MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

PENERAPAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM KEPERAWATAN GERONTIK: LITERATURE REVIEW

Bachtiar Safarudin[1], Nurul Magfirah Julianty Nasma[2], Siti Hosiah[3], Mira Massayu Septania[4], Cintya Kumala Putri[5], Sabila Faiza Zuhra[6], Putri Apriliani Wahyu[7], Dwi Asrima Putri[8], Septilia Nasfah[9], Tyana Dwi Candra[10]

[1-10]S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email: [2]2311102411090@umkt.ac.id, [3]2311102411089@umkt.ac.id, [4]2311102411091@umkt.ac.id, [5]2311102411100@umkt.ac.id, [6]2311102411061@umkt.ac.id, [7]2311102411082@umkt.ac.id, [8]2311102411103@umkt.ac.id, [9]2311102411029@umkt.ac.id, [10]2311102411012@umkt.ac.id

Abstrak

Proses penuaan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan pada lansia, baik fisik maupun psikologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam keperawatan gerontik adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR) atau relaksasi otot progresif. Literatur review ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis penerapan PMR serta manfaatnya terhadap berbagai masalah kesehatan pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan deskriptif-naratif terhadap 14 artikel ilmiah yang diterbitkan pada rentang tahun 2019–2026. Artikel yang dikaji mencakup penelitian pra-eksperimental, kuasi-eksperimental, uji acak terkontrol, studi kasus, kegiatan edukasi, tinjauan sistematis, dan meta-analisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa PMR berpotensi membantu menurunkan tekanan darah dan tingkat nyeri, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kebahagiaan dan kualitas tidur. Intervensi kombinasi PMR dengan terapi musik atau meditasi mindfulness juga menunjukkan potensi manfaat terhadap fungsi fisik dan kualitas hidup. Namun, kekuatan bukti bervariasi karena perbedaan desain penelitian, karakteristik responden, ukuran sampel, dan bentuk intervensi. Bukti mengenai peningkatan kualitas tidur pada kelompok usia lanjut juga masih belum konsisten. Dengan demikian, PMR dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam keperawatan gerontik yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan lansia, tanpa menggantikan perawatan medis yang diperlukan.

Kata kunci: lansia, keperawatan gerontik, relaksasi otot progresif, terapi komplementer, kualitas hidup

Abstract

The aging process may increase the risk of various physical and psychological health problems among older adults. One non-pharmacological intervention that can be used as a complementary therapy in gerontological nursing is Progressive Muscle Relaxation (PMR). This literature review aimed to identify and analyze the application of PMR and its potential benefits for various health problems among older adults. A descriptive-narrative literature

Article History
Received: Oktober 2026
Reviewed: Oktober 2026
Published: Oktober 2026

Plagirism Checker No 950
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

review was conducted on 14 scientific articles published between 2019 and 2026. The reviewed articles included pre-experimental and quasi-experimental studies, randomized controlled trials, case studies, educational interventions, systematic reviews, and meta-analyses. The findings indicate that PMR may help reduce blood pressure and pain, alleviate anxiety, and improve happiness and sleep quality. Combined interventions involving PMR with music therapy or mindfulness meditation also showed potential benefits for physical function and quality of life. However, the strength of the evidence varied because of differences in study designs, participant characteristics, sample sizes, and intervention types. Evidence regarding improvements in sleep quality among older adults also remains inconsistent. Therefore, PMR may be considered a complementary intervention in gerontological nursing, tailored to the health conditions and physical abilities of older adults, without replacing necessary medical care

.

***Keywords**: older adults, gerontological nursing, progressive muscle relaxation, complementary therapy, quality of life*

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan bagian alami dari kehidupan yang ditandai dengan perubahan pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan kognitif. Perubahan tersebut dapat meningkatkan kerentanan lansia terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk kecemasan yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup. Masalah psikologis pada lansia perlu mendapat perhatian dalam pelayanan keperawatan karena dapat berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik, kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari, serta kebutuhan terhadap dukungan dan perawatan (Ningsih et al., 2025).

Keperawatan gerontik merupakan bidang keperawatan yang berfokus pada pemeliharaan kesehatan, peningkatan kualitas hidup, serta pemenuhan kebutuhan lansia secara menyeluruh. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah terapi nonfarmakologis, yaitu intervensi yang membantu mengatasi keluhan tertentu tanpa mengandalkan obat sebagai satu-satunya pilihan. Pemilihan terapi perlu disesuaikan dengan kondisi kesehatan, kemampuan fisik, serta kebutuhan masing-masing lansia agar pelaksanaannya aman dan memberikan manfaat yang sesuai dengan tujuan perawatan (Ningsih et al., 2025).

Salah satu terapi yang dapat digunakan dalam keperawatan gerontik adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR) atau relaksasi otot progresif. PMR merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan menegangkan kelompok otot tertentu, kemudian mengendurkannya secara bertahap. Teknik ini membantu individu mengenali perbedaan antara kondisi otot yang tegang dan rileks. PMR juga dapat diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan pada lansia, dengan menyesuaikan gerakan serta durasi latihan terhadap kemampuan peserta (Tapeh et al., 2024).

Penelitian Tapeh et al. (2024) mengkaji pengaruh relaksasi otot progresif Jacobson terhadap kecemasan dan kebahagiaan pada lansia yang tinggal di panti jompo di Iran. Penelitian tersebut menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan dan peningkatan kebahagiaan setelah pelaksanaan PMR. Temuan tersebut mendukung potensi relaksasi otot progresif sebagai intervensi pendukung untuk meningkatkan kesejahteraan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

psikologis lansia, meskipun desain penelitian tanpa kelompok kontrol membatasi penarikan kesimpulan sebab-akibat (Tapeh et al., 2024).

Penelitian Ningsih et al. (2025) juga membahas efektivitas PMR dalam mengurangi kecemasan pada lansia yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang di Surabaya, Indonesia. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan studi kasus yang melibatkan dua lansia. Intervensi diberikan selama enam hari berturut-turut dengan durasi 15–20 menit setiap sesi, sedangkan tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRSA). Hasil penelitian melaporkan penurunan tingkat kecemasan pada kedua peserta, disertai laporan peningkatan relaksasi, berkurangnya ketegangan otot, dan membaiknya kualitas tidur. Namun, jumlah peserta yang sangat terbatas membuat hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati dan tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi lansia (Ningsih et al., 2025).

Selain kecemasan, kualitas tidur merupakan aspek lain yang perlu diperhatikan dalam perawatan lansia. Penelitian Mashhadi-Naser et al. (2024) mengevaluasi pengaruh PMR terhadap kecemasan, kualitas tidur, dan nyeri pascaoperasi pada 100 pasien patah tulang panggul di Iran melalui uji acak terkontrol. Intervensi PMR dilakukan sebelum tidur selama tiga malam setelah operasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok PMR mengalami perbaikan kualitas tidur serta penurunan kecemasan dan nyeri pascaoperasi. Meskipun penelitian tersebut tidak secara khusus membatasi peserta pada lansia, hasilnya dapat menjadi sumber pendukung mengenai penerapan PMR pada pasien dengan masalah fisik dan kebutuhan pemulihan (Mashhadi-Naser et al., 2024).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia sejalan dengan meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan yang mampu menangani masalah fisik maupun psikologis akibat proses penuaan. Safarudin et al. (2026) menjelaskan bahwa Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah, ketegangan otot, nyeri, dan kecemasan pada lansia dengan penyakit degeneratif. Intervensi ini relatif sederhana, berbiaya rendah, serta dapat diajarkan oleh perawat dan caregiver agar dapat dilakukan secara rutin (Safarudin et al., 2024). Selain itu, melalui kajian mengenai senam lansia menemukan bahwa aktivitas fisik tersebut berpotensi menurunkan tingkat depresi, meningkatkan kualitas hidup, serta mendorong lansia tetap aktif secara fisik dan sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan lansia secara menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun psikologis (Safarudin et al., 2025a).

Selain intervensi relaksasi dan aktivitas fisik mengkaji penggunaan terapi biomedicine berbahan herbal untuk membantu pengelolaan hipertensi pada lansia. Artikel tersebut membahas berbagai bahan herbal, seperti daun alpukat, jahe, mentimun, tomat, seledri, daun binahong, dan bawang putih, serta menekankan pentingnya keterlibatan keluarga, edukasi berkelanjutan, dan dukungan sumber daya dalam pelaksanaan intervensi keperawatan gerontik (Safarudin et al., 2025b). Meskipun ketiga artikel tersebut membahas bentuk intervensi yang berbeda, keseluruhannya memperlihatkan pentingnya pendekatan nonfarmakologis dan komplementer dalam mendukung kualitas hidup lansia. Namun, senam lansia dan terapi herbal tidak dapat dianggap memiliki mekanisme atau efektivitas yang sama dengan PMR. Oleh karena itu, penelitian mengenai PMR tetap diperlukan untuk memahami manfaat spesifiknya sebagai intervensi keperawatan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis lansia dengan penyakit degeneratif.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, PMR berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis dalam keperawatan gerontik, terutama untuk membantu mengatasi kecemasan dan mendukung relaksasi. Namun, setiap penelitian memiliki perbedaan dalam jumlah peserta, karakteristik responden, desain penelitian, durasi

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

intervensi, serta instrumen pengukuran. Perbedaan tersebut perlu dianalisis agar manfaat dan keterbatasan PMR dapat dipahami berdasarkan bukti ilmiah yang tersedia.

Oleh karena itu, literature review ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hasil penelitian mengenai penerapan Progressive Muscle Relaxation pada lansia dan kelompok pasien yang relevan. Kajian difokuskan pada tujuan intervensi, metode pelaksanaan, hasil yang dilaporkan, serta potensi PMR dalam membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Hasil kajian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penerapan intervensi relaksasi otot progresif sebagai bagian dari pelayanan keperawatan gerontik.

2. METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan deskriptif-naratif terhadap 14 artikel berbeda yang dihimpun dalam tabel. Artikel terbit pada rentang 2019–2026 dan berasal dari jurnal nasional maupun internasional. Fokus kajian adalah penerapan relaksasi otot progresif dalam keperawatan gerontik, meliputi tekanan darah, nyeri, kecemasan, kebahagiaan, kualitas tidur, fungsi fisik, dan kualitas hidup. Sumber yang dikaji mencakup penelitian pra-eksperimental, kuasi-eksperimental, uji acak terkontrol, studi kasus, kegiatan edukasi, kajian sistematis, dan meta-analisis.

Sumber data berasal dari artikel yang tersedia dalam tabel kajian, dengan pemeriksaan identitas publikasi melalui laman jurnal atau penerbit. Artikel yang sama dihitung satu kali. Penelitian pada lansia menjadi fokus utama, sedangkan penelitian pada populasi dewasa atau kondisi khusus digunakan sebagai bukti pendukung dan dibahas menurut karakteristik pesertanya. Terapi relaksasi otot progresif tunggal dibedakan dari kombinasi dengan terapi musik atau meditasi mindfulness. Artikel Astuti et al. (2019) tetap disertakan sebagai sumber pendukung terdahulu, sehingga rentang kajian ini tidak dibatasi pada lima tahun terakhir.

Informasi artikel dirangkum dalam lima kolom: nomor, nama penulis, judul, tempat beserta metode dan sampel, serta hasil. Data yang dibandingkan meliputi desain, peserta, teknik sampling, bentuk dan lama intervensi, instrumen, serta temuan statistik. Sintesis dilakukan secara naratif berdasarkan luaran dan memperhatikan ukuran sampel, kelompok kontrol, usia, dan keterbatasan pelaporan. Kegiatan edukasi dan studi kasus dinilai sesuai desainnya. Kajian sistematis dan meta-analisis digunakan untuk memperkuat interpretasi tanpa menghitung ulang studi yang sama sebagai bukti independen. Perbedaan populasi, intervensi, dan pengukuran menjadi dasar untuk menyusun kesimpulan secara hati-hati.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Nama penulis	Judul	Tempat, metode, sample	Hasil
1.	Kurniawaty, Widya Arisandy, Khoirin, Susanti Delina, Neng Annis Fathia, Sunarmi, Nopianti, dan Suherwin (2023)	Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 04 Kelurahan Karya Baru	RW 04 Kelurahan Karya Baru, Kota Palembang. Metode Pendidikan Kesehatan Dan Demonstrasi Terapi Relaksasi Otot Progresif. Sampel Sebanyak 20 Peserta Berusia Di Atas 40 Tahun.	Terjadi Peningkatan Pengetahuan Lansia Dari 45% Berkategori Cukup Menjadi 80% Berkategori Baik. Sebanyak 90% Peserta Terampil Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif, Dan 75% Peserta Memiliki Tekanan Darah Dalam

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

				Kategori Normal Setelah Terapi.
2.	Nayu Damayanti, Emy Sutiyarsih, dan Yafet Pradikatama Prihanto (2025)	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lansia di LKS-LU Pangesti Lawang	Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lansia Di LKS-LU Pangesti Lawang LKS-LU Pangesti Lawang, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Menggunakan Metode Pre-experimental Dengan Desain One Group Pre-test–post-test. Sampel Sebanyak 13 Lansia Yang Dipilih Menggunakan Teknik Purposive Sampling. Intervensi Dilakukan Selama 20 Menit, 3 Kali Seminggu Selama 1 Bulan. Pengukuran Nyeri Menggunakan Numeric Rating Scale Dan Analisis Data Menggunakan Uji Wilcoxon Signed-rank Test.	Terdapat pengaruh signifikan relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan nilai Z = −3,500 dan p = 0,000 (p < 0,05). Setelah intervensi, seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri. Sebanyak 4 lansia (30,8%) mengalami nyeri skala 1, 6 lansia (46,2%) skala 2, dan 3 lansia (23,0%) skala 3. Hasil ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri sendi pada lansia.
3.	Natalia Francisca Ladjar Soares, Witriyani, Musta'in (2026)	Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Cemani Grogol Sukoharjo	Tempat: Desa Cemani, Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo. Metode: Penelitian Kuantitatif Dengan Desain Pre-experimental One Group Pretest-posttest. Teknik Purposive Sampling. Intervensi Relaksasi Otot Progresif Dilakukan Selama 2 Minggu Sebanyak 6 Kali Pertemuan. Analisis Menggunakan Uji Shapiro-wilk Dan Paired Sample T-test. Sampel: 35 Lansia Penderita Hipertensi.	Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Rata-rata Tekanan Darah Sistolik Menurun Dari 154,06 Mmhg Menjadi 128,60 Mmhg (Penurunan 25,46 Mmhg), Sedangkan Tekanan Darah Diastolik Menurun Dari 91,77 Mmhg Menjadi 75,09 Mmhg (Penurunan 16,68 Mmhg). Hasil Uji Paired Sample T-test Menunjukkan Nilai P = 0,001 (P < 0,05), Sehingga Terdapat Perbedaan Yang Signifikan Antara Tekanan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

				Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi.
4.	Bachtiar Safarudin, Raden Andi Rosa, Amelia Kartika Sari, Nurfadilah Arman, Diazty, Priska Cahya Ningtyas, Refita Yuniar, Annisa Natasya Putri, Hanif Daffa Fauzan Rizki, Mohammad Ananta Pratama, Aji M. Ansyar (2026)	Complementary Progressive Muscle Relaxation Therapy in Elderly People with Degenerative Diseases: Literature Review	Tempat: Penelitian berbasis studi literatur dari berbagai artikel ilmiah. Penulis berasal dari Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Metode: Systematic Literature Review dengan pendekatan PRISMA. Pencarian artikel melalui Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Publish or Perish. Penilaian kualitas artikel menggunakan JBI Critical Appraisal Checklist dan analisis dilakukan secara deskriptif. Sampel: 10 artikel penelitian yang memenuhi kriteria pada hasil akhir seleksi.	Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif Efektif Membantu Menurunkan Tekanan Darah, Mengurangi Ketegangan Otot, Nyeri Sendi, Dan Kecemasan Pada Lansia Dengan Penyakit Degeneratif. Terapi Ini Juga Membantu Meningkatkan Kualitas Tidur, Memberikan Rasa Rileks, Serta Meningkatkan Kesejahteraan Fisik Dan Psikologis Lansia. Relaksasi Otot Progresif Dapat Digunakan Sebagai Terapi Komplementer Nonfarmakologis Yang Sederhana, Berbiaya Rendah, Dan Dapat Dilakukan Secara Mandiri Untuk Membantu Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia.
5.	Audrey Maurestha Kawile, Surianto, dan Matius Paundanan (2025)	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis	Tempat: Wilayah Kerja Puskesmas Pandere, Kecamatan Gumbasa, Kabupaten Sigi, pada 9–13 Januari 2025. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Intervensi relaksasi otot progresif diberikan selama 15–20 menit dalam 3 kali	Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan gout arthritis. Sebelum intervensi, sebanyak 18 responden (56,2%) mengalami nyeri sedang dan 11 responden (34,4%) mengalami nyeri berat. Setelah intervensi, sebanyak 23 responden (71,9%) mengalami nyeri ringan, 9 responden (28,1%) mengalami nyeri sedang, dan tidak ada lagi

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

			perlakuan. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Sampel: 32 responden dengan gout arthritis.	responden dengan nyeri berat. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z = −4,912 dan p = 0,000 (p < 0,05). Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif efektif membantu menurunkan tingkat nyeri pada responden penelitian.
6.	Zahra Asgari Tapeh, Azar Darvishpour, Fereshteh Besharati, Bahare Gholami-Chaboki (2024)	Effect Of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation On Anxiety And Happiness Of Older Adults In The Nursing Home	Tempat: Panti Werdha Di Rasht, Iran Bagian Utara. Penelitian Dilakukan Pada Tahun 2021. Metode: Quasi-experimental Dengan Desain Single-group Pretest-posttest Tanpa Kelompok Kontrol. Intervensi Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Dilakukan Secara Individual Selama 20 Menit, 1 Kali Seminggu Selama 8 Minggu, Di Bawah Pengawasan Peneliti. Instrumen: Geriatric Anxiety Inventory (GAI) Dan Oxford Happiness Inventory (OHI). Analisis Menggunakan Statistik Deskriptif Dan Uji Wilcoxon. Sampel: 34 Lansia Berusia ≥60 Tahun Yang Menyelesaikan Intervensi; 36 Lansia Mengikuti Intervensi Awal Dan 2 Mengundurkan Diri.	Setelah Intervensi, Rata-rata Skor Kecemasan Menurun Dari 10,41 ± 5,24 Menjadi 4,91 ± 1,96 (Penurunan 52,83%; Z = −4,731; P < 0,001). Rata-rata Skor Kebahagiaan Meningkat Dari 26,59 ± 8,86 Menjadi 37,18 ± 7,92 (Peningkatan 39,83%; Z = −5,094; P < 0,001). Hasil Menunjukkan Perbedaan Yang Signifikan Sebelum Dan Sesudah Intervensi. Relaksasi Otot Progresif Jacobson f/Membantu Mengurangi Kecemasan Dan Meningkatkan Kebahagiaan Lansia Di Panti Werdha. Penelitian Tidak Memiliki Kelompok Kontrol.
7	Maria Karolina Deno, Cicilia Nony Ayuningsih Bratajaya, Ainum Jhariah Hidayah (2022)	Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada	Tempat: Kelurahan Paupire, Kabupaten Ende, Nusa Tenggara Timur. Penelitian Dilaksanakan Pada Minggu Pertama Januari 2020. Metode:	Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 157,56 menjadi 133,17 mmHg (penurunan 24,39 mmHg), sedangkan diastolik menurun dari 91,95 menjadi 78,29

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

		Lansia di Paupire, Ende	Penelitian Kuantitatif Quasi-experiment Tanpa Kelompok Kontrol, Dengan Desain One Group Comparison Pre-test And Post-test. Teknik Total Sampling. Intervensi Berupa 15 Gerakan Relaksasi Otot Progresif Selama 6 Hari Berturut-turut. Durasi Pada Bagian Metode: 30 Menit; Abstrak Menyebutkan 15 Menit. Tekanan Darah Diukur Sebelum Dan Sesudah Intervensi Menggunakan Sphygmomanometer. Analisis Menggunakan Uji Wilcoxon. Sampel: 41 Responden Hipertensi Berusia 45–74 Tahun, Terdiri Dari 19 Responden Usia 45–59 Tahun Dan 22 Responden Usia 60–74 Tahun.	mmHg (penurunan 13,66 mmHg). Uji Wilcoxon menunjukkan penurunan bermakna pada sistolik (Z = −5,671) dan diastolik (Z = −4,982), dengan nilai p yang dilaporkan 0,000 (p < 0,001). Tekanan sistolik turun pada seluruh 41 responden; diastolik turun pada 32 responden, meningkat pada 1 responden, dan tetap pada 8 responden. Relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk membantu perawatan hipertensi.
8	Gökmen, V., & Ayoğlu, T. (2026).	Effectiveness of Postoperative Progressive Relaxation Exercises on Pain, Anxiety, and Physiological Parameters After Emergency Abdominal Surgery: A Randomized Controlled Trial.	Penelitian Dilakukan Di Ağrı Training And Research Hospital, Türkiye (Turki), Menggunakan Metode Kuantitatif Dengan Desain Randomized Controlled Trial (RCT). Sampel Terdiri Dari 70 Pasien Dewasa Yang Menjalani Operasi Abdomen Darurat, Dibagi Secara Acak Menjadi Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol, Masing-masing 35 Orang. Kelompok Intervensi Mendapatkan Latihan Relaksasi Otot	Latihan relaksasi otot progresif secara signifikan menurunkan nyeri dan kecemasan pada hari kedua pascaoperasi dibandingkan kelompok kontrol (p < 0,001 untuk nyeri dan p = 0,004 untuk kecemasan). Pada enam jam pertama pascaoperasi, kelompok intervensi juga menunjukkan frekuensi nadi dan pernapasan yang lebih rendah serta saturasi oksigen yang lebih tinggi. Namun, perbedaan parameter fisiologis tersebut tidak bertahan hingga hari kedua.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

			Progresif Selama 30 Menit Per Sesi, Sebanyak Tiga Sesi, Sedangkan Kelompok Kontrol Mendapatkan Perawatan Pascaoperasi Standar.	Konsumsi analgesik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.
9	Indirwan Hasanuddin, Sulkifli Nurdin, Zainab, Dan Hasnah (2025)	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi.	Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tellu Siattinge, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Metode: Kuantitatif Dengan Desain Pre-experimental Dan Rancangan One Group Pre-test And Post-test. Analisis Menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Sampel: 29 Lansia Penderita Hipertensi Berusia Di Atas 60 Tahudipilih Dengan Teknik Purposive Dari Populasi 84 Orang.	Terdapat pengaruh signifikan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi dengan nilai p=0,000 (p<0,05). Rata-rata tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg menjadi 130/80 mmHg setelah intervensi.
10	Kehan Li, Shiwei Chen, Yixuan Liu, Nanding Yu (2026)	The Effects Of Progressive Muscle Relaxation On Sleep Quality In Adults: A Systematic Review And Meta-analysis Of Randomized Controlled Trials	Tempat: Studi Literatur Dari Penelitian Di China, Turki, Iran, Dan Mesir; Penulis Berafiliasi Dengan Universitas Di Malaysia. Metode: Systematic Review Dan Meta-analysis Terhadap Randomized Controlled Trials (RCT), Mengikuti PRISMA Dan Terdaftar Di PROSPERO. Pencarian Dilakukan Pada CINAHL, Embase, Pubmed, Scopus, Dan Web Of Science Sampai Mei 2026. Risiko Bias Dinilai Menggunakan Rob 2. Analisis Menggunakan Model Random-effects,	Secara Keseluruhan, Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Subjektif Pada Orang Dewasa (Hedges G = −1,24; IK 95%: −1,71 Sampai −0,77; P < 0,001), Dengan Heterogenitas Tinggi (I^2 = 85,5%). Manfaat Ditemukan Pada Kelompok Kanker Maupun Nonkanker. Pada Kelompok Usia <55 Tahun, Perbaikan Signifikan (G = −1,40; IK 95%: −2,12 Sampai −0,69), Sedangkan Kelompok Usia ≥55 Tahun Belum Menunjukkan Perbaikan Signifikan (G = −1,17; IK 95%: −2,67 Sampai 0,32). Jumlah Sesi Tidak Berhubungan Signifikan Dengan Kualitas

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

			Analisis Subkelompok Usia Dan Status Kanker, Serta Meta-regresi. Kualitas Tidur Diukur Dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Sampel: 14 Penelitian Dengan 957 Peserta Dewasa, Terdiri Dari 472 Kelompok Intervensi Dan 485 Kelompok Kontrol.	Tidur (P = 0,2106). Dengan Demikian, Manfaat Pada Kelompok Usia Lebih Tua Masih Belum Pasti.
11	Evi Royani dan Fera Siska (2023)	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	Penelitian Dilakukan Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita, Palembang, Pada 28 November–5 Desember 2022. Metode Penelitian Kuantitatif Dengan Desain Pra-eksperimental Menggunakan Pendekatan One Group Pretest-posttest Design. Sampel Sebanyak 15 Orang Lansia Yang Mengalami Gangguan Tidur Dan Mampu Beraktivitas Sendiri. Terapi Diberikan 2 Kali Seminggu Selama 3 Minggu.	Terdapat Pengaruh Signifikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Uji Paired T-test Dengan Nilai \(P = 0{,}000\) (\(P < 0{,}05\)). Sebelum Intervensi, 15 Responden (100%) Memiliki Kualitas Tidur Buruk. Setelah Intervensi, 4 Responden (26,7%) Memiliki Kualitas Tidur Baik Dan 11 Responden (73,3%) Masih Memiliki Kualitas Tidur Buruk.
12	Moch. Azzam Miftahurroziqin, Latifa Aini Susumaningrum, Fahruddin Kurdi, Achmad Ali Basri (2024)	Progressive Muscle Relaxation to Reduce Chronic Pain in Elderly with Hypertension: A Case Study	Tempat: Wisma Mawar, UPT PSTW Jember, Jawa Timur, pada 14–20 Februari 2023. Metode: Penelitian deskriptif dengan pendekatan case report (studi kasus) melalui penerapan Evidence-Based Nursing Practice. Terapi relaksasi otot progresif diberikan 2 kali sehari selama 7 hari, masing-	Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif membantu menurunkan nyeri kronis dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Rata-rata skala nyeri menurun dari 4,4 menjadi 3,4 NRS. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 155,7 mmHg menjadi 142,8 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

			masing 15 menit. Pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), disertai pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Sampel: 1 orang lansia perempuan berusia 66 tahun dengan hipertensi dan keluhan nyeri kepala kronis.	94,2 mmHg menjadi 90 mmHg. Pada hari terakhir, skala nyeri mencapai 2 NRS dengan tekanan darah 135/90 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri kepala dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
13	Niken Fitri Astuti, Etty Rekawati, dan Dwi Nurviyandari Kusuma Wati (2019)	Decreased Blood Pressure Among Community Dwelling Older Adults Following Progressive Muscle Relaxation and Music Therapy (RESIK)	Tempat: Kecamatan Cimanggis, Kota Depok, Indonesia. Metode: Penelitian quasi-experimental dengan rancangan pretest-posttest with control group. Pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling dan purposive sampling. Kelompok intervensi diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik (RESIK) sebanyak 11 sesi selama 6 hari. Analisis menggunakan paired t-test dan independent t-test. Sampel: 100 lansia penderita hipertensi, terdiri dari 50 responden kelompok intervensi dan 50 responden kelompok kontrol.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Pada kelompok intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 152,8 mmHg menjadi 123,6 mmHg (penurunan 29,2 mmHg), sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 96,4 mmHg menjadi 80,2 mmHg (penurunan 16,2 mmHg). Dalam kesimpulan abstrak, penurunan sistolik dinyatakan signifikan ($p < 0,001$), sedangkan hasil untuk diastolik dinyatakan tidak signifikan. Terapi RESIK direkomendasikan sebagai terapi pendamping untuk membantu pengendalian hipertensi pada lansia.
14	Wu, Yong-Yao, Gao, Yi-Yi, Wang, Jing-Qiao, Zhang, Chao, Xu, Peng-	The Influence of Mindfulness Meditation Combined with Progressive	Tempat: Ningbo Medical Center Lihuili Hospital, Zhejiang, Tiongkok. Metode: Penelitian Eksperimen	Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Kombinasi Meditasi Mindfulness Dan Relaksasi Otot Progresif Dapat

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

	Jie, Liu, Jiang, Yu, Ri-Zhen, dan Zhang, Hao-Jie (2024)	Muscle Relaxation Training on the Clinical Efficacy and Quality of Life of Patients with Sarcopenia Receiving Haemodialysis: A Randomised Controlled Trial	Dengan Desain Randomized Controlled Trial (RCT). Responden Dibagi Secara Acak Menjadi Kelompok Intervensi Dan Kontrol. Kelompok Intervensi Diberikan Meditasi Mindfulness Yang Dikombinasikan Dengan Relaksasi Otot Progresif Selama 12 Minggu, Sedangkan Kelompok Kontrol Mendapatkan Perawatan Hemodialisis Konvensional. Sampel: 49 Pasien Dengan Sarkopenia Yang Menjalani Hemodialisis, Dengan 45 Pasien Menyelesaikan Penelitian.	Meningkatkan Kemampuan Fisik Dan Kualitas Hidup Pasien Sarkopenia Yang Menjalani Hemodialisis. Setelah 12 Minggu Intervensi, Terdapat Peningkatan Bermakna Pada Kemampuan Latihan, Kekuatan Genggaman Tangan, Fungsi Fisik, Kualitas Tidur, Kondisi Emosional, Serta Beberapa Aspek Kualitas Hidup Dengan Nilai P < 0,05. Penelitian Menyimpulkan Bahwa Kombinasi Kedua Terapi Bermanfaat Sebagai Intervensi Nonfarmakologis Untuk Mendukung Kemampuan Fisik Dan Kualitas Hidup Pasien Sarkopenia.

Sebanyak 14 artikel berbeda dalam tabel kajian melaporkan penerapan relaksasi otot progresif pada hipertensi, nyeri sendi dan nyeri kepala, kecemasan, kebahagiaan, kualitas tidur, fungsi fisik, serta kualitas hidup. Bukti mencakup penelitian intervensi, studi kasus, kegiatan edukasi, kajian sistematis, dan meta-analisis. Hasil pada lansia dibedakan dari penelitian pada populasi dewasa atau pasien dengan kondisi khusus. Temuan terapi tunggal juga dibedakan dari kombinasi dengan musik atau meditasi mindfulness agar interpretasinya sesuai dengan intervensi yang diteliti.

Pada tekanan darah, Soares et al. (2026) melaporkan penurunan rata-rata sistolik dari 154,06 menjadi 128,60 mmHg dan diastolik dari 91,77 menjadi 75,09 mmHg pada 35 lansia setelah enam pertemuan selama dua minggu, dengan p = 0,001 (Soares, 2026). Deno et al. (2022) menemukan penurunan sistolik dari 157,56 menjadi 133,17 mmHg dan diastolik dari 91,95 menjadi 78,29 mmHg pada 41 responden berusia 45–74 tahun setelah latihan enam hari (Deno et al., 2022). Hasanuddin et al. (2025) juga melaporkan perubahan rata-rata tekanan darah dari 150/90 menjadi 130/80 mmHg pada 29 lansia hipertensi (Hasanuddin et al., 2025).

Pada nyeri, Damayanti et al. (2025) melaporkan perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi pada 13 lansia dengan nyeri sendi (Z = −3,500; p < 0,001) (Damayanti et al., 2025). Kawile et al. (2025) menemukan bahwa setelah intervensi pada 32 lansia dengan *gout arthritis*, 23 responden (71,9%) mengalami nyeri ringan, sembilan responden (28,1%) nyeri sedang, dan tidak ada yang mengalami nyeri berat. Uji Wilcoxon menunjukkan Z = −4,912 dan p < 0,001. Temuan ini menunjukkan perbaikan keluhan nyeri setelah latihan,

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

dengan tetap mempertimbangkan tidak adanya kelompok kontrol (Kawile & Paundanan, 2025).

Pada aspek psikologis, Tapeh et al. (2024) melaporkan penurunan skor kecemasan dari 10,41 ± 5,24 menjadi 4,91 ± 1,96 dan peningkatan skor kebahagiaan dari 26,59 ± 8,86 menjadi 37,18 ± 7,92 pada 34 lansia di panti werdha. Kedua perubahan tersebut bermakna secara statistik ($p < 0,001$) setelah latihan 20 menit, sekali seminggu selama delapan minggu (Tapeh et al., 2024).

Pada kualitas tidur, Royani dan Siska (2023) melaporkan perubahan bermakna pada 15 lansia. Sebelum intervensi, seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk; setelah intervensi, empat responden (26,7%) memiliki kualitas tidur baik dan 11 responden (73,3%) masih memiliki kualitas tidur buruk (Royani et al., 2023). Li et al. (2026), melalui meta-analisis 14 penelitian dengan 957 peserta dewasa, menemukan perbaikan kualitas tidur secara keseluruhan (Hedges g = −1,24; IK 95%: −1,71 sampai −0,77). Namun, pada kelompok usia ≥55 tahun, interval kepercayaan mencakup nol (−2,67 sampai 0,32), sehingga manfaat pada kelompok tersebut belum dapat dipastikan (Li et al., 2026).

Kurniawaty et al. (2023) melaporkan bahwa setelah edukasi dan demonstrasi, 80% peserta berada dalam kategori pengetahuan baik (Kurniawaty et al., 2023). Kajian Safarudin et al. (2026) secara umum melaporkan manfaat terhadap tekanan darah, nyeri, relaksasi, tidur, dan kesejahteraan psikologis. Sebagai bukti pendukung, uji acak terkontrol Gökmen dan Ayoğlu (2026) pada 70 pasien dewasa pascaoperasi abdomen menunjukkan penurunan nyeri dan kecemasan, tetapi konsumsi analgesik tidak berbeda antara kelompok. Penelitian tersebut tidak khusus melibatkan lansia (Gökmen & Ayoğlu, 2026).

Temuan pada hipertensi memperlihatkan arah perubahan yang serupa, yaitu tekanan darah lebih rendah setelah latihan. Penjelasan yang dikemukakan dalam penelitian Deno et al. (2022) adalah bahwa keadaan rileks dapat mengurangi ketegangan dan aktivitas saraf simpatis. Namun, perubahan tekanan darah juga dapat dipengaruhi obat, pola makan, kondisi kesehatan, dan waktu pengukuran. Oleh karena itu, hasil penelitian sebelum–sesudah tidak cukup untuk menyimpulkan bahwa seluruh penurunan hanya disebabkan oleh relaksasi otot progresif (Deno et al., 2022).

Perbaikan nyeri dan kecemasan mendukung penggunaan latihan sebagai pendamping perawatan untuk meningkatkan kenyamanan. Meski demikian, berkurangnya nyeri tidak membuktikan bahwa penyebab *gout arthritis* atau kerusakan sendi sudah teratasi. Hasil penelitian Kawile et al. (2025) perlu dipahami sebagai perubahan intensitas nyeri (Kawile & Paundanan, 2025). Demikian pula, perbaikan kecemasan dan kebahagiaan pada penelitian Tapeh et al. (2024) belum memberikan kepastian manfaat jangka panjang karena tidak tersedia kelompok kontrol dan pengamatan setelah program berakhir (Tapeh et al., 2024).

Bukti mengenai kualitas tidur belum sepenuhnya konsisten. Hasil Royani dan Siska (2023) menunjukkan bahwa sebagian responden membaik, tetapi mayoritas masih berada dalam kategori tidur buruk (Royani et al., 2023). Sementara itu, Li et al. (2026) menemukan heterogenitas yang tinggi (I^2 = 85,5%) dan hasil yang belum signifikan pada usia ≥55 tahun. Hasil yang belum signifikan tidak membuktikan bahwa terapi pasti tidak bermanfaat, tetapi menunjukkan ketidakpastian bukti pada kelompok tersebut. Batas usia ≥55 tahun dalam meta-analisis juga berbeda dari batas usia ≥60 tahun yang lazim digunakan untuk lansia (Li et al., 2026).

Perbedaan desain, usia, kondisi penyakit, durasi latihan, dan instrumen membatasi perbandingan langsung antarartikel. Sebagian penelitian menggunakan satu kelompok sebelum–sesudah, sedangkan Gökmen dan Ayoğlu (2026) menggunakan kelompok kontrol dengan pengacakan pada pasien dewasa (Gökmen & Ayoğlu, 2026). Bukti pada pasien dewasa pascaoperasi tersebut tidak dapat langsung digeneralisasi kepada seluruh lansia.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Selain itu, kajian Safarudin et al. (2026) merupakan sintesis penelitian lain dan memuat sebagian artikel yang juga dibahas dalam tabel ini, sehingga temuan yang sama tidak boleh dihitung sebagai bukti independen berulang (Safarudin et al., 2026).

Astuti et al. (2019) meneliti kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik (RESIK) pada 100 lansia hipertensi, dengan 50 responden pada setiap kelompok. Setelah 11 sesi selama enam hari, rata-rata tekanan darah kelompok intervensi berubah dari 152,8 menjadi 123,6 mmHg untuk sistolik dan dari 96,4 menjadi 80,2 mmHg untuk diastolik. Kesimpulan abstrak menyatakan penurunan sistolik signifikan, sedangkan hasil diastolik tidak signifikan. Dengan demikian, penurunan nilai rata-rata diastolik perlu dibedakan dari signifikansi statistik. Hasil ini mendukung penggunaan RESIK sebagai terapi pendamping pengendalian hipertensi. Karena intervensinya menggabungkan dua terapi, perubahan tekanan darah tidak dapat dikaitkan hanya dengan relaksasi otot progresif. Tahun penerbitan 2019 juga perlu diperhatikan apabila pemilihan sumber dibatasi pada lima tahun terakhir (Astuti et al., 2019).

Miftahurroziqin et al. (2024) melaporkan penerapan relaksasi otot progresif pada satu lansia perempuan berusia 66 tahun dengan hipertensi dan nyeri kepala kronis di UPT PSTW Jember. Latihan diberikan selama 15 menit, dua kali sehari selama tujuh hari, dengan pemantauan skala nyeri dan tekanan darah sebelum serta sesudah intervensi. Penulis melaporkan penurunan nyeri dan tekanan darah selama penerapan (Miftahurroziqin et al., 2024). Temuan tersebut melengkapi penelitian nyeri pada Damayanti et al. (2025) dan Kawile et al. (2025), karena menunjukkan penerapan latihan dalam asuhan keperawatan individual. Namun, studi kasus satu pasien tanpa kelompok pembanding tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat atau mewakili seluruh lansia hipertensi.

Wu et al. (2024) menggunakan uji acak terkontrol pada 49 pasien dengan sarkopenia yang menjalani hemodialisis; sebanyak 45 pasien menyelesaikan penelitian. Kelompok intervensi menerima kombinasi meditasi mindfulness dan relaksasi otot progresif selama 12 minggu, sedangkan kelompok kontrol memperoleh perawatan hemodialisis konvensional. Penelitian melaporkan peningkatan kemampuan latihan, kekuatan genggaman tangan, fungsi fisik, kualitas tidur, kondisi emosional, serta beberapa aspek kualitas hidup dengan $p < 0,05$. Temuan ini memperluas luaran yang dikaji dari nyeri dan tekanan darah menjadi fungsi fisik serta kualitas hidup. Meskipun pengacakan dan kelompok kontrol memperkuat penilaian efek intervensi, manfaat tersebut merupakan hasil terapi kombinasi. Efek relaksasi otot progresif secara tersendiri belum dapat dipisahkan, dan hasil pada pasien hemodialisis dengan sarkopenia perlu diterapkan secara hati-hati pada lansia dengan kondisi berbeda (Wu et al., 2024).

Dalam praktik keperawatan gerontik, edukasi dan demonstrasi dapat membantu peserta memahami serta melakukan latihan sebagaimana dilaporkan Kurniawaty et al. (2023). Penerapan perlu mempertimbangkan kemampuan fisik dan kenyamanan lansia, dengan pemantauan luaran sesuai tujuan, seperti tekanan darah, skala nyeri, kecemasan, atau kualitas tidur. Secara keseluruhan, relaksasi otot progresif menunjukkan potensi sebagai terapi komplementer. Penentuan manfaat pada lansia tetap perlu didasarkan pada kondisi peserta, kualitas penelitian, dan respons individual, serta dilaksanakan sebagai pendamping perawatan yang diperlukan (Kurniawaty et al., 2023).

4. KESIMPULAN

Kajian terhadap 14 artikel menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berpotensi mendukung penurunan tekanan darah dan nyeri, memperbaiki kecemasan serta kebahagiaan, dan membantu kualitas tidur. Terapi kombinasi dengan musik atau meditasi mindfulness juga melaporkan manfaat pada tekanan darah, fungsi fisik, dan kualitas hidup.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Namun, hasil terapi kombinasi perlu dibedakan dari pengaruh relaksasi otot progresif secara tersendiri. Pada kualitas tidur, manfaat keseluruhan pada orang dewasa belum memberikan kepastian yang sama untuk kelompok usia 55 tahun ke atas.

Kekuatan bukti berbeda menurut desain, ukuran sampel, karakteristik usia, kelompok pembanding, serta lama intervensi. Penelitian sebelum–sesudah, kegiatan edukasi, dan studi kasus tidak dapat memberikan kepastian sebab-akibat yang setara dengan uji acak terkontrol. Oleh karena itu, relaksasi otot progresif dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendamping dalam keperawatan gerontik dengan menyesuaikan kemampuan dan kondisi lansia serta memantau responsnya. Penelitian lanjutan dengan kelompok kontrol, sampel lansia yang lebih besar, dan tindak lanjut lebih panjang diperlukan untuk memperjelas manfaat dan keberlanjutan hasil.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, N. F., Rekawati, E., Nurviyandari, D., & Wati, K. (2019). Decreased Blood Pressure Among Community Dwelling Older Adults Following Progressive Muscle Relaxation and Music Therapy (RESIK). *BMC Nursing*, *18*(Suppl 1), 1–5.

Damayanti, N., Sutiyarsih, E., & Prihanto, Y. P. (2025). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lansia Di Lks-Lu Pangesti Lawang. *JURNAL RISET KESEHATAN NASIONAL*, *9*(2), 160–166.

Deno, M. K., Nony, C., Bratajaya, A., & Hidayah, A. J. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Paupire , Ende. *Jurnal Kedokteran Meditek*, *28*(2), 169–176.

Gökmen, V., & Ayoğlu, T. (2026). Effectiveness Of Postoperative Progressive Relaxation Exercises On Pain , Anxiety , And Physiological Parameters After Emergency Abdominal Surgery : A Randomized Controlled Trial. *Irish Journal of Medical Science*, *1971*(195), 1731–1743.

Hasanuddin, I., Nurdin, S., & Sidrap, M. (2025). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *11*(2).

Kawile, A. M., & Paundanan, M. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Penurunan Tingkat Nyeri pada Lansia dengan Gout Arthritis. *KEWINUS: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, *2*(2), 55–65.

Kurniawaty, Arisandy, W., Khoirin, Delina, S., Fathia, N. A., Sunarmi, Nopianti, & Suherwin. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada L Ansia Dengan Hipertensi Di Rw 04 Kelurahan Karya Baru. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, *6*(7), 2581–2596.

Li, K., Chen, S., Liu, Y., & Yu, N. (2026). The Effects of Progressive Muscle Relaxation on Sleep Quality in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Public Health*, *August*, 1–12. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1906525

Mashhadi-Naser, S., Shirvani, S., & Vasli, P. (2024). A Randomized Controlled Trial to Evaluate the Progressive Muscle Relaxation Technique in Hip Fracture Patients. *Scientific Reports*, *14*(13534), 1–10. https://doi.org/10.1038/s41598-024-64516-4

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 24 No. 2
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Miftahurroziqin, M. A., Susumaningrum, L. A., & Basri, A. A. (2024). Progressive Muscle Relaxation to Reduce Chronic Pain in Elderly with Hypertension : A Case Study. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI)*, *4*(1), 79–96.

Ningsih, T. U., Uliyah, M., Wijaya, S. A., & Hidayat, A. A. A. (2025). Effectiveness of progressive muscle relaxation in reducing anxiety among the elderly : A case study from Urban Indonesia. *International Journal of Science and Research Archive*, *16*(01), 1800–1804.

Royani, E., Siska, F., Royani, E., & Siska, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, *13*(26).

Safarudin, B., Makmur, R. F., Dede Tule, S. G., Herlinda, & Maulida, N. (2025). Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia di panti jompo. SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat), 4(2), 559–567.

Safarudin, B., Rosa, R. A., Sari, A. K., Arman, N., Ningtyas, P. C., Yuniar, R., Putri, A. N., & Daffa, H. (2026). Complementary Progressive Muscle Relaxation Therapy in Elderly People with Degenerative Diseases : Literature Review. *Journal of Indogenius*, *5*(1), 88–99.

Safarudin, B., Rosa, R. A., Sari, A. K., Arman, N., Ningtyas, P. C., Yuniar, R., Putri, A. N., & Daffa, H. (2026). Complementary progressive muscle relaxation therapy in elderly people with degenerative diseases: Literature review. Journal of Indogenius, 5(1), 88–99.

Safarudin, B., Widyastuti, D., Alifa, F. N., Aulia, A., Aryandi, A., Deviana, A., & Nurjannah, F. (2025). Terapi biomedicine pada lansia dengan hipertensi: Literature review. Jurnal Kesehatan Tambusai, 6(2), 7481–7489.

Soares, N. F. L. (2026). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Cemani Grogol Sukoharjo. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, *8*, 3116–3131.

Tapeh, Z. A., Darvishpour, A., Besharati, F., & Gholami-Chaboki, B. (2024). Effect of Jacobson ' s Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Happiness of Older Adults in the Nursing Home. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, *29*, 78–84. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr

Wu, Y. Y., Gao, Y. Y., Wang, J. Q., Zhang, C., Xu, P. J., Liu, J., & Yu, R. Z. (2024). The Influence Of Mindfulness Meditation Combined With Progressive Muscle Relaxation Training On The Clinical Efficacy And Quality Of Life Of Patients With Sarcopenia Receiving Haemodialysis : A Randomised Controlled Trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, *3*, 1–11. https://doi.org/10.1186/s12906-024-04485-3