



EFEKTIVITAS LATIHAN RELAKSASI AUTOGENIC TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA WANITA

Asilah Sholeha¹, Lisna Anisa Fitriana², Upik Rahmi³

^{1,2,3}Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
lisna@upi.edu

Abstrak

Lansia wanita merupakan kelompok usia yang rentan mengalami depresi dibandingkan lansia pria. Hal ini disebabkan karena secara alamiah depresi yang lebih sering ditemukan pada perempuan dampak dari perubahan biologis terutama hormonal serta adanya penurunan fungsi fisik, kesepian, dan tekanan ekonomi. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi depresi adalah latihan relaksasi autogenik, yaitu teknik sugesti diri yang membantu menciptakan ketenangan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi pada lansia wanita di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Husnul Khatimah Kabupaten Bandung. Penelitian menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test design* dan melibatkan 31 lansia wanita yang dipilih melalui purposive sampling. Intervensi dilakukan selama enam minggu, dengan frekuensi satu kali per minggu selama 15–20 menit. Tingkat depresi diukur menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS-15) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan rata-rata skor depresi menurun dari 8,68 menjadi 3,42 setelah intervensi. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = < 0,001$ yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan. Temuan ini membuktikan bahwa latihan relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia wanita, serta dapat dijadikan intervensi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan secara mandiri maupun dengan pendampingan tenaga kesehatan.

Kata Kunci: *Lansia, Depresi, Relaksasi Autogenic*

Abstract

Elderly women are an age group that is prone to depression compared to elderly men. This is because naturally depression is more often found in women as a result of biological changes, especially hormonal, as well as a decrease in physical function, loneliness, and economic pressure. One of the non-pharmacological methods that can be used to reduce depression is autogenic relaxation training, which is a self-suggestion technique that helps create physical and mental calm. This study aims to determine the effectiveness of autogenic relaxation training on depression levels in elderly women at the Husnul Khatimah Elderly Social Welfare Institution, Bandung Regency. The study used a quasi-experimental design with a one group pre-test post-test design approach and involved 31 elderly women selected through purposive sampling. The intervention was conducted for six weeks, with a frequency of once per week for 15-20 minutes. The level of depression was measured using the Geriatric Depression Scale (GDS-15) before and after the intervention. Results showed the mean depression score decreased from 8.68 to 3.42 after the intervention. The Wilcoxon test yielded a p value = <0.001 indicating a significant difference. These findings prove that autogenic relaxation training is effective in reducing the level of depression in elderly women, and can be used as an intervention that is simple, safe, and easy to implement independently or with the assistance of health workers.

Keywords: *Elderly, Depression, Autogenic Relaxation*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Jl. Setiabudhi No. 229, Universitas Pendidikan Indonesia.

Email : lisna@upi.edu

Phone : 081572499187

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, jumlah lansia di dunia mencapai sekitar satu miliar dan diperkirakan akan meningkat dua kali lipat pada tahun 2050. Kesehatan mereka dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk proses penuaan, kesepian, disabilitas, penyakit kronis, serta kehilangan orang terdekat (Hidayah et al., 2025). Salah satu gangguan mental yang umum terjadi pada kelompok usia ini adalah depresi, yang umumnya ditandai dengan kesedihan mendalam, hilangnya semangat hidup, serta perasaan tidak berdaya (Rachmawati et al., 2023).

Di Indonesia, depresi pada lansia cukup tinggi, terutama pada mereka yang menderita penyakit kronis atau tinggal di institusi, dengan prevalensi mencapai 30–50%. Lansia yang tinggal bersama keluarga menunjukkan angka lebih rendah, sekitar 10–15%. Namun, kondisi ini sering tidak terdiagnosis karena gejalanya tersamar oleh keluhan fisik. Faktor penyebabnya meliputi gangguan biologis, psikososial, kurangnya dukungan keluarga, serta perubahan hormonal seperti menopause pada wanita (Hidayah et al., 2025). Menurut Prabhaswari (2015) dalam (Muhammad & Damaiyanti, 2020), lansia wanita memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi dibandingkan laki-laki. Hal ini diduga berkaitan dengan tingkat ketahanan stres yang lebih rendah pada perempuan, yang menyebabkan peningkatan risiko depresi seiring pertambahan usia. Selain itu, perubahan hormonal yang terjadi secara alami pada perempuan juga dianggap sebagai salah satu faktor biologis utama yang berkontribusi terhadap timbulnya depresi.

Penelitian Omega & Herman (2024) menyebutkan bahwa depresi merupakan gangguan mental yang serius yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari, gangguan tidur, gangguan nafsu makan, kelelahan yang signifikan, dan pikiran negatif yang berulang, termasuk keinginan untuk menyakiti diri sendiri.

Indonesia mengalami pertumbuhan jumlah lansia yang sangat cepat, bahkan termasuk yang tercepat di dunia dalam periode 1990 hingga 2025, berdasarkan hasil survei dari *United Nations International Children's Fund* (UNICEF). Peningkatan ini dipengaruhi oleh bertambahnya angka harapan hidup sebagai dampak positif dari pembangunan nasional. Data (Badan Pusat Statistik, 2024) menunjukkan bahwa 12% dari total penduduk Indonesia adalah lansia, yang menandakan bahwa negara ini telah memasuki fase *ageing population*. Rasio ketergantungan lansia pun cukup tinggi, yaitu 17,08. Mayoritas lansia berusia 60–69 tahun, tinggal di kota, dan lebih banyak berjenis kelamin perempuan. Meski menjadi indikator kemajuan, peningkatan jumlah lansia juga membawa tantangan baru dalam

berbagai aspek, seperti pendidikan, kesehatan, ekonomi, hingga kondisi psikologis mereka.

Dalam bidang kesehatan, 42,81% lansia di Indonesia mengalami keluhan fisik dalam sebulan terakhir, dan 20,71% di antaranya mengalami gangguan aktivitas akibat sakit. Selain masalah fisik, aspek psikologis juga perlu diperhatikan meskipun sering diabaikan. Meski tidak ada data langsung, indikasi seperti rendahnya partisipasi social hanya 19% lansia bepergian dalam setahun menunjukkan potensi masalah kecemasan, depresi, atau isolasi social. Kehilangan pasangan, penurunan fungsi tubuh, serta tekanan ekonomi menjadi faktor yang dapat memperburuk kesehatan mental lansia (Badan Pusat Statistik, 2024)

Masa lanjut usia ditandai dengan penurunan kemampuan fisik dan daya tahan tubuh, sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap stres dan gangguan kesehatan (Jaji & Fitriani, 2024). Bertambahnya usia sering disertai dengan masalah psikologis, sosial, dan ekonomi seperti rasa kesepian, keterbatasan fisik, dan masalah keuangan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat, baik secara perilaku maupun psikologis (Rahmi et al., 2016). Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah latihan relaksasi autogenik, yaitu teknik sugesti diri untuk menenangkan tubuh dan pikiran (Jaji & Fitriani, 2024).

Pelatihan autogenik adalah salah satu terapi relaksasi yang banyak diterapkan untuk kesehatan mental dan fisik. Teknik ini dikembangkan oleh dokter Jerman, Johannes Schultz, pada tahun 1920-an dan dipublikasikan pada 1932. Beberapa referensi mengaitkan penyebarluasannya dengan tahun 1987. Metode ini berasal dari observasi Schultz terhadap pasien hipnosis yang menunjukkan respons rileks tubuh secara alami. Tujuannya adalah mencapai ketenangan dan menurunkan kecemasan melalui aktivasi sistem saraf otonom (Yumkhaibam et al., 2023).

Latihan rutin yang berkelanjutan dapat mengurangi stres, meningkatkan kestabilan emosi, menurunkan kecemasan, dan memberikan rasa kontrol yang lebih baik. Awalnya dianggap sebagai auto-hipnosis, relaksasi autogenik kini lebih dikenal sebagai teknik meditasi non-Buddha yang membantu pengembangan diri dan meningkatkan ketahanan terhadap stres (de Rivera et al., 2021). Teknik ini mudah dipelajari dan memberikan manfaat terapeutik jika dilakukan secara konsisten. Meskipun dapat diterapkan dalam psikoterapi profesional, sebagian besar penelitian mendukungnya sebagai metode relaksasi yang memicu respons relaksasi, menyeimbangkan sistem endokrin, kekebalan, saraf, dan psikologis (Ramirez-Garcia et al., 2020).

Studi pendahuluan terhadap 36 lansia wanita di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Husnul Khatimah menunjukkan bahwa 31 di antaranya mengalami depresi ringan hingga

sedang. Wawancara mengungkapkan bahwa depresi dipicu oleh faktor ekonomi, perasaan hampa, kebosanan, kekhawatiran terhadap penyakit, rendah diri, dan merasa tidak berharga. Berdasarkan temuan ini, peneliti tertarik untuk meneliti "Efektivitas Latihan Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Depresi pada Lansia Wanita".

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan pendekatan *One Group Pre-test Post-test Design* untuk mengetahui efektivitas latihan relaksasi *autogenic* terhadap tingkat depresi pada lansia wanita. Tingkat depresi diukur sebelum (pretest) dan setelah intervensi (posttest) menggunakan instrumen *Geriatric Depression Scale* (GDS-15) versi Bahasa Indonesia, yang sudah divalidasi oleh penelitian sebelumnya (Utami, 2019). Validasi tersebut menunjukkan GDS-15 memiliki Cronbach's Alpha sebesar 0.755, sensitivitas 71.8%, spesifisitas 87.6%, dan AUC 92.2%, sehingga layak digunakan tanpa pengujian ulang.

GDS-15 terdiri dari 15 pertanyaan dengan jawaban "ya" atau "tidak," dengan skor 0–4 normal, 5–8 depresi ringan, 9–11 depresi sedang, dan 12–15 depresi berat menurut Jerome A. Yesavage MD dan Javaid I. Sheikh MD (1986) dalam (Greenberg, 2023). Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari – Maret 2025 dengan frekuensi 6 kali pertemuan, yaitu satu kali setiap minggu dengan durasi 15-20 menit. Populasi penelitian melibatkan 36 lansia di LKSLU Husnul Khatimah Kabupaten Bandung, dengan sampel 31 orang yang dipilih secara Purposive Sampling dengan kriteria inklusi: 1) Lansia wanita berusia 60-100 tahun, 2) Tidak memiliki gangguan pendengaran 3) Memiliki tingkat depresi ringan hingga sedang berdasarkan nilai (*Geriatric Depression Scale/GDS* yaitu 5-11).

Dalam pelaksanaan relaksasi *autogenic* pada lansia wanita ini dilakukan di Masjid Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Khusnul Khotimah, dengan jumlah sampel 31 lansia wanita. Penelitian (Yumkhaibam et al., 2023) menyebutkan terdapat enam latihan utama dalam teknik ini, dimulai dengan relaksasi otot dan diakhiri dengan fokus pada sensasi tubuh, seperti kehangatan atau detak jantung. Untuk memulai latihan relaksasi autogenik, lansia wanita yang mengikuti latihan perlu menyiapkan tempat yang tenang serta posisi tubuh yang nyaman, seperti duduk atau berbaring. Selanjutnya, untuk menenangkan pikiran, mereka harus berkonsentrasi pada pernapasan dalam. Selama proses ini, mengucapkan afirmasi positif dalam hati sambil berfokus pada sensasi tubuh, seperti "Saya merasa tenang" atau "Tangan saya terasa berat dan hangat." Latihan dilanjutkan dengan relaksasi otot secara bertahap dari kepala hingga kaki, disertai visualisasi suasana yang tenang.

Setelah beberapa menit, kesadaran dikembalikan secara perlahan.

Analisis data dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk normalitas, dan karena data tidak berdistribusi normal, digunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk menentukan efektivitas latihan relaksasi autogenik.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik resmi 012/KEPK/FITKes-Unjani/III/2025 untuk memastikan kepatuhan terhadap standar etika penelitian dan melindungi kesejahteraan partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan sejumlah 36 subjek yang menjadi fokus utama analisis. Melalui serangkaian wawancara mendalam, peneliti berhasil mengumpulkan data yang memberikan wawasan mengenai karakteristik masing-masing subjek. Hasil dari wawancara tersebut menunjukkan berbagai aspek yang relevan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia		
	60-69	27	75,0
	70-79	6	16,8
	>80	3	8,4
2	Pendidikan		
	SD	9	25,0
	SMP	14	38,9
	SMA	13	36,1
3	Pekerjaan		
	Buruh	8	22,2
	IRT	21	58,3
	Pedagang	7	19,4
	Total	36	100

Mayoritas responden adalah lansia awal berusia 60–69 tahun (75%). Sebagian kecil lainnya berusia 70–79 tahun (16,8%) dan lebih dari 80 tahun (8,4%). Dari segi pendidikan, sebagian besar berpendidikan dasar hingga menengah, dengan lulusan SMP paling dominan (38,9%). Ditinjau dari pekerjaan, mayoritas merupakan Ibu Rumah Tangga (58,3%), diikuti buruh dan pedagang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden adalah lansia awal dengan tingkat pendidikan pertama dan peran domestik yang cukup menonjol (Tabel 1).

Efektivitas Latihan Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Depresi pada Lansia Wanita

Hasil pengujian normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk skor tingkat depresi pada pretest adalah 0,030, sedangkan pada posttest sebesar 0,035. Kedua nilai tersebut berada di bawah batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi

normal. Oleh karena itu, untuk menganalisis perbedaan antara pretest dan posttest, peneliti memilih menggunakan metode statistik non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 2. Efektivitas Latihan Relaksasi *Autogenic* terhadap Tingkat Depresi pada Lansia Wanita di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Husnul Khatimah Kabupaten Bandung

Tingkat Depresi	N	Mean	SD	P value
Pre-test	31	8,68	1,833	< 0,001
Post-post	31	3,42	1,205	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat depresi lansia wanita setelah diberikan intervensi berupa latihan relaksasi *autogenic*. Sebelum intervensi (pre-test), rata-rata skor depresi responden adalah 8,68 dengan standar deviasi sebesar 1,833, yang termasuk dalam kategori depresi ringan hingga sedang. Setelah dilakukan intervensi (post-test) sebanyak enam kali pertemuan setiap satu minggu sekali, rata-rata skor depresi menurun menjadi 3,42 dengan standar deviasi sebesar 1,205. Skor ini berada pada kategori normal hingga depresi ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia wanita (Tabel 2).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar < 0,001, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat depresi sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan relaksasi *autogenic*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan (Supriadi et al., 2015), membuktikan bahwa terapi relaksasi autogenik mampu menurunkan tingkat depresi pada lansia secara signifikan. Sebelum intervensi, rata-rata skor depresi berada pada angka 18,55 dan dikategorikan sebagai depresi ringan. Setelah menjalani enam sesi terapi, skor tersebut menurun menjadi 8,26 yang termasuk dalam kategori tidak depresi. Analisis statistik menunjukkan nilai *p* sebesar 0,0001, yang berarti terapi ini berpengaruh signifikan terhadap penurunan depresi. Selain itu, lansia juga merasakan manfaat secara emosional, sosial, dan dalam kemampuan menghadapi stres sehari-hari.

Dalam penelitian (Subbiah et al., 2025) melalui penggunaan *Geriatric Depression Scale* (GDS) menekankan pentingnya deteksi dini terhadap depresi pada lansia. Deteksi dini memungkinkan intervensi segera, termasuk dengan pendekatan non-farmakologis seperti latihan fisik dan relaksasi autogenik. Intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi tanpa perlu pengobatan medis.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jaji & Fitriani, 2024), yang menyatakan bahwa latihan relaksasi autogenik mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan

pada lansia dengan hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 13 orang (68,4%) berada dalam kategori stres ringan, 3 orang stres sedang, dan 3 orang stres berat. Setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik, jumlah lansia yang mengalami stres ringan meningkat menjadi 16 orang (84,2%), sementara tidak ada lagi yang termasuk dalam kategori stres berat. Uji statistik menghasilkan nilai *p* = 0,014 (*p* < 0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian oleh (Seo et al., 2018) menjelaskan bahwa dasar teori dari *Autogenic Training* (AT) menggunakan pendekatan psikofisiologis. Istilah “*autogenic*” berasal dari bahasa Yunani, yaitu *autos* yang berarti “diri” dan *genos* yang berarti “menghasilkan”, menggambarkan bahwa metode ini merupakan teknik relaksasi yang dilakukan secara mandiri oleh individu untuk mencapai ketenangan. Tujuan utama latihan ini adalah mengaktifkan sistem saraf parasimpatis serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berhubungan dengan stres.

Depresi pada lansia merupakan masalah kesehatan mental yang sering tidak terdeteksi dan kurang mendapat perhatian dalam layanan kesehatan, meskipun memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup. Gejalanya mencakup perasaan sedih berkepanjangan, hilangnya minat beraktivitas, kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan fungsi social (Subbiah et al., 2025). Sayangnya, kondisi ini sering dianggap wajar sebagai bagian dari proses penuaan, padahal sebenarnya merupakan gangguan klinis yang membutuhkan penanganan. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi depresi adalah latihan fisik. (Fitriana et al., 2021) menunjukkan bahwa olahraga aerobik secara teratur dapat menurunkan tingkat depresi, khususnya pada wanita menopause. Aktivitas ini merangsang hormon serotonin dan endorfin yang berperan dalam memperbaiki suasana hati, serta memberikan manfaat sosial dan psikologis melalui interaksi kelompok dan distraksi mental..

Secara teoritis, lansia berada pada tahap perkembangan psikososial yang dijelaskan oleh Erik Erikson sebagai fase integritas ego versus keputusasaan. Pada tahap ini, individu akan merefleksikan kembali kehidupan yang telah dijalannya. Jika seseorang merasa puas dan menerima perjalanan hidupnya dengan baik, maka ia akan mencapai rasa integritas, yaitu perasaan damai dan utuh. Sebaliknya, jika individu banyak mengalami penyesalan, rasa bersalah, atau merasa gagal, maka ia cenderung mengalami keputusasaan, yang dapat memicu timbulnya depresi. Penelitian oleh (Rochmawati et al., 2020) menekankan bahwa risiko depresi pada lansia tidak hanya disebabkan oleh faktor biologis dan psikologis, tetapi juga oleh kondisi sosial dan ekonomi yang tidak mendukung. Selain itu, Notoatmodjo (2011) dan Stewart (2010) dalam

(Rochmawati et al., 2020) menambahkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah turut menjadi penyebab meningkatnya risiko depresi. Hal ini karena lansia dengan pendidikan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam memahami informasi kesehatan dan kesulitan dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis saat menghadapi permasalahan dalam hidup.

Penelitian (Rochmawati et al., 2020) mengutip klasifikasi berbagai jenis depresi menurut Kaplan et al. (2010) dan National Institute of Mental Health (2018), yaitu *major depression*, *dysthymia*, *minor depression*, *psychotic depression*, dan *seasonal affective disorder*, yang masing-masing memiliki gejala dan tingkat keparahan yang berbeda. Dalam konteks lansia, sebagian besar kasus berada pada kategori depresi ringan hingga sedang. Meskipun tidak tergolong berat, kondisi ini tetap berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kemampuan sosial lansia.

Dalam membahas teknik relaksasi sebagai bentuk intervensi non-farmakologis, terdapat perbedaan mendasar antara relaksasi napas dalam dan relaksasi autogenik. Penelitian oleh (Parinduri, 2020) menjelaskan bahwa relaksasi napas dalam yang ditujukan untuk menurunkan tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi. Teknik ini fokus pada pengaturan napas secara dalam, perlahan, dan terkontrol, yang mampu merangsang sistem saraf parasimpatik melalui baroreseptor di arsus aorta dan sinus karotis. Aktivasi ini menyebabkan penurunan denyut jantung dan kontraksi jantung, yang pada akhirnya menghasilkan vasodilatasi dan menurunkan tekanan darah. Kelebihan teknik ini adalah mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, dan memiliki efek fisiologis langsung terhadap tubuh.

Sementara itu, relaksasi autogenik, seperti dijelaskan dalam penelitian (Atmojo, 2023), digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan, khususnya pada pasien yang akan menjalani operasi. Berbeda dengan teknik napas dalam yang bersifat fisiologis, relaksasi autogenik merupakan pendekatan psikologis-fisiologis yang mengandalkan autosugesti dan visualisasi. Dalam pelaksanaannya, individu dibimbing untuk membayangkan sensasi fisik seperti rasa hangat dan berat di tubuh, disertai dengan pengucapan kalimat sugestif untuk menciptakan ketenangan. Teknik ini membantu menstabilkan berbagai fungsi tubuh, seperti pernapasan, denyut jantung, tekanan darah, dan suhu tubuh, melalui kontrol pikiran. Dengan kata lain, relaksasi autogenik bekerja dari pikiran ke tubuh, sedangkan relaksasi napas dalam bekerja dari tubuh ke pikiran. Keduanya sama-sama efektif, namun penggunaannya dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan individu.

Autogenic Training dilakukan melalui enam langkah sugestif utama, seperti membayangkan tangan terasa berat dan hangat, merasakan napas yang tenang, perut yang hangat,

dahi yang sejuk, serta detak jantung yang stabil. Latihan ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot, menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, serta meningkatkan suhu kulit sebagai tanda tubuh mulai relaks. Secara teori, teknik ini mirip dengan hipnosis ringan atau *self-hypnosis*, yang menempatkan tubuh dalam kondisi tenang dan lebih tahan terhadap stres maupun gangguan psikosomatik. Selain itu, Autogenic Training juga terbukti dapat meningkatkan kontrol diri dan persepsi positif terhadap stres, sehingga membantu meredakan keluhan psikologis seperti kecemasan dan nyeri kronis (Seo et al., 2018).

Pada penelitian sebelumnya (Ramirez-Garcia et al., 2020) menyimpulkan bahwa relaksasi *autogenic* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup, terutama pada individu dengan penyakit kronis. Teknik ini bekerja melalui sugesti diri yang memusatkan perhatian pada sensasi tubuh, sehingga mengaktifkan sistem saraf parasimpatik dan menurunkan aktivitas saraf simpatik yang berkaitan dengan stres dan kecemasan. Dampaknya adalah penurunan hormon stres seperti kortisol, peningkatan ketenangan, serta perbaikan kualitas tidur dan suasana hati. Secara praktis, relaksasi autogenik merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, sederhana, dan dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bimbingan tenaga kesehatan. Karena tidak memerlukan alat khusus dan mudah dipelajari, teknik ini cocok diterapkan dalam layanan kesejahteraan lansia, seperti di panti jompo, posyandu, atau komunitas. Relaksasi autogenik juga menjadi alternatif yang tepat bagi lansia yang tidak dapat menjalani terapi medis secara intensif.

Pada penelitian (Weitzer et al., 2022) menunjukkan bahwa wanita lansia dengan tingkat optimisme tinggi memiliki risiko depresi yang lebih rendah. Hubungan tersebut tetap signifikan meskipun telah dikontrol oleh berbagai faktor sosial dan kesehatan, dan hasilnya konsisten di berbagai kelompok usia serta latar belakang. Penelitian ini menegaskan bahwa optimisme merupakan faktor psikologis yang dapat dikembangkan dan berperan penting dalam pencegahan depresi pada lansia. Oleh karena itu, latihan seperti relaksasi autogenik, yang dapat membangun rasa tenang dan optimisme diri, menjadi intervensi penting yang perlu diterapkan secara berkelanjutan dalam pelayanan kesejahteraan lansia.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi *autogenic* efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia wanita. Setelah enam kali pertemuan melakukan latihan relaksasi *autogenic*, terjadi perubahan signifikan dari tingkat depresi ringan-sedang menjadi normal-ringan, dengan nilai $p < 0,001$. Selain perbaikan secara

statistik, lansia juga merasakan peningkatan kondisi emosional, sosial, dan kemampuan menghadapi stres. Oleh karena itu, teknik ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi rutin dalam layanan kesehatan lansia. Disarankan agar tenaga kesehatan memperoleh pelatihan khusus, serta dilakukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi manfaatnya pada lansia dengan depresi berat atau kondisi kesehatan lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, P. B. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(3), 347–353.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caa0f0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- de Rivera, L., Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaría, M., & de Rivera-Monterrey, L. (2021). Autogenic Training Improves the Subjective Perception of Physical and Psychological Health and of Interpersonal Relational Abilities: An Electronic Field Survey During the COVID-19 Crisis in Spain. *Frontiers in Psychology*, 12(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616426>
- Fitriana, L. A., Nasution, L. A., Darmawati, I., & Setyarin, E. A. (2021). The Effect of Physical Exercise on Depression in Menopausal Women. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 149–154. https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpjov_6i2.34326
- Greenberg, S. A. (2023). The Geriatric Depression Scale (GDS). *Hartford Institute for Geriatric Nursing (HIGN)*, 4. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2>
- Hidayah, N., Abidah, R. S., & Mahmudah, R. L. (2025). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Terjadinya Depresi pada Lansia (Literature Review). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit*, 17(1), 108–116.
- Jaji, J. N., & Fitriani, S. (2024). Pengaruh Terapi Rileksasi Autogenik Terhadap Stress Lansia di Panti Harapan Kita Indralaya. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 10(1), 151–157.
- Muharrrom, M., & Damaiyanti, M. (2020). Hubungan Usia , Jenis Kelamin , Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Lansia di Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1359–1364.
- Omega, Y. P., & Herman, S. (2024). Penanganan Depresi melalui Dimensi Rohani di Kota Bandung. *Fidei: Jurnal Teologi Sistematiska Dan Praktika*, 7(1), 1–20.
- <https://doi.org/10.34081/fidei.v7i1.488>
- Parinduri, J. S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkan. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374–380.
- Rachmawati, F., Z, D., Muttaqin, Z., & Muryati, M. (2023). Analisis Faktor Penyebab Depresi pada Lansia: Riwayat Penyakit, Interaksi Sosial dan Dukungan Keluarga. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(2), 8–16. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i2.1782>
- Rahmi, U., Somantri, B., Yusrina, N., & Alifah, N. (2016). Gambaran Pengetahuan Lansia Mengenai Senam Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 38–43. http://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI%0AG_AMBARAN
- Ramirez-Garcia, M. P., Leclerc-Loiselle, J., Genest, C., Lussier, R., & Dehghan, G. (2020). Effectiveness of autogenic training on psychological well-being and quality of life in adults living with chronic physical health problems: A protocol for a systematic review of RCT. *Systematic Reviews*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01336-3>
- Rochmawati, D. H., Febriana, B., Keperawatan, F. I., Islam, U., & Agung, S. (2020). Karakteristik depresi lansia di bandarharjo. *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference*, 2(1), 24–30.
- Seo, E., Choi, J., Kim, Y., Brandt, C., & Im, S. (2018). *Effectiveness of autogenic training on headache : A systematic review*. 39(October 2017), 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.05.005>
- Subbiah, S., Ethiraj, T., Rajendran, S. S., Mathankumar, V., Marudan, A., Marianathan, A., & Balasubramanian, S. (2025). Autogenic Relaxation: A Gateway to Improve Mental Health for the Elderly with Depression and Anxiety. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_1618_24
- Supriadi, D., Hutabarat, E., & Putri, V. P. (2015). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi pada Lanjut Usia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung*. 10(2), 56–68. <https://repository.unpad.ac.id/frontdoor/index/index/year/2020/docId/34916>
- Utami, N. (2019). *Validitas dan Reliabilitas Geriatric Depression Scale-15 Versi Bahasa Indonesia*. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/24058>
- Weitzer, J., Trudel, C., Okereke, O. I., Kawachi, I.,

- & Schernhammer, E. (2022). Dispositional optimism and depression risk in older women in the Nurses' Health Study: a prospective cohort study. *European Journal of Epidemiology*, 37(3), 283–294. <https://doi.org/10.1007/s10654-021-00837-2>
- Yumkhaibam, A. H., Farooque, S., & Bhowmik, S. K. (2023). Effectiveness of Autogenic Training on Reducing Anxiety Disorders: a Comprehensive Review and Meta-Analysis. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(3), 124–141. <https://doi.org/10.46827/ejpe.v10i3.5059>