BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian studi kasus ini dilaksanakan di Tanah Sereal Kota Bogor. Kelurahan Tanah Sereal ini memiliki batas wilayah diantaranya sebelah utara yaitu Kelurahan Kedung Badak, sebelah selatan Kelurahan Sempur, sebelah barat yaitu Kelurahan Kebon Pedes, dan sebelah Timur yaitu Kelurahan Bantar Jati. Kelurahan Tanah Sereal terdiri dari 7 RW, 36 RT termasuk kategori Kelurahan Swasembada. Jarak terjauh wilayah kelurahan dari puskesmas sekitar 0,3 km dengan waktu tempuh sekitar 5 menit dan dapat dijangkau dengan kendaraan. Peneliti memilih satu wilayah untuk penelitian yaitu RW 03 Tanah Sereal. Pada wilayah tersebut terdapat jumlah lansia sebanyak 168 lansia. Lansia di wilayah tersebut rata-rata memiliki riwayat penyakit kronis seperti Hipertensi, Diabetes Mellitus, Stroke dan juga penyakit lambung. Terdapat satu posbindu yang menyatu dengan posyandu di RT 01 dekat dengan pintu gapura RW 03 Tanah Sereal. Keadaan umum wilayah RW 03 Tanah Sereal ini, kebersihan lingkungan cukup baik meskipun dekat dengan sungai namun untuk pembuangan sampah diolah oleh petugas sampah dan lingkungan. Pada posbindu dan posyandu terdapat 12 kader yang dengan rutin melakukan kegiatan-kegiatan terkait kesehatan masyarakat setempat. Posbindu dilakukan sebulan sekali pada awal bulan. Mata

pencaharian pada wilayah tersebut dominan pegawai swasta dan pedagang. Fasilitas kesehatan terdekat yaitu puskesmas Tanah Sereal.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Lansia Yang Mengalami Depresi di RW 03 Tanah Sarael, Bulan April 2022 n=3

No.	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	AGAMA	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	RIWAYAT PENYAKIT
1	Ny. E	71	Perempuan	Islam	SD	Tidak bekerja	-
2	Ny. Ms	75	Perempuan	Islam	SD	Tidak bekerja	Hipertensi
3	Ny. Mm	68	Perempuan	Islam	SD	Tidak bekerja	Gastritis

2. Tingkat depresi sebelum mendapatkan teknik relaksasi otot progresif

a. Ny. E berusia 71 tahun, saat dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner GDS (*Geriatri Depression Scale*) di dapatkan nilai 15 dari 30 pertanyaan. Responden menunjukkan tanda gejala depresi sedang yaitu seperti merasa hidupnya hampa, sering merasa gelisah, khawatir dengan masa lalu dan masa depan serta klien sering merasa ingin menangis.

b. Ny. Ms berusia 75 tahun, saat dilakukan pengukuran menggunakan GDS (*Geriatri Depression Scale*) di dapatkan nilai 13 dari 30 pertanyaan. Responden menunjukkan tanda gejala depresi sedang yaitu seperti merasa tidak berdaya, sering merasa kesal dengan hal sepele, kurang menikmati tidur dan

sering merasa ingin menangis.

c. Ny. Mm berusia 68 tahun, saat dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner GDS (*Geriatri Depression Scale*) di dapatkan nilai 15 dari 30 pertanyaan. Responden menunjukkan tanda gejala depresi sedang yaitu seperti sering merasa bosan, merasa takut sesuatu akan terjadi pada dirinya, merasa sulit untuk berkonsesntrasi dan sering merasa bahwa hidup ini kurang menggairahkan.

Tabel 4.2 Hasil Penelitian Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di RW 03 Tanah Sareal Kota Bogor, Bulan April 2022 n=3

No	**Tanggal**	**Responden**	**Nilai Sebelum dilakukan Relaksasi Otot Progresif**	**Tingkat depresi**
1.	5 April 2022	Ny. E	15	Depresi Sedang
2.	5 April 2022	Ny. Ms	13	Depresi Sedang
3.	5 April 2022	Ny. Mm	15	Depresi Sedang

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa tingkat depresi yang diukur dengan GDS (*Geriatri Depression Scale*) sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada Ny. E dengan nilai 15 (depresi sedang), pada Ny. Ms dengan nilai 13 (depresi sedang) dan pada Ny. Mm dengan nilai 15 (depresi sedang)

Tabel 4.3 Hasil penelitian Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di RW 03 Tanah Sareal Kota Bogor, Bulan April 2022 n=3

No	Tanggal	Responden	Nilai Setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif	Keterangan
1.	7 April 2022	Ny. E	12	Depresi Sedang
2.	7 April 2022	Ny. Ms	9	Depresi Ringan
3.	7 April 2022	Ny. Mm	11	Depresi Sedang

Berdasarkan tabel 4.3 diatas hasil dan penerapan relaksasi otot progresif yang sudah dilakukan selama 3 hari yang dimulai dari tanggal 5 april 2022 sampai 7 april 2022. Didapatkan nilai penurunan tingkat depresi setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada Ny. E dengan nilai 12 (depresi sedang), Ny. M dengan nilai 9 (depresi ringan) dan Ny. M dengan nilai 11 (depresi sedang).

Tabel 4.4 Hasil Penelitian Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif di Rw 03 Tanah Sareal Kota Bogor, Bulan April 2022 n=3

No	Tanggal	Responden	Nilai Setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif	Keterangan
1.	9 April 2022	Ny. E	7	Depresi Ringan
2.	9 April 2022	Ny. Ms	5	Depresi Ringan
3.	9 April 2022	Ny. Mm	6	Depresi Ringan

Berdasarkan tabel 4.4 diatas hasil dan penerapan relaksasi otot progresif yang sudah dilakukan selama 5 hari yang dimulai dari tanggal 5 april 2022 sampai 9 april 2022. Didapatkan nilai penurunan tingkat depresi setelah dilakukan

relaksasi otot progresif pada Ny. E dengan nilai 7 (depresi ringan), Ny. M dengan nilai 5 (depresi ringan) dan Ny. M dengan nilai 6 (depresi ringan).

3. Perbedaan Tingkat Depresi Sebelum dan Setelah Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4.5 Perbedaan Tingkat Depresi Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif Terhadap di RW 03 Tanah Sareal Kota Bogor, Pada Pengukuran I, II dan III

No	Responden	Hasil Pengukuran I (5 April 2022)	Kriteria	Hasil Pengukuran II (7 April 2022)	Kriteria	Hasil Pengukuran III (9 April 2022)	Tingkat Depresi	Selisih nilai pengukuran I&II
1.	Ny. E	15	Depresi sedang	12	Depresi sedang	7	Depresi ringan	8
2.	Ny. Ms	13	Depresi sedang	9	Depresi ringan	5	Depresi ringan	8
3.	Ny. Mm	15	Depresi sedang	11	Depresi sedang	6	Depresi ringan	9

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan pengukuran menggunakan GDS (*Geriatri Depression Scale*) diperoleh hasil bahwa ada penurunan nilai skala depresi pada hari ke lima setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif pada ketiga lansia.

C. Pembahasan

1. Karakterisitik

Responden dalam penelitian ini berjumlah tiga lansia, Ketiga lansia berjenis kelamin perempuan dengan usia yang berbeda-beda, dua lansia

masuk kedalam kelompok lansia *ederly* atau 60-74 tahun dan satu lansia masuk kedalam kelompok lansia *old* atau 75-90 tahun. Dari ketiga lansia dalam penelitian ini satu lansia tidak memiliki riwayat penyakit, dan kedua lansia memiliki riwayat penyakit yaitu hipertensi dan gastritis.

Menurut Leal et al (2014) yang melakukan penelitian prevalensi pada lansia di Portugal dan Brazil mendapatkan hasil bahwa proporsi terjadinya depresi pada lansia lebih banyak pada perempuan dengan proporsi 81,0% pada lansia perempuan di Brazil dan 62,4% pada lansia perempuan di Portugal (Leal et al, 2014).

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Das dkk (2014), menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin kejadian depresi terbanyak terjadi pada perempuan namun nilai tersebut tidak bermakna secara statistik dengan nilai p value 0,074.

2. Tingkat depresi pada responden sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif

Dari pengkajian pengukuran GDS (*Geriatri Depression Scale*), didapatkan bahwa ketiga responden mengalami depresi sedang. Dengan nilai tingkat depresi sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada Ny. E dengan nilai 15 (depresi sedang), pada Ny. Ms dengan nilai 13 (depresi sedang) dan pada Ny. Mm dengan nilai 15 (depresi sedang)

Depresi merupakan gangguan perasaan yang menimbulkan gejala-gejala yang dapat mengganggu bagaimana seseorang berpikir, merasakan,

dan mengerjakan kegiatan sehari-hari (*national institute of mental health,2016)*

Jumlah faktor risiko penyebab terjadinya depresi pada seseorang yaitu dari genetik dan riwayat keluarga, kerentanan psikologis, kejadian dalam hidup atau tekanan dalam lingkungan dan faktor biologisnya (Bartha, Parker, Thomson & Kitchen, 2013)

Faktor penyebab terjadinya depresi adalah faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosio ekonomi, status pernikahan, pendidikan), dukungan sosial, genetik, kejadian dalam hidup dan medikasi. (Widianingrum,2016)

Hasil penelitian Marwanti (2012) bahwa ada hubungan antara kondisi fisik lansia dengan tingkat depresi pada lansia di desa Randulanang Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. Hubungan kondisi fisik lansia dengan tingkat depresi lansia adalah negatif, yaitu semakin baik kondisi fisik lansia maka tingkat depresinya semakin rendah, yaitu pada kondisi fisik ringan terdapat 9 responden (50%) mengalami depresi dan pada kondisi fisik sedang terdapat 18 responden (82%) mengalami depresi.

Pada studi kasus yang dilakukan di RW 03 Tanah Sareal dari 3 lansia terdapat 2 lansia yang mempunyai riwayat penyakit yaitu hipertensi dan gastritis

Jumlah orang lanjut usia di Indonesia meningkat setiap tahunnya, kondisi tersebut menandakan bahwa angka harapan hidup juga semakin

tinggi. Kementerian kesehatan mencatat angka harapan hidup tahun 2021 meningkat hingga 72 tahun

Dari hasil yang di dapatkan menurut Wwpsr, Ratep, Westa (2014) di Bali. Peningkatan usia lansia yang selalu ada harapan hidup, juga mempunyai dampak lebih banyak terjadinya gangguan penyakit pada lansia. Depresi termasuk gangguan mental yang sering di alami dan di temukan pada usia lanjut. Gejala depresi ini bisa juga mengakibatkan dapat memperpendek harapan hidup dengan mencetuskan atau memperburuk kemunduran fisik.

3. Perbedaan depresi responden sebelum dan setelah dilakukan penerapan relakasasi otot progresif.

Ny. E nilai skala depresinya adalah 15 (depresi sedang) setelah direlaksasikan hasilnya menjadi 7 (depresi ringan).

Ny. Ms sebelum dilakukan relaksasi otot progresif Ny. Ms nilai skala depresinya adalah 13 (depresi sedang) setelah direlaksasikan menjadi 5 (depresi ringan).

Ny. Mm sebelum dilakukan relaksasi otot progresif nilai skala depresinya adalah 15 (depresi sedang) setelah direlaksasikan menjadi 6 (depresi ringan).

Penerapan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Latihan teknik relaksasi otot progresif salah satu teknik relaksasi otot yang telah terbukti dalam program untuk mengatasi keluhan insomnia,

ansietas, kelelahan, kram otot, nyeri pinggang dan leher, tekanan darah meningkat, fobia ringan dan gagap (Eyet,Zaitun&Ati 2017)

Hasil penelitian Sholihah (2015) dengan 50 responden di Bojonegoro Jawa Timur, hampir seluruhnya mengalami penurunan depresi menjadi ringan yaitu sebanyak 41 responden (82%) dan hanya sebagian kecil responden sebanyak 9 responden (18%) yang tetap mengalami depresi tingkat sedang sesudah diberikan relaksasi otot progresif. Tingkat depresi responden menurun seiring diberikan teknik relaksasi otot progresif. Pengaruh teknik relaksasi otot progresif telah banyak dilakukan untuk mengatasi masalah psikologis dan hasilnya teknik relaksasi otot progresif sangat efektif untuk diberikan kepada lansia yang mengalami gangguan emosional.

Hasil penelitian Asnaniar&Agustini (2018) dengan 10 responden di panti sosial tresna werdha gau kab. Gowa Sulawesi Selatan, setelah mendapatkan terapi latihan relaksasi otot progresif tingkat depresi responden menurun, yaitu dari depresi berat menjadi ringan dan bahkan ada yang menjadi normal dengan frekuensi depresi ringan sebanyak 6 orang (60%) dan normal sebanyak 4 responden (40%). Penurunan tingkat depresi lansia dari depresi berat menjadi depresi ringan atau normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan dan kelelahan yang dialami lansia sehingga akan mempengaruhi status mental lansia sehingga tingkat depresi berkurang.

Sejalan dengan penelitian Niken (2015) tentang khasiat dan manfaat intervensi relaksasi otot progresif yang dapat menurunkan frekuensi nadi, tekanan darah dan frekuensi pernapasan, menurunkan konsumsi oksigen, menurunkan ketegangan otot, menurunkan kecepatan metabolism, meningkatkan konsentrasi berfikir, dan tidak hanya itu intervensi relaksasi otot progresif ini juga sangat efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada lansia, karena teknik relaksasi otot progresif ini dapat membuat sesorang menjadi relaks baik mental maupun fisiknya