

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta

Emma Erfiana¹ Ika Silvitasari²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Pajang, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah:57146

emaerfiana78@gmail.com

Abstract. Background: The increase in the elderly population can have an impact on many health problems in the elderly, one of which is sleep quality problems. Prevalence in Indonesia the incidence of sleep problems at the age of 60 years and more there is a very high number of cases around 67%. Where sleep quality problems in the elderly can lead to type 2 diabetes mellitus and obesity. Non-pharmacological handling in overcoming sleep quality problems can be through progressive muscle relaxation therapy techniques. Progressive muscle relaxation therapy is able to increase feelings of comfort, and psychological relaxation by improving sleep quality in the elderly. **Objective:** Knowing the effect of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality in the elderly at the Medang Kamolan posyandu, Banyuanyar Village, Surakarta City. **Method:** This study used the Quasi Experiment Design method with the One Group Pre-Test Post-Test Design design. The sampling technique used was non probability sampling technique with a sample size of 20 elderly people and using the Wilcoxon test. **Results:** The results using the Wilcoxon test p-value 0.000. **Conclusion:** There is an effect of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality at Posyandu Medang Kamolan, Banyuanyar Village, Surakarta City.

Keywords: Elderly, sleep quality, progressive muscle relaxation

Abstrak. Latar Belakang : Peningkatan populasi lansia dapat berdampak pada banyaknya permasalahan kesehatan pada lansia, Salah satunya ialah permasalahan kualitas tidur. Prevelensi di Indonesia angka kejadian masalah tidur pada usia 60 tahun lebih terdapat angka kasus yang sangat tinggi berkisar 67%. Dimana permasalahan kualitas tidur pada lansia dapat mengakibatkan diabetes mellitus type 2 dan obesitas. Penanganan secara non farmakologis dalam mengatasi permasalahan kualitas tidur dapat melalui teknik terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman, dan relaksasi psikologis dengan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen Design* dengan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *non probability* sampling dengan jumlah sampel 20 lansia dan menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil :** Hasil menggunakan uji *Wilcoxon* nilai *p-value* 0,000. **Kesimpulan :** Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta.

Kata kunci: Lansia, kualitas tidur, relaksasi otot progresif

LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin banyak terjadi perubahan pada berbagai sistem dalam tubuh. Perubahan yang terjadi cenderung mengarah pada perubahan penurunan dari berbagai fungsi tubuh. Seiring dengan peningkatan usia, terdapat penurunan kapasitas fungsional baik pada tingkat selular maupun pada tingkat organ. Penurunan degenerasi sel yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan berbagai macam gangguan salah satunya gangguan pola istirahat dan tidur. Salah satu gangguan tidur yang paling banyak dialami terutama oleh lansia adalah insomnia (Kurniawan *et al.*, 2021).

Populasi lansia diprediksi akan terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia akan melonjak hingga mencapai tiga kali lipat dari tahun-tahun sebelumnya (Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Hal ini akan berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan yang muncul pada lansia. Salah satunya ialah gangguan tidur atau insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dijumpai saat ini. Penyebabnya dikarenakan gangguan fisik maupun karena faktor mental seperti perasaan gundah maupun gelisah. Seseorang yang mengalami insomnia sering terbangun saat tidur, lebih sulit memulai tidur, terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali. Gangguan kualitas tidur pada lansia dikaitkan dengan ketidakpuasan dengan kualitas atau kuantitas tidur dan juga dikaitkan dengan kesulitan tidur, mempertahankan tidur, atau bangun pagi (Ariana *et al.*, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah penduduk lansia diseluruh dunia pada tahun 2020 akan mencapai 1,2 milyar orang dan akan terus bertambah hingga 2 milyar orang ditahun 2050. Indonesia termasuk salah satu negara yang proses penuaan penduduknya tercepat di Asia Tenggara. Jumlah lansia di Indonesia tahun 2020 yaitu sekitar 26,2 juta orang atau 9,92% dan tahun 2045 diperkirakan hampir mencapai seperlima dari seluruh penduduk Indonesia Kemenkes RI, (2022). Sedangkan jumlah lansia di Provinsi Jawa Timur berjumlah 4.202.988 jiwa (11,12%). Jawa Tengah menjadi provinsi kedua yang memiliki jumlah lansia terbanyak sebesar 13,81% setelah Provinsi DI Yogyakarta sebesar 14,71% (Risksdas, 2019)

Prevalensi insomnia di dunia juga dilaporkan yaitu 82,17% di India, 42,1% di Pakistan, 37,75% di Cina di Nepal 56,4% (Dangol *et al.*, 2020). Prevalensi insomnia masih tergolong tinggi dan terdapat variasi yang berbeda berdasarkan laporan dari berbagai bagian dunia, dari 6% menjadi 62,1% Liu *et al.*, (2021). Prevelensi insomia di Indonesia sekitar 50% orang berusia 65 tahun setiap tahun diperkirakan 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi

yaitu sekitar 67%. Data terakhir yang didapatkan, jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu 63% (Hasyim, 2022).

Tabel 1.1 Data Prevelensi Lansia

No	Puskesmas	Jumlah lansia
1.	Banyuanyar	3900
2.	Pajang	2700
3.	Gajahan	2400

Sumber : *Dinkes Kota Surakarta, (2022)*

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah lansia tertinggi yaitu di puskesmas banyuanyar dengan jumlah lansia 3900. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian di wilayah kerja puskesmas banyuanyar.

Gangguan Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap fisik, mental, kualitas hidup, kognitif serta terjadi disfungsi ingatan atau memori pada lansia. Efek jangka panjang kualitas tidur yang buruk dapat berdampak langsung terhadap kesehatan serta meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes mellitus type 2, obesitas, stroke serta penyakit jantung Ali et al, (2020). Faktor–faktor yang menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur, meliputi faktor usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, dan terjadinya perubahan fisiologis pada lansia yang dapat menyebabkan terjadi keterbatasan fisik tertentu dan mempengaruhi kuantitas tidur lansia sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari – hari (Dinar, 2022).

Penanganan untuk mengurangi gangguan kualitas tidur dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologis dan non farmakologis. Menurut (Rosdiana & Cahyati, 2021) terapi farmokologi yaitu sedative-hypnotic, quazepam, triazolam, estazolam, antidepresan, dan ramelton. Terapi farmokologi memiliki dampak efek samping yang tidak baik yaitu mengantuk, pusing, depresi, mual dan obat ini dapat dengan mudah meyebakan ketergantungan. Menurut *National Institute of Helath (NIH)* dan *Institute Of Mental Health* manajemen non farmakologis merupakan program utama untuk mengurangi gangguan kualitas tidur pada lansia melalui sleep hygiene, stimulus control, biofeedback (Nanthankwang et al, 2020). Selain dari (NIH) menurut (Zulkharisma et al., 2022) terapi relaksasi otot progresif juga merupakan intervensi untuk gangguan kualitas tidur pada lansia.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi pikiran tubuh yang tidak membutuhkan imajinasi, dorongan, tidak memiliki dampak reaksi, dan bisa dilakukan kapanpun. Terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman, dan relaksasi secara psikologis, mampu mengatasi kelelahan otot, tekanan darah menjadi lebih stabil, sehingga kualitas tidur pada lansia dapat terastasi secara maksimal. Membuat tubuh menjadi lebih sehat, dan jika dilakukan dengan secara fokus mampu meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik (Muhith, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Ariana *et al.*, (2020) relaksasi otot progresif meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa rata-rata (mean) skor kualitas tidur responden 37,85 (95% CI 35,68-40,02). Setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan dengan menunjukkan bahwa rata-rata (mean) Skor kualitas tidur responden setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif 30,38 (95% CI 28,88-31,87), dengan standar deviation 4,683, skor terendah 19 dan yang tertinggi 43. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata skor kualitas tidur lansia setelah diberikan intervensi adalah diantara 28,88 sampai dengan 31,87. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara statistik, uji selisih pada skor PSQI pada pre dan posttest diberikan latihan relaksasi otot progresif menunjukkan nilai yang signifikan. Dengan menggunakan program komputer, menunjukkan bahwa nilai P-value 0,000 ($P < 0,05$). Secara statistik, ini menunjukkan terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan uraian latar belakang penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Posyandu Medang Kamolan Kelurahan. Banyuanyar Kota Surakarta”.

KAJIAN TEORITIS

Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap (Rahman *et al.*, 2019). Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat dengan mudah memulai tidur dan mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur) dan juga faktor kedalaman tidur (kualitas tidur) (Novita *et al.*, 2019).

Relaksasi otot progresif merupakan relaksasi otot yang menggunakan prinsip bahwa ketegangan otot merupakan respon fisiologis tubuh terhadap sesuatu yang tidak disukai atau respon dari stressor serta muncul reaksi alami dari fisiologis tubuh melalui relaksasi implus sensorik terhadap rangsangan yang diberikan oleh pikiran (Wijaya & Nurhidayati, 2020). Manfaat relaksasi otot progresif menurut Handayani et al., (2020) yaitu, menurunkan resistensi perifer dan menaikkan classitas pembuluh darah, mengatasi keluhan insomnia Mengatasi ansiestas, mengurangi kelelahan, mengurangi kram dan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang dan leher, dan menurunkan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperiment Design dengan rancangan One Group Pre-test-Post-test Design. Pada penelitian ini akan dilakukan dengan cara memberikan pre- test (pengamatan awal) sebelum intervensi dan memberikan post-test (pengamatan akhir) setelah dilakukan intervensi. Penelitian ini dilakukan di posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Mei – Juli 2023. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah lansia di posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta yaitu sebanyak 60 lansia. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel dari penelitian yang telah dilakukan ini menggunakan teknik *non probability* sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indexy* yang diberikan kepada responden sebelum melakukan latihan relaksasi otot progresif dan sesudah melakukan terapi relaksasi otot progresif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap nilai kualitas tidur pada lansia di posyandu medang kamolan kelurahan banyuanyar kota surakarta. Pengumpulan data dilakukan selama 2 minggu, mulai dari tanggal 09 Juli 2023 sampai 22 Juli 2023 dengan jumlah responden sebanyak 20 sampel pada lansia.

Tabel 1 kualitas tidur sebelum di berikan terapi relaksasi otot progresif di posyandu medang kamolan kelurahan banyuanyar kota surakarta

Variabel		Jumlah	
		F	%
Nilai kualitas tidur lansia	Sangat baik	0	0%
	Cukup baik	0	0%
	Cukup buruk	20	100%
	Sangat buruk	0	0%
Total		20	

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebelum dilakukan relaksasi otot progresif diketahui bahwa dari keseluruhan responden mengalami kualitas tidur yang cukup buruk dengan rincian sebesar 100% atau sebanyak 20 responden.

Tabel 2 kualitas tidur sesudah di berikan terapi relaksasi otot progresif di posyandu medang kamolan kelurahan banyuanyar kota surakarta

Variabel		Jumlah	
		F	%
Nilai kualitas tidur lansia	Sangat baik	1	5,0%
	Cukup baik	19	95,0
	Cukup buruk	0	%
	Sangat buruk	0	0%
Total		20	0%

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan dari 20 responden mengalami kualitas tidur yang cukup baik dengan rincian 95,0% atau sebanyak 19 responden sedangkan yang mengalami kualitas tidur sangat bbaik dengan rincian sebesar 5,0% atau sebanyak 1 responden.

Tabel 3 Uji Wilcoxon Nilai Kualitas tidur lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta

Variabel	Z hitung	P-value	Keterangan
Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia	-4,264	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil *uji Wilcoxon* pada tabel diatas, didapatkan nilai *Pvalue* (0,000) < 0.05, hal ini berarti ada perbedaan nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Artinya terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia yaitu ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu medang kamolan kelurahan banyuanyar kota surakarta.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari sebanyak 20 responden di Poayandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta, diketahui bahwa kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil kualitas tidur cukup buruk dengan hasil presentase 100%. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif lansia mengalami kualitas tidur cukup buruk. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi faktor usia, jenis kelamin, pikiran, faktor lingkungan, status perkawinan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, tekanan psikologis, dan kebisingan Ali et al., (2019).

Hasil penelitian menunjukkan dari 20 responden setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terjadi perubahan kualitas tidur. Hasil kualitas tidur yang didapatkan sesudah terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil cukup baik dengan rincian hasil 95,0 % atau sebanyak 19 responden sedangkan yang mengalami kualitas tidur sangat baik dengan rincian 5,05 atau sebanyak 1 responden. Hal ini berarti ada perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan

terapi relaksasi otot progresif. Penurunan kualitas tidur pada lansia dilakukan sesuai dengan standar operasional prosedur dan dilakukan keadaan kondisi yang rileks. Hal ini sesuai dengan penelitian (Hidayat dan Hanifah 2019) didapatkan hasil statistik *p-value* 0,000 sehingga terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan latihan yang dilakukan dengan dimulai mengatur posisi lansia dengan nyaman mungkin seperti berbaring atau duduk bersandar. Latihan relaksasi otot progresif dilakukan selama 2 minggu berarti 14 kali setiap pagi hari, dan dilakukan selama 30 menit. Terapi dimulai dari tarik nafas agar pasien rileks. Gerakan difokuskan pada area otot yang tegang dimulai dari tangan, bahu, wajah, kepala, dada, perut, dan kaki. Pada hasil penelitian ini latihan relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Hasil penelitian bahwa sebelum mendapatkan intervensi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur sejumlah 20 responden dan sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil 19 lansia mengalami perubahan kualitas tidur menjadi cukup baik dan 1 lansia mengalami kualitas tidur sangat baik. Selain itu untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur bawah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif maka dilakukan uji statistik yaitu dengan menggunakan *uji Wilcoxon* dan jika diperoleh *Pvalue* $0,000 < 0,05$ maka dapat diartikan bahwa hipotesis diterima atau perlakuan intervensi relaksasi otot progresif dapat memberikan perubahan pada kualitas tidur pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa di atas dapat disimpulkan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang cukup buruk di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta dan sesudah penerapan metode relaksasi otot progresif didapatkan mayoritas responden kualitas tidurnya cukup baik di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta. Terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta.

Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian lebih lanjut sebagai gagasan dan jenis model terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia sehingga dapat dijadikan acuan yang baik.

DAFTAR REFERENSI

- Abdul Muhith1 , Teguh Herlambang , Atika Fatmawati , Dyah Siwi Hety, I. W. S. M. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia*. 8487(2), 306–314.
- Ali, T., Belete, H., Yimer, S., Menberu, M., Zewde, F., & Derajew, H. (2019). *Artikel Penelitian Insomnia di antara Penduduk Kota di Ethiopia : Survei Cross-Sectional Berbasis Komunitas*. 2019.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Darmawan, D. (2019). profil kesehatan Indonesia 2019. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Dinar Maulani, E. S. (2022). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 153–158.
- Hidayat, S., & Hanifah, M. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pola Tidur Pada Lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng Syaifurrahman Hidayat 1 , Millatul hanifah 2 Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep. *Jurnal Keperawatan Stikes HANGTUAH SRBY*, 1222–1231.
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemkes.Go.Id*.
- Kurniawan, R. D., Fakhurrrazy, & Suhartono, E. (2021). Korelasi Kadar Malondialdehid Plasma dengan Insomnia pada Lanjut usia. *Literature Review*, 3(Desember), 759–766.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>
- Riskesdas, (2018). (2019). Laporan Nasional Bada Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan. *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1), 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Rosdiana, I., & Cahyati, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Insomnia Pasien Hemodialisis. *Media Informasi*, 14(2), 118–123. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i2.208>
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>
- Zulkharisma, I., Noorratri, E. D., & Kesehatan, I. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On The Sleep Quality Among The Older Adults In Sidodadi Hamlet , Ngawi Regency*. 5(2), 45–52.