut-larut, perubahan suasana hati, serta kurangnya minat dalam melakukan aktivitas. Alat yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi pada *case report* ini menggunakan *instrument* GDS (*Geriatric Depression Scale*). Pada *case report* ini didapatkan hasil pengkajian pada satu klien berusia 66 tahun dengan hasil skor GDS 11 yang menunjukkan depresi sedang. Penatalaksanaan depresi dapat menggunakan terapi farmakologis ataupun non farmakologis. *Case report* ini mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) menggunakan relaksasi otot progresif (ROP). Intervensi ROP dilakukan di BPSTW Abiyoso wisma Talkondo selama tujuh hari dengan evaluasi sebanyak tiga kali. Hasil yang didapatkan yaitu klien mengalami penurunan tingkat depresi dengan hasil skor 5 yaitu depresi ringan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ROP efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kata kunci: lansia, depresi, terapi relaksasi otot progresif

LATAR BELAKANG

Proporsi populasi lanjut usia di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dan mereka mengalami beragam perubahan dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Proporsi ini telah

meningkat setidaknya 4 persen dalam satu dekade (2010-2022) mencapai 11,75 persen. Rata-rata harapan hidup juga bertambah dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,85 tahun pada 2022 (Sari et al., 2023). Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lanjut usia adalah penduduk yang telah mencapai umur 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan. Proses menua pada lansia dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Shalafina et al., 2023). Lansia yang mengalami gangguan kesehatan tersebut seringkali disertai dengan gejala sindrom geriatri yang berdampak pada kesehatan lansia. Sindrom geriatri memiliki karakteristik multifaktorial dengan latar belakang yang berbeda-beda tergantung masalah klinis, psikologis, sosial dan kerentanan lainnya dan dapat melibatkan kombinasi penurunan fisiologis (Prastyawati & Yuliana, 2022). Karena proses menua maka dapat terjadi perubahan pada lingkungan sosial lansia seperti ketidakberdayaan ekonomi, kurangnya dukungan keluarga, penghentian pekerjaan, peningkatan risiko penyakit, kehilangan keluarga, ketidakmampuan berkontribusi kepada masyarakat (Prihananto et al., 2020). Akibat kondisi tersebut, lansia sering menghadapi berbagai masalah psikologis seperti kesepian, isolasi, ketidakberdayaan, kurang percaya diri, *post-power syndrome*, gangguan kecemasan, dan depresi (Smara et al., 2024).

Depresi adalah ketidakseimbangan suasana hati yang bisa menimbulkan perasaan sedih dan kehilangan minat secara terus-menerus, ditandai dengan kesedihan yang berlangsung secara berkelanjutan, perubahan *mood* dan disertai kehilangan minat untuk melakukan kegiatan (Chand & Arif, 2023). Masalah depresi pada lansia merupakan masalah yang umum terjadi, namun seringkali diabaikan oleh masyarakat. Berdasarkan laporan RISKESDAS 2018 (Riset Kesehatan Dasar), prevalensi depresi di Indonesia sebesar 15,9% pada lansia berusia 55 hingga 64 tahun, sedangkan prevalensi depresi pada lansia berusia 65 hingga 74 tahun dilaporkan sebesar 23,2%, dan 33,7% untuk lansia yang berusia 75 tahun ke atas (Fikri Erwanto et al., 2023). Tingginya jumlah pemicu stres dan berkurangnya kemampuan beradaptasi yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan depresi, yang bila disertai dengan gejala seperti kecemasan, perasaan putus asa yang kuat, perasaan tidak berharga, gangguan tidur dan makan, serta dapat memicu perilaku bunuh diri (Jamini et al., 2020). Maka dari itu diperlukan penanganan depresi pada lansia agar tidak berkelanjutan. Pengobatan depresi pada lansia dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis ataupun non farmakologis (Alexopoulos, 2019). Dalam *case report* keperawatan ini peneliti mengkaji lebih lanjut terkait penanganan non farmakologis. Hal ini dikarenakan terapi non farmakologis memiliki efek samping yang cenderung lebih sedikit dibandingkan pengobatan secara farmakologis (Binoriang & Pramesti, 2021).

Terapi non farmakologis yang bisa digunakan yaitu berupa relaksasi (Natale et al., 2019; Sukiswantoi & Rohana, 2019). Pada intervensi di dalam *case report* ini relaksasi yang digunakan adalah ROP karena berada di tautan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Relaksasi otot progresif merupakan teknik pelepasan kontraksi otot ini mengurangi ketegangan otot secara keseluruhan dan secara efektif meningkatkan relaksasi fisiologis yang berpotensi meningkatkan aktivitas parasimpatis (Simon et al., 2022). Relaksasi otot progresif mempunyai banyak manfaat fisiologis PMR secara positif, yang meliputi peningkatan detak jantung, kortisol dan tekanan darah, serta penurunan nyeri. Selain itu, manfaat psikologis yang dapat diperoleh dari ROP meliputi pengurangan stres dan penurunan kecemasan. Beberapa penelitian lain menggarisbawahi bahwa relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia (Berliyanti & Wardaningsih, 2023; Tapeh et al., 2024). Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas relaksasi otot progresif dalam mengurangi skor depresi pada orang lanjut usia yang tinggal di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Dinas Sosial DIY unit "Abiyoso" khususnya di Wisma Talkondo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *case report* dengan memanfaatkan intervensi keperawatan berdasarkan *evidence-based nursing practice* yaitu melakukan relaksasi otot progresif (ROP). Pengumpulan data yang dilakukan dengan proses keperawatan meliputi pengkajian, identifikasi diagnosa keperawatan, perumusan rencana keperawatan, implementasi, dan evaluasi. Pengembangan diagnosa dan rencana perawatan didasarkan pada Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Tujuan dari laporan kasus ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas Relaksasi Otot Progresif (ROP) dalam mengurangi tingkat depresi pada populasi lanjut usia. ROP merupakan salah satu teknik dari relaksasi yang dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan pada lansia. Teknik relaksasi merupakan teknik komplementer yang bisa diberikan oleh perawat secara mandiri. Teknik relaksasi dapat diberikan karena memiliki efek samping yang minimal, terapi komplementer juga lebih mudah, murah, dan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental pasien (Anisah & Maliya, 2021). Teknik relaksasi yang digunakan pada *case report* ini merupakan teknik relaksasi otot progresif, dan teknik ini sudah tercantum di dalam SIKI. Penelitian ini dilakukan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Dinas Sosial DIY unit "Abiyoso", tepatnya di wisma Talkondo. Kriteria penelitian ini meliputi klien berusia di atas 60 tahun, dengan skor *Geriatric Depression Scale* (GDS) 5-15 (depresi ringan hingga berat), tidak memiliki keterbatasan

gerak, dan bersedia mengikuti intervensi dengan menandatangani *informed consent*. GDS adalah alat yang dipakai untuk menilai tingkat depresi pada lanjut usia (Brañez Condorena et al., 2021). GDS dapat diterapkan pada lansia sehat ataupun sakit, dan pada lansia dengan gangguan kognitif. Skala tersebut mencakup 15 item yang menanyakan tentang kesehatan mental dan bagaimana perasaan klien selama seminggu terakhir (Krishnamoorthy et al., 2020).

Intervensi ROP dilaksanakan selama 7 hari terhitung dari tanggal 6 Mei 2024 hingga 13 Mei 2024. Pelaksanaan ROP dilakukan di pagi hari 1 kali sehari dalam 7 hari berturut-turut dengan bimbingan peneliti. Pelaksanaan ROP dilakukan dengan posisi yang nyaman dan klien menggunakan pakaian yang longgar (Berliyanti & Wardaningsih, 2023). Klien dianjurkan untuk duduk dengan nyaman, lalu memejamkan mata sembari relaksasi nafas dalam sebanyak 3-5 kali. Tahap kedua yaitu klien diinstruksikan untuk mengerutkan dahi dan alis, moncongkan bibir dan tegangkan dengan memejamkan mata selama 5-10 detik hingga merasakan ketegangan dan di rilekskan kembali selama 20-30 detik. Tahap ketiga yaitu memosisikan klien untuk menekan kepala ke arah punggung atau kepala mendongak dengan bersandar dan memejamkan mata selama 5-10 detik hingga merasakan ketegangan dan di rilekskan kembali. Tahap keempat, peneliti meminta klien untuk mengangkat dan mengepalkan kedua tangannya dengan kuat hingga merasakan ketegangan, lalu membuka kepalan tangan secara perlahan dimulai dari ibu jari. Tahap kelima, klien dianjurkan untuk duduk tegak lalu busungkan dada dan kempiskan perut hingga terasa ketegangan pada otot perut selama 5-10 detik lalu rilekskan kembali. Tahap keenam yaitu peneliti menganjurkan klien untuk memfokuskan pada telapak kaki, jinjit sembari duduk dengan tegak. Setelah itu, klien diminta merasakan ketegangan otot pada kaki selama 5-10 detik. Setiap gerakan relaksasi otot progresif (ROP) ini dapat diulangi 3 kali setiap gerakan yang diikuti dengan relaksasi nafas dalam (Liu et al., 2020). Evaluasi klien menggunakan instrumen GDS (*Geriatric Depression Scale*) pada hari pertama, keempat, dan ketujuh. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat depresi pada klien dengan skor numerik. Interpretasi GDS-15 adalah 0-4 (skor normal), 5-8 (skor menunjukkan depresi ringan), 9-11 (skor menunjukkan depresi sedang), dan 12-15 (skor menunjukkan depresi berat) (Hadrianti et al., 2024). Evaluasi *post test* pada *case report* ini dilakukan pada hari pertama, ketiga, dan ketujuh setelah pemberian intervensi ROP pada klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengkajian keperawatan, klien atas nama Ny Y berusia 66 tahun tinggal di wisma Talkondo BPSTW unit Abiyoso, didapatkan diagnosa keperawatan koping tidak efektif. Luaran yang ditargetkan yaitu tingkat depresi dengan intervensi relaksasi otot progresif. Ny Y berada di BPSTW 7 bulan yang lalu. Klien belum pernah menikah dan sebelum masuk BPSTW tinggal bersama saudaranya. Klien mengatakan dirinya tidak betah berada di wisma karena jauh dari saudaranya. Klien merasa dirinya tidak berdaya dan tidak minat untuk mengikuti kegiatan di BPSTW. Klien mengatakan jika ada masalah, terbiasa untuk dipikirkan sendiri. Klien tampak sering murung dan menyendiri saat di wisma. Konsentrasi dan kontak mata klien mudah beralih. Klien selalu menghindari percakapan terkait hidupnya, klien mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki pengalaman yang bisa diceritakan. Klien mengeluhkan sulit tidur karena tidak betah dan stres. Klien sering merasa khawatir dengan hidupnya, bosan, dan merasa kesepian. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital, tekanan darah 128/90 mmHg, *respiration rate* (RR) 20x/menit, *heart rate* (HR) 88x/menit, dan suhu 36,6 derajat celcius. Pengkajian



selanjutnya disesuaikan dengan sindrom geriatric, didapatkan hasil skor *geriatric depression scale* (GDS) 11 yaitu mengindikasikan depresi sedang.

Gambar 1. Intervensi ROP

Intervensi yang diberikan kepada klien yaitu terapi relaksasi otot progresif (ROP). Intervensi ini diberikan sekali sehari pada pagi hari, selama tujuh hari di mulai tanggal 6 Mei hingga 13 Mei 2024 dengan harapan dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia. Pelaksanaan intervensi dilakukan di wisma Talkondo dan di evaluasi pada hari pertama, keempat dan ketujuh dengan *instrument* GDS. Hasil pengukuran tingkat depresi pada hari pertama yaitu mendapatkan skor 11 (tingkat depresi sedang). Kemudian hari keempat klien mendapatkan skor 9 (depresi sedang). Lalu dihari terakhir atau ketujuh, klien mendapatkan skor 5 (depresi ringan).

Tabel 1. Hasil *post test* intervensi ROP

Tanggal	Skor GDS	Interpretasi
6 Mei 2024	11	Depresi sedang
10 Mei 2024	9	Depresi sedang
13 Mei 2024	5	Depresi ringan

Selama pemberian intervensi ROP selama tujuh hari, ditemukan hasil bahwa terjadi penurunan dalam tingkat depresi klien dari tingkat sedang menjadi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa ROP efektif dalam mengurangi tingkat depresi pada orang lanjut usia. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ROP dapat mengurangi tingkat depresi pada lansia. ROP adalah latihan relaksasi yang melibatkan beberapa kelompok otot, termasuk otot tangan, lengan bawah, dan bicep, otot wajah, bahu, dan kepala, serta otot dada dan perut (Yuliadarwati & Utami, 2022). Perubahan yang terjadi selama dan setelah sesi relaksasi memengaruhi fungsi sistem saraf otonom. Respon emosional dan efek menenangkan dari relaksasi ini mengakibatkan perubahan dominasi fisiologi dari sistem saraf simpatis menjadi sistem saraf parasimpatis. Dalam keadaan ini, tingkat sekresi katekolamin dan kortisol yang tinggi menjadi menurun, sementara hormon parasimpatis dan neurotransmitter seperti dehydroepiandrosterone, dopamin, dan endorfin meningkat. Regulasi sistem parasimpatis ini akhirnya menghasilkan efek ketenangan (Sumartyawati et al., 2021).

Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi aktif yang dilakukan dengan mengontraksikan otot untuk mencapai ketegangan dan melepaskan secara progresif (Toussaint et al., 2021). ROP merupakan intervensi positif untuk memperoleh situasi relaksasi. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot yang mendalam yang didasarkan prinsip bahwa ketegangan otot adalah tanggapan fisiologis tubuh manusia terhadap stres (Cougle et al., 2020). Mekanisme terapi relaksasi otot progresif bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, dan mengatur hipotalamus untuk mengurangi sinyal stres. Terapi ini meningkatkan sikap positif melalui relaksasi otot dan manipulasi pikiran yang mempengaruhi fisiologi emosional (Ermayani et al., 2020). Sehingga tingkat stres pada lansia khususnya depresi akan menurun. Lansia merupakan suatu kelompok yang sangat rentan akibat dari proses penuaannya. Lansia juga rentan mengalami depresi dan hal ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Tingginya tingkat depresi pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor seperti isolasi sosial dan kurangnya komunikasi, yang keduanya berkontribusi terhadap emosi negatif (You et al., 2023). Beberapa faktor dapat menjadi penyebab depresi pada orang

lanjut usia, termasuk faktor biologis, genetik, dan psikososial. Faktor psikososial yang berpotensi menyebabkan gangguan mental pada lansia, sering kali terkait dengan pengalaman kehilangan (Prihananto et al., 2020). Depresi pada usia lanjut dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia secara negatif, oleh karena itu diperlukan terapi untuk mengurangi tingkat depresi pada kelompok usia ini. Mengelola stres dapat dilakukan melalui beragam metode, termasuk menggunakan teknik relaksasi dan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat, yang efektif dalam mengatasi depresi (Wisnusakti, 2021).

Hasil *case report* ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan untuk mengurangi tingkat depresi (Sayadi et al., 2023). Relaksasi otot progresif akan menciptakan keseimbangan antara hipotalamus anterior dan posterior. Hal ini dapat mengurangi tingkat stres dan juga kecemasan pada klien. Sehingga terapi tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lebih tinggi pada lansia. Dengan meningkatnya kesehatan mental pada lansia, maka dapat meningkatkan kualitas hidup lansia pula. Hal ini dijelaskan bahwa dengan sehatnya mental pada lansia maka hubungan sosial dan aktivitas sosial akan berpengaruh terhadap kondisi lansia dalam memperoleh kualitas hidup yang baik (Yuli Hastuti et al., 2019). Lansia akan berminat untuk melakukan kegiatan yang produktif, bergaul dengan teman, dan hal ini akan mencegah lansia terkena depresi.

Temuan dari *case report* ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat depresi pada orang lanjut usia (Asnaniar & Agustini, 2018). Depresi pada lansia dapat diatasi dengan terapi psikologis yang disebut dengan psikoterapi. Psikoterapi yang diberikan berupa ROP yang merupakan teknik relaksasi yang mudah dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berhasil mengurangi ketegangan otot, kecemasan, dan kelelahan pada populasi lanjut usia. Dampak ini pada akhirnya bisa mempengaruhi kesejahteraan mental lansia dan mengurangi tingkat depresi mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari intervensi pada *case report* ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif (ROP) efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Penelitian ini menemukan bahwa intervensi ini dapat menurunkan tingkat depresi sedang (skor 11) menjadi tingkat yang ringan (skor 5) dalam waktu 7 hari pemberian intervensi.

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan evaluasi tingkat depresi secara berkala. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan

evidence based nursing untuk meningkatkan intervensi dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya bagi lansia yang mengalami depresi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada Nopryan Ekadinata, S.Kep., Ns., MPH., Ph.D. sebagai dosen pembimbing dan Muh Fathoni Rohman, S.Kep., Ns. sebagai *preceptor* klinik atas saran, kritik, dan arahan yang diberikan dalam penyusunan studi kasus ini. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada pasien yang telah menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Alexopoulos, G. S. (2019). Mechanisms and treatment of late-life depression. *Translational Psychiatry*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0514-6>
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Asnaniar, W. O. S., & Agustini, T. (2018). Progressive Muscle Relaxation Reduces Depression in Elderly. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.1>
- Berliyanti, E. A., & Wardaningsih, S. (2023). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 122–130. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.390>
- Binoriang, D. P., & Pramesti, S. W. (2021). The comparison of the effectiveness between cananga aromatherapy and dzikr therapy on reducing anxiety in the elderly with hypertension at posyandu Tawarsari Wonosari Gunungkidul. *Bali Medical Jurnal*, 10(3), 1263–1267. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2871>
- Brañez Condorena, A., Soriano Moreno, D. R., Navarro Flores, A., Solis Chimoy, B., Diaz Barrera, M. E., & Taype Rondan, A. (2021). Accuracy of the Geriatric Depression Scale (GDS)-4 and GDS-5 for the screening of depression among older adults: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253899>
- Chand, S. P., & Arif, H. (2023). Depression. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430847/>
- Cogle, J. R., Wilver, N. L., Day, T. N., Summers, B. J., Okey, S. A., & Carlton, C. N. (2020). Interpretation Bias Modification Versus Progressive Muscle Relaxation for Social

- Anxiety Disorder: A Web-Based Controlled Trial. *Behaviour Therapy*, 51(1), 99–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.009>
- Ermayani, M., Prabawati, D., & Hary Susilo, W. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and blood pressure among hypertension patients in east Kalimantan, Indonesia. *Enfermería Clínica*, 30(7), 121–125.
- Fikri Erwanto, Herlina, & Aminatul Fitri. (2023). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(1), 28–35. <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i1.25417>
- Hadrianti, D., Saherna, J., Arji, A., Pratama, Z., Putri, A., & Khaliza, N. (2024). Geriatric Depression Scale (GDS) sebagai Pengkajian Status Psikologis pada Lansia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1236–1246. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13387>
- Jamini, T., Jumaedy, F., & Agustina, D. M. (2020). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Surya Medika*, 6(1), 171–176. <https://doi.org/10.33084/jsm.v6i1.1631>
- Krishnamoorthy, Y., Rajaa, S., & Rehman, T. (2020). Diagnostic accuracy of various forms of geriatric depression scale for screening of depression among older adults: Systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 87.
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- Natale, P., Sc, P., Ruospo, M., Vm, S., Ks, R., Gfm, S., Natale, P., Sc, P., Ruospo, M., Vm, S., Ks, R., & Gfm, S. (2019). Psychosocial interventions for preventing and treating depression in dialysis patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews Psychosocial*, 12, 1–5. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004542.pub3.www.cochranelibrary.com>
- Prastyawati, I. Y., & Yuliana, W. (2022). Kegawatan Sindrom Geriatri, Self Care Deficit, terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 79–84. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15338>
- Prihananto, D. I., Sari, N. R., Yoga, B. S., Sintia, M., & Solekhah, S. (2020). Hubungan Faktor Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia (Studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung). *Judika (Jurnal ...)*, 19–25. [http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/3050%0Ahttp://repository.unpkediri.ac.id/3050/1/Jurnal Judika Volume 4 No 1 tahun 2020 Fix.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/3050%0Ahttp://repository.unpkediri.ac.id/3050/1/Jurnal%20Judika%20Volume%204%20No%201%20tahun%202020%20Fix.pdf)
- Sari, N. R., Yulianto, K. T., Agustina, R., Wilson, H., Nugroho, S. W., & Anggraeni, G. (2023). STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA 2023 Volume 20, 2023. Badan Pusat Statistik. <https://doi.org/4104001>
- Sayadi, A. R., Khodadadi, A., Akbari, A., & Abbasabadi, Z. (2023). The effect of movement therapy with progressive muscle relaxation on the depression rate of patients admitted

- to the psychiatric ward of Moradi Rafsanjan Educational and Medical Center in 2021. *Journal of Medicine and Life*, 16(1), 129–134. <https://doi.org/10.25122/jml-2021-0436>
- Shalafina, M., Ibrahim, & Hadi, N. (2023). The Overview of Mental Health Among Elderly. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4), 90–95.
- Simon, K. C., McDevitt, E. A., Ragano, R., & Mednick, S. C. (2022). Progressive muscle relaxation increases slow-wave sleep during a daytime nap. *Journal of Sleep Research*, 31(5), 1–10. <https://doi.org/10.1111/jsr.13574>
- Smara, E. W., Warjiman, & Lanawati. (2024). Tanda Gejala Depresi yang dialami Lansia di Salah Satu Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia di Klaimantan Selatan. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 218–228.
- Sukiswanto, A., & Rohana, N. (2019). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tingkat Depresi pada Penderita Hipertensi. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*, 2(1), 1–5. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/436/451>
- Sumartiyawati, N. M., Septiana, E. M., & Fithriana, D. (2021). Relaksasi Otot Progresif Kombinasi Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.47506/jpri.v7i1.215>
- Tapeh, Z. A., Darvishpour, A., Besharati, F., & Gholami-Chaboki, B. (2024). Effect of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Happiness of Older Adults in the Nursing Home. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 29(1), 78–84. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_183_22
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Wisnusakti, K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres pada Lansia Di RW 23 Kelurahan Melong. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(1), 123. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i1.4679>
- You, Y., Huang, L., Peng, X., Liao, L., Zhang, F., Feng, M., Chen, Y., Chang, H., Mo, B., & Liu, Y. (2023). An analysis of the influencing factors of depression in older adults under the home care model. *Frontiers in Public Health*, 11(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1191266>
- Yuli Hastuti, R., Sawitri, E., W, A., & Sanggrarini, Y. (2019). Hubungan Kualitas Hidup Dengan Kesehatan Mental Pada. *MOTORIK Jurnal Kesehatan*, 14(02), 118–122. <http://dx.doi.org/10.61902/motorik.v14i2.28%0Ahttps://ejournal.umkla.ac.id/index.php/motor/article/download/28/25>
- Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif bagi Lansia dengan Kualitas Tidur Buruk. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 319–323. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i2.2537>