



Modifikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik untuk Lansia Depresi di Panti Sosial Tresna Wredha

Erlina Fazriana¹, Danena Putri Nurwandini², Hilmi Uly Ul Hidayah³, Nur Asih Wulandari⁴

^{1,2,3,4}Department of Nursing, STIKes Dharma Husada, Indonesia

Correspondence author: Erlina Fazriana

Email: erlina@stikesdhhb.ac.id

Address : Gg.H.Yasin V No.154 RT 06/03 Bandung 40162

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i4.1035>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: The Tresna Wredha Tulus Kasih Social Home is known as a facility for the elderly that provides essential services, including food, clothing, healthcare, spiritual activities, and social engagement. Previous research involving 25 residents at the Tulus Kasih home identified their depression status as follows: 17 individuals (68%) were not depressed, 6 (24%) had mild depression, 1 (4%) had moderate depression, and 1 (4%) had severe depression.

Objective of this community service initiative was to alleviate symptoms of depression, thereby preventing them from escalating to a severe level.

Method The intervention employed an experimental approach involving modified progressive muscle relaxation (PMR) and music therapy; the program consisted of two PMR sessions, with the final session incorporating music therapy. The study population comprised 25 elderly individuals, and the Geriatric Depression Scale (GDS) questionnaire was used as the assessment instrument. While previous research indicated effectiveness this community service program was conducted over two sessions within a single week, with each session lasting 30–60 minutes. Participants engaged in the full program, ranging from the preparatory phase to the cool-down.

Results indicated that the elderly participants enjoyed activities requiring movement even at a slow pace and participated with a relaxed yet enthusiastic attitude. Some participants reported an increase in sleep duration, rising from two hours to four hours.

Conclusion, the elderly participants felt more comfortable and were able to sleep soundly.

Keywords: Depression, Elderly, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Music Therapy

Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Umur yang dijadikan patokan lanjut usia dengan kategori pra lanjut usia (45-59 tahun), lanjut usia (60-69 tahun), dan lanjut usia resiko tinggi (lanjut > 70 tahun atau usia ≥ 60 tahun dengan masalah kesehatan) (Kemenkes RI, 2022). Perubahan –perubahan yang terjadi pada lanjut usia dapat menimbulkan beberapa perubahan seperti perubahan fisik, perubahan kognitif, perubahan emosional, dan perubahan spiritual (Kholifah, 2016).

Depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (*affectivemood disorder*) yang ditandai dengan kemurungan dan kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna dan putus asa, menurunnya kegiatan dan pesimisme menghadapi masa yang akan datang (Teting B, 2022). Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari seluruh populasi) menderita stres dan kecemasan. Prevalensi di Indonesia gangguan emosional pada masyarakat Indonesia di atas usia 15 tahun meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2019 (Tresya.dkk, 2022). Tingkat depresi di panti lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga. Lansia yang tinggal di panti memiliki anggapan tidak diperhatikan keluarga dan ditelantarkan. Pencegahan depresi pada lansia perlu diperhatikan karena populasi lansia beresiko mengalami depresi, yang dapat menurunkan kualitas hidup secara bermakna dan meningkatkan resiko kematian akibat bunuh diri. Pencegahan depresi pada lansia dapat dilakukan dengan farmakologis dan nonfarmakologis (Hermawati, dkk, 2020). Obat-obatan yang biasa digunakan adalah antidepresan, namun beberapa obat mengakibatkan resiko jatuh, lemas dan gangguan fungsi kognitif. Hal ini menyebabkan lansia lebih memilih nonfarmakologis. Jenis nonfarmakologis untuk pencegahan depresi adalah berupa *cognitive behavioural therapy* (CBT) dan *problem solving therapy* (Hermawati, dkk, 2020).

Program pencegahan depresi yang lain seperti *reminiscence* dan latihan fisik memiliki tingkat standarisasi yang lebih rendah dibandingkan dengan farmakoterapi dan psikoedukasi (Hermawati, dkk, 2020). Psikoedukasi adalah sebuah tindakan modalitas yang disampaikan oleh profesional yang mengintegrasikan dan mesinergikan antara psikoterapi dan intervensi edukasi (Supraktiknya.dkk, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari penelitian sebelumnya dilakukan penelitian di area sekolah lansia, dan juga sudah dilakukan relaksasi otot progresif, namun berdasarkan hasil penelitian tahun lalu tentang tingkat depresi bahwa tingkat depresi sebagian besar 81 (71,7%) tidak mengalami depresi, 28 (24,8%) depresi ringan, 4 (3,5%) depresi sedang (Nuraeni, N, 2024), ini menunjukkan untuk lansia yang tinggal dengan keluarga dan sebagai peserta lansia dapat disimpulkan tidak menunjukkan tanda dan gejala depresi karena peserta sekolah lansia merasa nyaman dengan berbagai aktifitas yang diselenggarakan oleh sekolah lansia. Berdasarkan kondisi diatas maka peneliti mencoba melakukan modifikasi intervensi untuk menurunkan angka kejadian depresi bagi lansia yang berada di panti, karena untuk lansia yang tinggal dengan keluarga angka tingkat depresinya rendah. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola panti tanggal 13 Januari 2025, ada 25 lansia yang tinggal di panti dan semuanya bisa beraktifitas walaupun ada yang memakai kursi roda dan belum dilakukan skrining tingkat depresi. Pendekatan pemecahan masalah adalah dengan melakukan studi pendahuluan, melakukan wawancara dan mengidentifikasi masalah, menentukan jenis intervensi yang bisa dilakukan sesuai dengan kemampuan dan pemahaman peneliti dari beberapa artikel penelitian sebelumnya (*literatur review*).

Keterbaruan (*state of the art*) dari penelitian ini adalah adanya modifikasi dua intervensi dalam satu tahapan psikoedukasi dengan terbagi ke dalam 2 sesi yang dilaksanakan dalam waktu

1 minggu Berdasarkan artikel penelitian sebelumnya yang dibaca dan direview oleh peneliti sebanyak 10 artikel, untuk menurunkan depresi sebanyak 8 artikel hanya menggunakan psikoedukasi saja dan 1 artikel menggunakan perpaduan psikoedukasi dengan teknik relaksasi : *Guided Imagery* (Tresya,E, dkk, 2022). Satu artikel menggunakan perpaduan psikoedukasi dengan terapi kognitif (Rahayu, s, dkk, 2019). Untuk responden yang menjadi sasaran , bervariasi dari periode usia remaja sampai lansia namun sebagian besar dari artikel , intervensi tersebut ditujukan bagi lansia depresi. Waktu yang dipergunakan untuk penelitian sebelumnya dari 11 artikel tersebut antara rentang 4-8 Minggu (Setiani,dkk, 2019). Pengabdian masyarakat dilakukan berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan rentang 1 minggu 2 kali.

Tujuan

Mengurangi gejala insomnia dan depresi agar tidak bertambah ke level berat

Metode

Kegiatan dilaksanakan dua hari yaitu hari Selasa dan Jumat tanggal 30 September dan 3 Oktober 2025, Mulai dari koordinasi pelaksanaan dengan pihak panti untuk melakukan penjadualan dan pengkondisian lansia. Pada hari pelaksanaan, lansia dikumpulkan di ruangan Bersama untuk melakukan kegiatan. Dosen Bersama mahasiswa menyediakan infokus dan media yang dipakai. Koordinasi dengan pihak pengasuh petugas panti untuk mendampingi para lansia agar dapat mengikuti kegiatan secara keseluruhan. Lansia yang menjadi peserta sebanyak 25 orang, dikumpulkan di aula panti. Di mulai dengan pemanasan terlebih dahulu, menyampaikan tujuan dari relaksasi otot progresif ini , kemudian memulai Gerakan demi Gerakan senam relaksasi otot progresif sesuai video dan musik yang diperlihatkan dan diperdengarkan, dilaksanakan selama 30-60 menit, diulang dua kali Gerakan supaya lansia merasakan efek dari hasil senam tersebut, terakhir dilakukan evaluasi beberapa lansia untuk mengulangi Gerakan tersebut. Hasil dari dua kali pertemuan menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur dan juga ada yang merasa badannya tidak kaku lagi.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini merupakan aplikasi dari kerjasama MOU dengan Panti Wredha Tulus Kasih dari Agustus 2025.

Hasil

Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan lansia mengalami rasa nyaman dan dapat memulai tidur serta jam tidur bertambah yang biasanya sehari 2 jam menjadi 4 jam. Ketika terbangun merasa semangat dan segar, tidak merasakan pusing.

A. Hasil PKM

1. Data Identitas lansia Pondok Lansia Tulus Kasih Kota Bandung

Tabel 1.1 Data Identitas Lansia Pondok Lansia Tulus Kasih Kota Bandung

No	Identitas Lansia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia		
	60-70 tahun	7	28
	71-90 tahun	15	60
	> 90 tahun	3	12
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	10	40
	Perempuan	15	60
3	Riwayat penyakit		

	Hipertensi	6	24
	Demensia	2	8
	Stroke	5	20
	Osteoarthritis	3	12
	Glukoma	2	8
	Fraktur	2	8
	Jantung	3	12
	Parkinson	2	8
	Total	25	100

Berdasarkan Tabel 1.1 tentang identitas lansia di Pondok Lansia Tulus Kasih menunjukkan 15 lansia (60%) usia diantara 71-90 tahun, untuk jenis kelamin Perempuan 15 lansia (60%), untuk Riwayat Kesehatan pada lansia 6 orang (24%) mengalami hipertensi.

2. Data Tingkat Depresi Lansia di Pondok Tulus Kasih sebelum diberikan intervensi

Tabel 1.2 Tingkat Depresi Lansia di Pondok Tulus Kasih sebelum diberikan intervensi

No	Tingkat Depresi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Depresi	17	68
2	Depresi Ringan	6	24
3	Depresi Sedang	1	4
4	Depresi Berat	1	4
	Total	25	100

Berdasarkan Tabel 1.2 Tingkat depresi lansia di Pondok Lansia Tulus Kasih yang tidak Depresi 17 orang (68%) dan 1 orang (4%) mengalami depresi berat.

3. Data Tingkat Depresi Lansia di Pondok Tulus Kasih setelah dilakukan intervensi

Tabel 1.3 Tingkat Depresi Lansia di Pondok Tulus Kasih setelah diberikan intervensi

No	Tingkat Depresi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Depresi	20	80
2	Depresi Ringan	4	16
3	Depresi Sedang	1	4
	Total	25	100

Berdasarkan Tabel 1.3 Tingkat depresi lansia di Pondok Lansia Tulus Kasih yang tidak Depresi 20 orang (80%) dan 1 orang (4%) mengalami depresi sedang

4. Nilai rerata depresi sebelum diberikan intervensi

Tabel 1.4 Nilai rerata depresi sebelum diberikan intervensi

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
Skor Depresi	25	4,12	1,56	1 - 14

Berdasarkan tabel 1.4 untuk nilai rerata skor depresi lansia sebelum diberikan intervensi senilai 4,12

5. Nilai rerata depresi setelah diberikan intervensi

Tabel 1.5 Nilai rerata depresi setelah diberikan intervensi

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
Skor Depresi	25	2,72	0,23	0 - 11

Berdasarkan tabel 1.5 untuk nilai rerata skor depresi lansia setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif senilai 2,72

6. Perubahan rerata skor depresi lansia di Pondok Lansia Tulus Kasih kota Bandung

Tabel 1.6 Perubahan rerata skor depresi lansia

Variabel	N	Mean	SD	Pvalue
Skor depresi pretest	25	4,12	1,56	0,001
Skor depresi posttest	25	2,72	0,23	0,001

Berdasarkan tabel 1.6, nilai rerata depresi menurun sesudah dilakukan terapi psikoedukasi dan relaksasi otot progresif. Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna/ signifikan rata-rata nilai depresi lansia di Pondok Lansia Tulus Kasih Kota Bandung sebelum dan setelah pemberian intervensi (*Pvalue* 0.001).



Gambar 1. Kegiatan PKM Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik

Diskusi

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan menggunakan modifikasi terapi relaksasi otot progresif dan musik berdasarkan beberapa artikel atau penelitian sebelumnya Hasil penelitian dengan metode *systematic review* yang dilakukan oleh Sinaga (2020) menyatakan hasil artikel yang didapat berasal dari beberapa negara termasuk Indonesia. Intervensi ini dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, pertama terapi fisik/*exercise*, terapi psikologis, dan terapi spiritual untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia di berbagai setting seperti di panti jompo, di lembaga pemasyarakatan, maupun komunitas umum lainnya termasuk kunjungan rumah, menggunakan pendekatan individu maupun kelompok. Tinjauan ini membantu menginformasikan beberapa intervensi yang dapat dilakukan pada lansia, dapat menghemat biaya, layak dan mudah dilakukan, dan efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia, serta dapat meningkatkan kualitas hidup, mengatasi masalah psikologis lainnya. Hal ini menggambarkan bahwa dengan pendekatan kelompok pada lansia dengan diberikan modifikasi terapi psikologis dan *exercise* /Latihan fisik seperti relaksasi otot progresif sangat berdampak terhadap penurunan Tingkat depresi lansia dengan syarat terapi yang dilakukan mudah dilakukan, *cost effective* dan sesuai dengan kemampuan lansia. Hasil penelitian Apriyanti, dkk (2023) penerapan psikoedukasi keluarga dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan serta kemampuan klien dan pelaku rawat dalam melakukan perawatan hipertensi dan ansietas untuk dirinya sendiri serta anggota keluarganya. Halid, dkk (2023) Intervensi psikoedukasi berpengaruh terhadap kemampuan keluarga dalam melakukan perawatan demensia pada lansia.

Kesimpulan

Pelaksanaan PKM ini mendapatkan respon yang positif baik dari panti maupun lansia untuk pelaksanaan relaksasi otot progresif dan terapi musik diharapkan dapat dilanjutkan dan diterapkan secara rutin satu minggu satu kali dengan indikasi lansia insomnia dan depresi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih penulis ucapkan kepada:

1. Ketua STIKes Dharma Husada
2. Ketua Program Studi Sarjana keperawatan
3. Kepala Pondok Lansia Tulus Kasih Kota Bandung

Pendanaan

Pendanaan PKM berasal Yayasan Purna Dharma Husada

Daftar Pustaka

1. Apriyanti, Y., Hamid, A. Y. S., Susanti, H., & Putri, Y. S. E. (2023). Psikoedukasi pasangan lansia dengan hipertensi dan ansietas. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 430–439. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5786>
2. Halid, S., Hadi, I., & Utomo, H. (2023). Pengaruh psikoedukasi terhadap kemampuan keluarga dalam melakukan perawatan demensia pada lansia. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(1), 20–28. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i1.31>
3. Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan gerontik*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Lansia berdaya, bangsa sejahtera*. Jakarta, Indonesia: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
5. Rahayu, S., et al. (2019). Perubahan tanda gejala dan kemampuan pasien harga diri rendah kronis setelah latihan terapi kognitif dan psikoedukasi keluarga. *Journal Educational of Nursing*, 2(1), 39–51.
6. Setiani, T. P., & Haryanto, H. C. (2019). Efektivitas psikoedukasi terhadap kemampuan adaptasi sosial pada mahasiswa baru. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7531>
7. Sinaga, et al. (2020). Efektivitas intervensi depresi pada lansia: Systematic review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4).
8. Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi*. Yogyakarta, Indonesia: Universitas Sanata Dharma.
9. Teting, B. (2022). Dukungan keluarga dan tingkat depresi lansia di kelompok lansia St. Angela Samarinda. *Sebatik*, 26(1), 81–86. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1679>
10. Tresya, E., et al. (2022). Pemberian paket terapi psikoedukasi keluarga dan terapi *guided imagery* dalam menurunkan tingkat ansietas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1, 103–106.
11. Chen, C.-T., Tung, H.-H., Fang, C.-J., Wang, J.-L., Ko, N.-Y., Chang, Y.-J., & Chen, Y.-C. (2021). Effect of music therapy on improving sleep quality in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(7), 1925–1932. <https://doi.org/10.1111/jgs.17149>
12. Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). Effects of music intervention on sleep quality of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102719. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102719>
13. Wang, M., Wu, J., & Yan, H. (2023). Effect of music therapy on older adults with depression: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 53, 101809. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101809>
14. Zhao, K., Bai, Z. G., Bo, A., & Chi, I. (2016). A systematic review and meta-analysis of music therapy for the older adults with depression. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 31(11), 1188–1198. <https://doi.org/10.1002/gps.4494>
15. Klainin-Yobas, P., Oo, W. N., Yew, P. Y. S., & Lau, Y. (2015). Effects of relaxation interventions on depression and anxiety among older adults: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 19(12), 1043–1055. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.997191>
16. Krishnamoorthy, Y., Rajaa, S., Rehman, T., & others. (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, 104002. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.104002>

17. Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., & Leirer, V. O. (1982–1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17(1), 37–49. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(82\)90033-4](https://doi.org/10.1016/0022-3956(82)90033-4)
18. Brink, T. L., Yesavage, J. A., Lum, O., Heersema, P., Adey, M., & Rose, T. L. (1982). Screening tests for geriatric depression. *Clinical Gerontologist*, 1, 37–44.
19. Petrovsky, D. V., Ramesh, P., McPhillips, M. V., & Hodgson, N. A. (2021). Effects of music interventions on sleep in older adults: A systematic review. *Geriatric Nursing*, 42(4), 869–879. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.04.014>
20. Sucu, C., & Çitil, E. T. (2024). The effect of progressive muscle relaxation exercises on postmenopausal sleep quality and fatigue: A single-blind randomized controlled study. *Menopause*, 31(8), 669–678. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002384>
21. Zhang, Y., Cai, J., An, L., Hui, F., Ren, T., Ma, H., & Zhao, Q. (2017). Does music therapy enhance behavioral and cognitive function in elderly dementia patients? A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 35, 1–11.
22. Raglio, A., Bellandi, D., Baiardi, P., Gianotti, M., Ubezio, M. C., Granieri, E., Imbriani, M., & Stramba-Badiale, M. (2015). Effect of active music therapy and individualized listening to music on dementia: A multicenter randomized controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(8), 1534–1539.
23. McDermott, O., Crellin, N., Ridder, H. M. O., & Orrell, M. (2013). Music therapy in dementia: A narrative synthesis systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(8), 781–794.
24. World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
25. World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Lampiran

DAFTAR HADIR PENELITIAN DAN PENGMAAS



UNIT PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
STIKes DHARMA HUSADA
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada
Jl. Terusan Jakarta No. 73 Telp/Fax: 022-7204803 Antapani Bandung
e-mail : uppm@stikesdharma.ac.id

SURAT TUGAS

No. 250/SDHB/ UPPM /Surtug/IX/2025

Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Dharma Husada,
menugaskan kepada :

Nama : Erlina Fazriana, S.Kp., M.Kep
NIDN : 0411087803

Untuk melaksanakan tugas pengabdian kepada masyarakat "Terapi Relaksasi Otot
Progresif dan Terapi Musik untuk Lansia yang Depresi" yang akan dilaksanakan pada :

Hari, Tanggal : Selasa dan Jumat, 30 september dan 3 oktober 2025
Waktu : Pukul 09.00 - 12.00 WIB
Lokasi : PSTW Tulus Kasih Kota Bandung, Jln Sarijadi Baru III No.4,
Kota Bandung

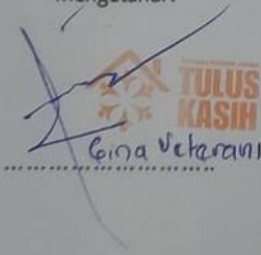
Selanjutnya kepada yang bersangkutan di atas agar :

1. Menjalankan tugas dengan sebaik-baiknya
2. Memberikan laporan tertulis hasil kegiatan kepada Kepala UPPM

Demikian surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan
penuh tanggungjawab.

Bandung, 26 September 2025

Mengetahui :



TULUS KASIH
Erlina Fazriana

Kepala UPPM,



Bdr. Yeti Hernawati, S.ST., M.Keb
NIK 432121203027

Tembusan :

1. Ka. Bag. Kepegawalan
2. Peninggal