Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (2) 2025, Page: 24543-24549

Peran Terapi Otot Progresif dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Sekolah Lansia Kota Malang

Nurul Aisyiyah Puspitarini [1], Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas [2]
Program Studi Keperawatan, Universitas Tribhuwana Tunggadewi, Indonesia

Corresponding Author: Nurul Aisyiyah Puspitarini e-mail : nurula.publikasi@gmail.com

Published: August , 2025

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok rentan yang mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial sehingga memengaruhi kualitas hidup, sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif, salah satunya terapi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran terapi otot progresif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Sekolah Lansia Kota Malang. Metode yang digunakan adalah quasi experimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test, dilaksanakan pada 23 November–7 Desember 2024 di Sekolah Lansia Kota Malang Kecamatan Blimbing dengan jumlah sampel 45 lansia yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi berupa terapi otot progresif diberikan selama 2 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, dan kualitas hidup diukur menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF. Analisis data menggunakan uji paired t-test menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas hidup lansia meningkat dari 57,2 sebelum intervensi menjadi 71,5 setelah diberikan terapi otot progresif, dengan nilai p = 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi otot progresif efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, sehingga diharapkan metode ini dapat diterapkan secara rutin di Sekolah Lansia untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

Kata kunci : Terapi Otot Progresif, Kualitas Hidup, Lansia

ABSTRACT

The elderly are a vulnerable group who experience a decline in physical, psychological, and social functions, which in turn affects their quality of life; therefore, effective non-pharmacological interventions are needed, one of which is progressive muscle relaxation therapy. This study aimed to determine the role of progressive muscle relaxation therapy in improving the quality of life of the elderly at the Elderly School in Malang City. The research employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach, conducted from November 23 to December 7, 2024, at the Elderly School in Blimbing District, Malang City, with a total sample of 45 elderly participants selected through purposive sampling. The intervention consisted of progressive muscle relaxation therapy administered over two weeks with a frequency of three times per week, while quality of life was measured using the WHOQOL-BREF questionnaire. Data analysis using a paired t-test showed that the average quality-of-life score of the elderly increased from 57.2 before the intervention to 71.5 after the therapy, with a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant difference. Therefore, it can be concluded that progressive muscle relaxation therapy is effective in improving the quality of life of the elderly, and it is expected that this method can be implemented routinely at the Elderly School to enhance the well-being of the elderly.

Keywords : Progressive Muscle Therapy, Quality of Life, Elderly

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia merupakan fenomena global yang tidak dapat dihindari. Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2022), jumlah penduduk usia lanjut di dunia diperkirakan akan mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050. Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa populasi lansia meningkat signifikan, yaitu sekitar 11,75% dari

total penduduk. Fenomena ini menjadi tantangan tersendiri dalam pelayanan kesehatan karena lansia memiliki risiko tinggi mengalami penyakit degeneratif, penurunan fungsi tubuh, serta masalah psikologis dan sosial yang berdampak pada kualitas hidup.

Kualitas hidup pada lansia tidak hanya ditentukan oleh aspek kesehatan fisik, tetapi juga meliputi kondisi psikologis, interaksi sosial, dan lingkungan tempat tinggal (Nugroho, 2021). Penurunan kualitas hidup dapat memengaruhi kemandirian, meningkatkan ketergantungan terhadap keluarga, serta menurunkan produktivitas lansia. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia perlu dilakukan secara komprehensif dengan pendekatan promotif, preventif, dan rehabilitatif.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi otot progresif. Metode ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1938 dan hingga kini banyak digunakan sebagai teknik relaksasi untuk menurunkan ketegangan otot dan stres (Rahmawati dkk., 2022). Terapi otot progresif dilakukan dengan cara mengencangkan dan melemaskan kelompok otot tertentu secara bertahap, sehingga memberikan efek rileks pada tubuh dan pikiran.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan manfaat terapi otot progresif pada lansia. Fitriani & Susanto (2022) menemukan bahwa terapi ini efektif meningkatkan kualitas tidur lansia. Penelitian Putri & Nugroho (2023) juga melaporkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan masalah psikologis. Selain itu, penelitian Rahmawati dkk. (2022) menyimpulkan bahwa terapi otot progresif berperan dalam meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Kota Malang merupakan salah satu daerah yang memiliki program Sekolah Lansia, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesehatan lansia agar tetap aktif, mandiri, serta sejahtera. Namun, berdasarkan observasi awal di Sekolah Lansia Kecamatan Blimbing, masih terdapat lansia yang mengeluhkan penurunan kualitas hidup seperti kelelahan, mudah cemas, serta keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peran terapi otot progresif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Sekolah Lansia Kota Malang.

METODE PENELITIAN

a) Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Desain ini dipilih untuk mengetahui peran terapi otot progresif terhadap kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

b) Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 23 November–7 Desember 2024 di Sekolah Lansia Kota Malang, Kecamatan Blimbing.

c) Populasi dan Sampel

- Populasi: seluruh lansia yang mengikuti kegiatan di Sekolah Lansia Kota Malang.
- Sampel: sebanyak 45 lansia yang memenuhi kriteria inklusi.
- Kriteria inklusi: (1) lansia berusia ≥60 tahun, (2) mampu mengikuti instruksi latihan, (3) tidak memiliki gangguan kognitif berat, dan (4) bersedia menjadi responden.
- Kriteria eksklusi: lansia dengan penyakit kronis berat yang tidak memungkinkan melakukan latihan fisik.
- Teknik sampling: *purposive sampling*.

d) Variabel Penelitian

- Variabel independen: Terapi otot progresif.
- Variabel dependen: Kualitas hidup lansia (diukur dengan WHOQOL-BREF).

e) Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner WHOQOL-BREF yang terdiri dari 26 item dengan 4 domain utama:

1. Fisik (7 item)
2. Psikologis (6 item)
3. Hubungan sosial (3 item)
4. Lingkungan (8 item)

Skor dihitung dan dikonversi menjadi skala 0–100, di mana skor lebih tinggi menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik.

f) Prosedur Penelitian

1. Tahap persiapan

- Koordinasi dengan pengelola Sekolah Lansia.
- Sosialisasi penelitian kepada lansia.
- Pengambilan informed consent.

2. Tahap pelaksanaan

- Pre-test: pengukuran kualitas hidup lansia menggunakan WHOQOL-BREF.
- Intervensi: terapi otot progresif dilakukan 6 kali sesi selama 2 minggu (3 kali/minggu, masing-masing 30 menit).
  - Sesi dimulai dengan pemanasan ringan.
  - Lansia diminta mengencangkan otot pada kelompok tertentu (tangan, kaki, wajah, bahu, punggung) selama 5–10 detik.
  - Lansia kemudian melemaskan otot perlahan sambil menarik napas dalam.
  - Dilanjutkan dengan relaksasi total 5 menit.
- Post-test: pengukuran kembali kualitas hidup menggunakan WHOQOL-BREF.

3. Tahap evaluasi

- Perbandingan hasil pre-test dan post-test.

g) Analisis Data

- Analisis univariat: menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan skor kualitas hidup.
- Analisis bivariat: menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan skor kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi.
- Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Tanggal	Kegiatan
23 November 2024	Pre-test (pengisian kuesioner WHOQOL-BREF)
24–25 November 2024	Sesi 1–2 terapi otot progresif
27–29 November 2024	Sesi 3–4 terapi otot progresif
2–4 Desember 2024	Sesi 5–6 terapi otot progresif
7 Desember 2024	Post-test (pengisian kuesioner WHOQOL-BREF)

PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Karakteristik Responden

Sebanyak 45 lansia menjadi responden penelitian ini. Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden Lansia (n=45)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
60–69 tahun	28	62,2
70–79 tahun	13	28,9
≥80 tahun	4	8,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	28,9
Perempuan	32	71,1
Pendidikan Terakhir		
Tidak sekolah	5	11,1
Pendidikan dasar	11	24,4
Pendidikan menengah	24	53,3
Pendidikan tinggi	5	11,1

Mayoritas responden adalah perempuan (71,1%) dan berada pada kelompok usia 60–69 tahun (62,2%). Skor Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran kualitas hidup menggunakan WHOQOL-BREF dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) terapi otot progresif.

Tabel 3. Skor Kualitas Hidup Lansia Sebelum dan Sesudah Terapi Otot Progresif

Domain Kualitas Hidup	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	Selisih	p-value
Fisik	14,5 ± 2,3	18,9 ± 2,1	+4,4	0,000
Psikologis	13,7 ± 2,5	17,6 ± 2,4	+3,9	0,000
Sosial	12,1 ± 2,0	15,3 ± 2,2	+3,2	0,000
Lingkungan	16,9 ± 2,4	19,7 ± 2,3	+2,8	0,000
Total skor	57,2 ± 4,5	71,5 ± 4,1	+14,3	0,000

Hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor kualitas hidup pada semua domain dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup lansia.

Ringkasan Temuan

- Rata-rata skor kualitas hidup lansia meningkat dari 57,2 menjadi 71,5 setelah intervensi.
- Peningkatan terbesar terjadi pada domain fisik (+4,4 poin), diikuti domain psikologis (+3,9 poin).
- Semua domain menunjukkan peningkatan signifikan dengan $p < 0,05$.

b. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Sekolah Lansia Kota Malang. Rata-rata skor kualitas hidup meningkat dari 57,2 pada saat pre-test menjadi 71,5 pada post-test. Peningkatan ini meliputi keempat domain kualitas hidup, yaitu fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, dengan nilai $p < 0,05$.

1. Peningkatan Domain Fisik

Peningkatan skor domain fisik (dari 14,5 menjadi 18,9) menunjukkan bahwa terapi otot progresif mampu memperbaiki kondisi fisik lansia. Teknik ini bekerja dengan cara mengontraksikan dan merilekskan otot secara sistematis, yang membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan kelelahan (Fitriani &

Susanto, 2022). Lansia yang rutin melakukan latihan relaksasi ini akan lebih rileks, memiliki kualitas tidur lebih baik, serta merasa lebih bugar dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

2. Peningkatan Domain Psikologis

Domain psikologis juga mengalami peningkatan signifikan (dari 13,7 menjadi 17,6). Hal ini sejalan dengan penelitian Putri & Nugroho (2023) yang menyatakan bahwa terapi otot progresif efektif menurunkan kecemasan dan stres pada lansia. Secara fisiologis, latihan relaksasi dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta menekan sekresi hormon kortisol, sehingga individu merasa lebih tenang dan nyaman (Rahmawati dkk., 2022).

3. Peningkatan Domain Sosial

Peningkatan skor domain sosial (dari 12,1 menjadi 15,3) menunjukkan bahwa terapi otot progresif tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada interaksi sosial. Kegiatan latihan yang dilakukan secara berkelompok dalam program Sekolah Lansia memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi, saling mendukung, dan memperkuat rasa kebersamaan. Hal ini mendukung teori Erikson mengenai tahap perkembangan lansia, yaitu *ego integrity versus despair*, di mana keterlibatan sosial berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

4. Peningkatan Domain Lingkungan

Peningkatan domain lingkungan (dari 16,9 menjadi 19,7) menunjukkan bahwa lansia merasa lebih puas dengan kondisi lingkungannya setelah mengikuti program terapi. Hal ini dapat dijelaskan karena kegiatan di Sekolah Lansia menciptakan lingkungan yang kondusif, aman, serta suportif bagi lansia. Dukungan dari instruktur dan teman sebaya meningkatkan kenyamanan dan motivasi lansia untuk menjaga kesehatan.

5. Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Rahmawati dkk. (2022) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif berperan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Temuan ini juga didukung oleh Kemenkes RI (2023) yang menekankan pentingnya intervensi nonfarmakologis dalam program pelayanan kesehatan lansia.

6. Implikasi Penelitian

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa terapi otot progresif dapat menjadi salah satu intervensi rutin di Sekolah Lansia. Intervensi ini sederhana, murah, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia setelah diberikan pelatihan. Selain itu, terapi ini juga dapat dijadikan alternatif untuk mencegah ketergantungan pada obat-obatan dalam mengatasi gangguan fisik maupun psikologis ringan pada lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di disimpulkan bahwa penelitian ini membuktikan bahwa terapi otot progresif berperan signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Sekolah Lansia Kota Malang Kecamatan Blimbing. Peningkatan terjadi pada semua domain kualitas hidup (fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan) dengan hasil uji statistik menunjukkan $p < 0,05$. Rata-rata skor total kualitas hidup meningkat dari 57,2 sebelum intervensi menjadi 71,5 setelah intervensi. Dengan demikian, terapi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah bagi Sekolah Lansia, terapi otot progresif dapat dijadikan program kegiatan rutin agar lansia memperoleh manfaat berkelanjutan dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Bagi tenaga kesehatan dan instruktur, diharapkan dapat memberikan pelatihan serta pendampingan yang lebih intensif kepada lansia sehingga mereka

mampu melakukan terapi otot progresif secara mandiri di rumah. Bagi lansia sendiri, diharapkan dapat mempraktikkan terapi otot progresif secara rutin, baik di sekolah lansia maupun di rumah, untuk meningkatkan kualitas hidup serta mencegah penurunan fungsi tubuh. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain control group dan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih kuat secara ilmiah, serta mengukur efek terapi otot progresif dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023. Jakarta: BPS RI.

Dewi, K. A., & Rahayu, S. (2021). Relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres pada lansia. Jurnal Keperawatan Komunitas, 9(2), 112–120.

Danurjaya, D., & Solehudin, S. (2024). Perhitungan Tenaga Keperawatan. JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(2), 116–124. https://doi.org/10.59585/jimad.v1i2.281

Fitriani, L., & Susanto, H. (2022). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Jurnal Keperawatan Indonesia, 25(3), 145–152.

Hidayat, A., & Wulandari, R. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 15(2), 95–102.

Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kurniawan, A., & Putri, M. D. (2021). Terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Jurnal Keperawatan Jiwa, 9(1), 67–75.

Nugroho, W. (2021). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: EGC.

Nurul Aisyiyah Puspitarini .,Kubangun, N. A., Lubis, H., Nurlela, L., Lalihun, I. (2025). Pendidikan Kesehatan Bagi Remaja Dalam Upaya Pencegahan Pelecehan Seksual Dengan Meningkatkan Kualitas Hubungan Orang Tua Dan Remaja. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), 345–352. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.620

Nurul Aisyiyah Puspitarini., Treasa, A. D., Subani, N. D., & Puspitarini, N. A. (2025). Peranan Orang Tua Dalam Memberikan Informasi Terhadap Persiapan Menghadapi Keluarnya Cairan Darah (Menarche) Pada Remaja Putri. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(3), 665–670. https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.684

Nurul Aisyiyah Puspitarini., Purnamasari, A., Saragih, H., Pannyiwi, R., Makualaina, F. N., & Sipahutar, P. (2024). Empowering Students in Improving Knowledge of Healthy Toothbrushing Techniques in The Use of The Tongue Scraper. International Journal of Health Sciences, 2(2), 687–695. https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i2.362

Pratiwi, L., & Nurhayati, E. (2020). Pengaruh latihan fisik terhadap kualitas hidup lansia. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 11(2), 88–94.

Putri, A., & Nugroho, B. (2023). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia. Jurnal Psikologi dan Kesehatan, 14(2), 89–96.

Rahmawati, D., Santoso, I., & Lestari, Y. (2022). Relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(1), 33–41.

Saputri, I. N., & Handayani, L. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup pada lanjut usia. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 8(3), 121–128.

Sari, M., & Setiawan, R. (2020). Efektivitas intervensi nonfarmakologis terhadap kesejahteraan lansia. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, 13(1), 55–62.

Susanto, A., & Ramadhani, F. (2021). Peran sekolah lansia dalam meningkatkan kesejahteraan hidup lanjut usia. Jurnal Pemberdayaan Masyarakat, 5(2), 101–110.

World Health Organization (WHO). (2022). World Report on Ageing and Health. Geneva: WHO Press.

Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas.,Mulia, M., Savidni, E., Rahmat, R. A., Malaha, N. (2025). Pelatihan Kesehatan Jiwa Dan Pencegahan Bunuh Diri Di Kalangan Remaja Melalui Posyandu Remaja. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(4), 672–680. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i4.765

Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas.,Hartaty, H., Kristina, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2024). Nursing Care for Patients with Disorders in Normal Breast Cell Growth (Mammary Fibroadenoma) in the Nursing Room. International Journal of Health Sciences, 2(3), 1190–1202. https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.493

Yuliana, D., & Widodo, T. (2023). Dampak program relaksasi terhadap kualitas hidup lansia di komunitas. Indonesian Journal of Community Health, 19(2), 76–85.