

**PENERAPAN TERAPI *REMINISCENCE* DAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF MENURUNKAN DEPRESI PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI RSUD WONOGIRI**

Sri Puji Handayani¹, Erika Dewi Noorratri²
Spuji026@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Abstrak

Latar belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dengan angka prevalensi yang sangat tinggi pada lansia. Hipertensi sering di sertai dengan gejala somatis, kualitas hidup yang rendah dan gangguan peran selain itu hipertensi rentan terhadap masalah- masalah psikososial salah satunya adalah depresi. Prevalensi lansia berusia 55-64 tahun yang mengalami depresi sebesar 15,9%, lansia usia 65-74 tahun sebesar 23,2%, dan lansia usia diatas 75 tahun sebesar 33,7%. Di Indonesia prevalensi penderita depresi pada tahun 2021 sekitar 33,7 juta jiwa (11,8%). **Tujuan :** penerapan dari Terapi *Reminiscence* dan Relaksasi Otot Progresif pada Depresi Lansia dengan Hipertensi di RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri. **Metode :** Metode *true eksperimental pre-post test*. **Hasil :** Penerapan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif pada 2 responden selama 5x pertemuan didapatkan hasil ada penurunan yang signifikan terhadap tingkat depresi yang diderita responden setelah dilakukan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif, dengan cara *post-test* disetiap kali pertemuan. **Kesimpulan :** ada penurunan yang signifikan terhadap tingkat depresi yang diderita responden setelah dilakukan terapi *reminiscence* dan relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : *depresi, lansia, terapi reminiscence, relaksasi otot progresif*