

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN TIDUR DI KLINIK ALAM SEHAT KABIL BATAM

Era Zana Nisa¹, Corry Nova Adelina Manurung²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora¹²
Email : ¹erazananusa@gmail.com, ²corryadelina@yahoo.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on the sleep quality of elderly people experiencing sleep disorders at the Alam Sehat Kabil Clinic in Batam. The background of this study is based on the high number of elderly people who experience sleep problems, such as difficulty falling asleep and sometimes waking up during the night and being unable to fall back asleep. This study used a quasi-experimental approach, aiming to reveal the effect of adaptive manipulation on participants. The approach used in this study was a one-group pre- and post-test design. The results concluded that Progressive Muscle Relaxation Therapy has an effect on the sleep quality of elderly people experiencing sleep disorders at the Alam Sehat Kabil Clinic in Batam, with a p-value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: *progressive muscle relaxation therapy; sleep quality; elderly; sleep disorders; clinic.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia yang mengalami Gangguan Tidur di Klinik Alam Sehat Kabil Batam . Latar belakang penelitian ini dilandasi oleh tingginya lansia ada yang mengalami masalah dalam tidur seperti susah memulai tidur, kadang-kadang terbangun di malam hari dan tidak bisa tidur kembali.. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* atau eksperimen semu yang tujuan untuk mengungkapkan adanya pengaruh suatu manipulasi adaptif terhadap partisipan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *one group pre and post test design*.. Hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Lansia yang mengalami Gangguan Tidur di Klinik Alam Sehat Kabil Batam, dengan nilai p-value = $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: terapi relaksasi otot progresif; kualitas tidur; lansia; gangguan tidur; klinik..

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang terjadi secara alami dan memiliki fungsi fisiologis dan psikologis untuk proses perbaikan tubuh. Saat sedang tidur, akan merasa rileks secara mental, bebas dari kecemasan, dan tenang secara fisik. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, laterasi tidur, serta aspek subjektif dari tidur (Khasanah, 2012).

Seorang lanjut usia membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Seiring dengan penurunan fungsi tubuh, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan. Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan (Heny, 2013). Maka penanganan gangguan tidur sesungguhnya merupakan upaya peningkatan kualitas tidur lansia. (Samsudrajat, 2012).

World Health Organisation (WHO) pada tahun 2012 memperkirakan bahwa jumlah penduduk lansia di seluruh dunia pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 miliar orang dan akan terus meningkat. Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia karena jumlah yang berusia 60 tahun keatas sekitar 7,18%. Pada tahun 2012 jumlah lansia sebanyak 14.439.967 jiwa (7,18%), dan pada tahun 2013 mengalami peningkatan menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%), sementara pada tahun 2014 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes, 2012). Jumlah lansia di provinsi Jawa Timur pada tahun 2015 sebanyak 11,5 juta jiwa. Kabupaten/kota yang mempunyai penduduk lansia dengan proporsi yang paling tinggi adalah wilayah yang relatif masih berkarakter pedesaan seperti, Kabupaten Pacitan (17,50%), dan Kabupaten Ponorogo (16,58%).

Dan di Kabupaten Madiun sendiri khususnya di wilayah Desa Kebonagung Kecamatan Balerejo hasil dari tahun 2019

lansia berjumlah 53 orang, dan yang mengalami gangguan kualitas tidur terdapat 26 orang. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 5 lansia dengan menggunakan kuesioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur, mendapatkan hasil ada 3 lansia yang mengeluh tidurnya kurang nyenyak, 1 lansia mengatakan sulit untuk memulai tidur, 1 lansia mengatakan karena sering terbangun pada malam hari tanpa adanya sebab. Dari masalah gangguan kualitas tidur pada lansia, dan pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur dapat diberikan intervensi keperawatan yang bisa dijadikan solusi untuk permasalahan diatas adalah memberikan terapi relaksasi otot progresif.

juta jiwa (9,51%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes, 2012). Jumlah lansia di provinsi Jawa Timur pada tahun 2015 sebanyak 11,5 juta jiwa. Kabupaten/kota yang mempunyai penduduk lansia dengan proporsi yang paling tinggi adalah wilayah yang relatif masih berkarakter pedesaan seperti, Kabupaten Pacitan (17,50%), dan Kabupaten Ponorogo (16,58%).

Dan di Kabupaten Madiun sendiri khususnya di wilayah Desa Kebonagung Kecamatan Balerejo hasil dari tahun 2019 lansia berjumlah 53 orang, dan yang mengalami gangguan kualitas tidur terdapat 26 orang. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 5 lansia dengan menggunakan kuesioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur, mendapatkan hasil ada 3 lansia yang mengeluh tidurnya kurang nyenyak, 1 lansia mengatakan sulit untuk memulai tidur, 1 lansia mengatakan karena sering terbangun pada malam hari tanpa adanya sebab. Dari masalah gangguan kualitas tidur pada lansia, dan pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur dapat diberikan intervensi keperawatan yang bisa dijadikan solusi untuk permasalahan diatas adalah memberikan terapi relaksasi otot progresif.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* atau eksperimen semu yang tujuan untuk mengungkapkan adanya pengaruh suatu

manipulasi adaptif terhadap partisipan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *one group pre and post test design*. Tujuan penelitian ini untuk membandingkan Kualitas Tidur Lansia yang mengalami Gangguan Tidur di Klinik Alam Sehat Kabil Batam.

HASIL

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Pretest*) di Klinik Alam Sehat Kabil Batam.

No	Kualitas Tidur Lansia Pretest	Jumlah (f)	Persentase (%)
1	baik	4	20.0
2	cukup	8	40.0
3	kurang	8	40.0
	Total	20	100,0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, (*pretest*) sebagian kualitas tidur responden dalam kategori cukup dan kurang sebanyak 8 orang (40.0%) dan kategori baik sebanyak 4 orang (20.0%).

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Posttest*) di Klinik Alam Sehat Kabil Batam

No	Kualitas Tidur Lansia Posttest	Jumlah (f)	Persentase (%)
1	baik	7	35.0
2	cukup	9	45.0
3	kurang	4	20.0
	Total	20	100,0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diberikan rterapi relaksasi otot progresif (*posttest*) sebagian besar kualitas tidur responden dalam kategori cukup sebanyak 9 orang (45.0%), kategori baik sebanyak 7 orang (35.0%) dan kategori kurang sebanyak 4 orang (20.0%).

Hasil Uji *Wilcoxon* Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P-Value
Sebelum intervensi	Negative	13 ^a	7.00	-1.270 ^a
	Positive	3 ^b	15.00	
Sesudah intervensi	Negative	4 ^c		0,00
	Positive			
Ties				

kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 nilai ini < dari 0,05, nilai ini memberikan hasil bahwa ada pengaruh kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, (*pretest*) sebagian kualitas tidur responden dalam kategori cukup dan kurang sebanyak 8 orang (40.0%) dan kategori baik sebanyak 4 orang (20.0%). Pada penelitian ini dijumpai responden mengalami kesulitan untuk memulai tidur 30 menit sejak berbaring, terkadang bangun di malam hari karena ke toilet untuk buang air kecil, sebagian terbangun karena panas di ruangan dan sebagian sulit untuk tidur kembali. Lansia bangun tidur lebih cepat sekitar jam 05.00 wib, dan lamanya tidur sekitar 5-6 jam pada malam hari.

Hal ini sejalan dengan (Adnan, 2019) bahwa rata-rata pada pre adalah 10,73 dengan kualitas tidur cukup, dan median adalah 10,00. Untuk mode adalah 9, untuk standart deviation adalah 2,017. Untuk minimum adalah 8, dan maximum adalah 15.

Khasanah (2012) menyatakan kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, literasi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

Berdasarkan opini peneliti diketahui bahwa terapi relaksasi otot progresif sangat perlu dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat, terutama pada usia lanjut yang sehari-hari kurang melakukan aktifitas. Dengan terapi otot-otot tubuh menjadi rileks dan sirkulasi darah akan menjadi lancar sehingga memudahkan lansia memulai tidur.

Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif menunjukkan bahwa setelah diberikan rterapi relaksasi otot progresif (posttest) sebagian besar kualitas tidur responden dalam kategori cukup sebanyak 9 orang (45.0%), kategori baik sebanyak 7 orang (35.0%) dan kategori kurang sebanyak 4 orang (20.0%). Dalam hal ini responden sudah mulai dapat memulai tidur dalam 30 menit sejak berbaring, sudah bisa mengontrol untuk tidak terbangun malam hari karena buang air kecil. Lansia lebih merasakan tidur dengan nyenyak setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Durasi waktu tidur lansia bertambah 6-7 jam pada malam hari. Namun masih ada lansia yang tidur kurang baik dikarenakan kondisi lansia yang sedang batuk atau sakit.

Hal ini berbeda dengan (Adnan, 2019) bahwa rata-rata pada post adalah 4,80 dengan kualitas

tidur baik, dan median 5,00. Untuk mode adalah 4, untuk standart deviation adalah 0,941. Untuk minimum adalah 3, dan maximum adalah

Menurut Soewondo (2012) Relaksasi otot progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek di luar dirinya. Relaksasi Otot Progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh (Corey, 2009).

Berdasarkan opini peneliti diketahui bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, dikarenakan terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang dapat merelaksasikan otot-otot tubuh. Serta sebagian besar kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif cukup dapat mengalami peningkatan pada lansia.

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia yang mengalami Gangguan Tidur di Klinik Alam Sehat Kabil Batam.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 nilai ini < dari 0,05, nilai ini memberikan hasil bahwa ada pengaruh kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Hal ini sejalan dengan (Adnan, 2019) bahwa hasil uji analisis wilcoxon pada rata-rata kualitas tidur pre adalah 10,73 dengan kualitas tidur cukup, standart deviation adalah 2,017, minimum adalah 8 dan maximum adalah 15. Sedangkan pada rata rata kualitas tidur post adalag 4,80 dengan kualitas tidur baik, standart deviation adalah 0,941, minimum adalah 3 dan maximum adalah 6. Relaksasi Otot Progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang

menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh (Corey, 2009). Relaksasi otot progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek di luar dirinya (Soewondo, 2012).

Berdasarkan opini peneliti diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan kualitas tidur, karena terapi relaksasi otot progresif dapat menciptakan keadaan yang rileks, dan efektif dalam memperbaiki tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia yang mengalami Gangguan Tidur di Klinik Alam Sehat Kabil Batam dapat disimpulkan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam kategori cukup dan kurang sebanyak 8 orang (40.0%). Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 9 orang (45.0%).

Terapi Relaksasi Otot Progresif berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Lansia yang mengalami Gangguan Tidur di Klinik Alam Sehat Kabil Batam, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aspiani, R. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik, Aplikasi NANDA, NIC dan NOC. Edisi 1. Jakarta: EGC.
2. Azizah, Lilik Ma' rifatul, 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Edisi. Yogyakarta : Grahal Ilmu.
3. Bandiyah, 2019. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika.
4. Erliana, E. 2017. Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif di Badan Pelayanan Sosial Tresna Wreda Ciparay Bandung. Jurnal.
5. Hidayat, A. A. A. 2016. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
6. Hidayat, A dan Aziz Alimul, 2019. Metode Penelitian dan Teknik Analisa data. Jakarta: Salemba Medika.
7. Khasanah. K. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. Jurnal Nursing Studies, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2012.
9. Maryam, Siti dkk. 2018. Asuhan Keperawatan Pada Lansia. Jakarta : Trans Info Medika.
10. Notoadmojo, Soekidjo, 2018. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
11. Nugroho, W. 2012. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Edisi-3. Jakarta : EGC. Nursalam, 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
13. Rahayu, S. 2018. Keperawatan Keluarga. Yogyakarta : Graha Ilmu.
14. Saryono. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Mitra Cendekia.
15. Setiadi. 2017. Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
16. Soewondo, S. 2019. Panduan dan Intruksi latihan progresif. Depok : Lembaga pengembangan sarana pengukuran dan pendidikan psikologi.
17. Stanley, M., & Beare, P. G. 2016. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC.

18. Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung
19. : Alfabeta.
20. Sumintarsih. 2016. Kebugaran Jasmani Untuk Lansia. Olahraga, 147-160. Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M.M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrilah,
21. U. A., Kuswati, A. 2016. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: CV. Andi Offset.