

Health Polytechnic of the Ministry of Health Bandung
Study Program DIII Nursing Bogor

Dinda Siregar
NIM. P17320319014

Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Decrease Depression Levels in the Elderly at RW 03 Tanah Sareal Bogor City 2022

i-xi + 70 pages, V Chapter, 6 tables, 5 attachments

ABSTRACT

Depression as a mood disorder characterized by hopelessness and heartbreak, excessive helplessness. Decreased ability to make decisions, concentrate on not having the spirit of life, always tense and try to commit suicide. If the expression is not handled properly can lead to increased use of health facilities, negative influence on the quality of life of the elderly, can even lead to death. Nursing intervention to support client recovery is one of them by providing progressive muscle relaxation to reduce the vlevel of depression in the elderly. This study aims to find out the application of progressive muscle relaxation techniques to decreased levels of depression in the elderly in RW 03 Tanah Sareal Kota Bogor. The research design used is descriptive research with a case study approach. The study subjects were 3 elderly people who were depressed. The results of the study obtained from 3 respondents showed that progressive muscle relaxation techniques were effective for lowering depression levels, from the three respondents the level of depression decreased from moderate depression to mild depression. It is expected that the integrated development post can apply progressive muscle relaxation techniques to reduce depression levels in the elderly

Keywords: Depression, Elderly, Progressive Muscle Relaxation Techniques
Bibliography: 29 Source (2012 - 2021)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Dinda Siregar
NIM. P17320319014

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia di RW 03 Tanah Sareal Kota Bogor pada tahun 2022

i-xi + 70 halaman, V BAB, 6 tabel, 5 lampiran

ABSTRAK

Depresi sebagai suatu gangguan mood yang dicirikan tak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan. Menurunnya kemampuan mengambil keputusan, berkonsentrasi tidak mempunya semangat hidup, selalu tegang dan mencoba bunuh diri. Bila depresi tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan peningkatan penggunaan fasilitas kesehatan, pengaruh negatif terhadap kualitas hidup lansia, bahkan dapat menyebabkan kematian. Intervensi keperawatan untuk mendukung kesembuhan klien salah satunya dengan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di RW 03 Tanah Sareal Kota Bogor. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian yaitu 3 lansia yang mengalami depresi. Hasil penelitian yang didapat dari 3 responden menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tingkat depresi, dari ketiga responden tingkat depresi menurun dari depresi sedang menjadi depresi ringan. Diharapkan posbindu dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kata kunci : Depresi, Lansia, Teknik Relaksasi Otot Progresif
Daftar pustaka: 29 Sumber (2012 - 2021)