

## **PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA DI PANTI TRESNA WERDHA BUDI MULIA 2 JAKARTA**

Fatma Nur Anisa, Ratna Dewi

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara Nomor 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat - 11510

nsratna@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Insomnia is a sleep disorder where a person finds it difficult to start sleeping. Sleep disorders that occur are the length of time to sleep or the quantity of sleep that is not appropriate. Besides sleep disorders that occur associated with sleep quality such as ineffective sleep. Non-pharmacological actions to reduce insomnia, one of them with Progressive Muscle Therapy. This study aims to identify whether Progressive Muscle Therapy influences changes in insomnia levels at the Budi Mulya Orphanage 2 Jakarta. This type of research uses a pre-experimental method with one group design design Pre-test-post test. Data collection was carried out before and after progressive muscle therapy using the KSPBJ-IRS instrument and Sanpel Observation used in this study as many as 64 respondents. Analyze data for univariate using frequency distribution. Bivariate analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test The results of this study showed the significance of p-Value 0,000 (<0.05, then  $H_0$  was rejected. This means that there is a significant difference between the average value before treatment with the average value after treatment. So there is a therapeutic effect muscle progressive to changes in the level of Insomnia Based on the results of the study, nurses as care providers are advised to implement progressive muscle relaxation therapy as an intervention for the elderly who experience sleep disorders (Insomnia).*

**Keywords:** *Elderly, insomnia, progressive muscle therapy*

### **Abstrak**

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur. Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif. Tindakan non farmakologis untuk mengurangi insomnia salah satunya dengan Terapi Otot Progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah Terapi Otot Progresif berpengaruh terhadap perubahan tingkat Insomnia di Panti Werdha Budi Mulya 2 Jakarta. jenis penelitian ini menggunakan metode *pra eksperimen* dengan rancangan desain *one group Pre-test-post tes*. Pengumpulan data dilakukan pada saat sebelum dan sesudah terapi otot progresif dengan menggunakan instrumen KSPBJ-IRS dan Observasi Sanpel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 64 responden. Analisa data untuk univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi. Analisa bivariat menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* hasil Penelitian ini signifikansi p-Value 0,000 (<0,05, maka  $H_0$  ditolak . Artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata- rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan. Sehingga ada pengaruh terapi otot progresif terhadap perubahan tingkat Insomnia. Berdasarkan hasil penelitian, perawat sebagai care provider disarankan untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi bagi lansia yang mengalami gangguan tidur ( Insomnia).

**Kata Kunci :** Lansia, insomnia, terapi otot progresif

### **Pendahuluan**

Lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Dimasa ini seseorang

mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah & M, 2011).

Berdasarkan data *United Nations Department of Economic and Social Affairs/ Population Division* (2015) menyatakan bahwa pada tahun 2015 populasi penduduk lanjut usia di dunia sebanyak 901 juta jiwa dengan persentase 12,3% dari seluruh populasi. Penduduk berusia 60 tahun keatas tumbuh 3,26% tiap tahun. Indonesia

merupakan negara dengan jumlah penduduk lanjut usia 8,9% di dunia (World Population Prospect, 2015).

Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada usia lanjut. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Penyakit tidak menular pada lansia di antaranya hipertensi, stroke, diabetes mellitus dan radang sendi atau rematik dan gangguan tidur (kemenkes,2013).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Hidayat, 2012).

Insomnia merupakan keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun tengah malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia mempunyai efek samping bagi kesehatan lansia diantaranya gangguan fungsi mental yang dapat mempengaruhi konsentrasi memori kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari, stres dan depresi dimana ketika seseorang kelelahan yang amat sangat akibat kesulitan tidur akan membuat emosi kejiwaan semakin tidak stabil sehingga seseorang penderita bisa menjadi stres dan perubahan pola tidur telah terbukti secara signifikan mempengaruhi suasana hati yang apabila berlanjut dapat menjadi tanda kegelisahan dan depresi, sakit kepala yang terjadi pada malam hari atau dini hari, penyakit jantung, kecelakaan, penurunan gairah seksual bagi laki-laki, gangguan penglihatan yang buruk dan kurang konsentrasi, badan terasa pegal-pegal atau tidak segar ketika bangun tidur, dan anemia (Suci,2014).

Sementara di Indonesia diperkirakan ada 28 juta penderita insomnia pada tahun 2010 dan penderita insomnia setiap tahunnya terus meningkat. Sekitar 30-40% orang dewasa di seluruh dunia mengalami insomnia. Sedangkan Pada kelompok lanjut usia (empat puluh tahun) dijumpai 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari). Hal yang sama dijumpai pada 22% pada kelompok usia 75 tahun. Demikian pula, kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal. Selain itu, terdapat 30% kelompok usia tujuh puluh tahun yang

banyak terbangun di waktu malam hari. Angka ini ternyata tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun (Sarika Dewi, Bayhakki, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan oleh peneliti di Panti Werdha Bunda Mulia 2 Jakarta pada bulan April 2019. Hasil survey terdapat 336 lansia yang berada di Panti Werdha Budi Mulya 2 Jakarta dan yang mengalami gangguan tidur terdapat 64 orang yang ditandai dengan kurang dari 6 jam, dengan kondisi tersebut lansia mengeluhkan sering merasa lelah di siang hari tidak bersemangat dan sulit berkonsentrasi. Selain itu dari 64 lansia 26 orang diantaranya menyatakan tidurnya terganggu karena nyeri pada persendian, 29 orang menyatakan tidurnya terganggu karena banyak pikiran (stress) dan 9 orang lainnya merasa cemas dengan kondisinya sehingga lansia sering terbangun pada malam hari dan sulit kembali untuk tidur. Hal ini mendasari penulis untuk meneliti lebih jauh mengenai penelitian tentang "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Werdha Budi Mulya 2 Jakarta.

### **Definisi Terapi Otot Progresif**

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti (Setyoadi, 2011).

Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Gemilang, J, 2013).

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *Pra Eksperimental* yaitu mengungkapkan kemungkinan adanya sebab akibat antara variabel tanpa adanya manipulasi suatu variable (Sugiono, 2010).

Penelitian ini menggunakan metode *Pra eksperimen* yang bersifat kuantitatif tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Rancangan ini menggunakan dua kelompok sampel yang diwawancara sebanyak dua kali, yaitu wawancara sebelum eksperimen (01) disebut *pre test*, dan wawancara sesudah eksperimen (02) disebut *post test*. *Pretest* dan *pos test* dilakukan dengan menggunakan kuisioner yang telah ditetapkan

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Analisa Univariat**

Berdasarkan frekuensi table 1 lansia dengan insomnia berdasarkan Usia di Panti Werdha Budi Mulya 2 Jakarta pada tahun 2019 pada kelompok tersebut menunjukkan bahwa frekuensi usia penderita Insomnia tertinggi berada pada usia 60-74 Tahun

berjumlah 58 orang (90,6%) .Hal tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki kategori lansia akhir.

Tabel 1  
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Insomnia Ringan.

No	Usia	Frekuensi	Presentase
1	45-59	6	9,4%
2	60-74	58	90,6%
Jumlah		64	100 %

Tabel 2  
karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Insomnia Ringan.

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Percent
1	Perempuan	34	53,9%
2	Laki-laki	30	46,1%
Total		64	100%

Berdasarkan frekuensi table 2 lansia dengan insomnia berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Werda Budi Mulya 2 Jakarta pada tahun 2019 pada kelompok tersebut menunjukkan bahwa Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu 34 responden(53.1%).

Latihan terapi relaksasi otot progresif secara fisiologis dapat menimbulkan efek rileks yang melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat. Fungsi salah satu saraf parasimpatis adalah menurunkan produksi hormone adrenalis atau efinefrin ( hormone stres ) dan meningkatkan sekresi hormone nonadrenalin atau nonepinefrin (hormone rileks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan sehingga menjadi lebih rileks.

Asumsi dasar lain pemilihan terapi relaksasi otot progresif selain mempengaruhi kerja sistem saraf simpatis dan saraf parasimpatis adalah terapi ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman pada otot-otot ketika terjadi stres maka otot-otot pada beberapa bagian tubuh menjadi menegang seperti otot leher, punggung, dan lengan. Ketika individu mengalami ketegangan atau kecemasan kemudian melakukan terapi relaksasi otot progresif, maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang sehingga dapat

merasa rileks. Ketika kondisi fisiologisnya sudah rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang. Semakin melemasnya otot mampu mengurangi strukturasi ketegangan dan individu yang dalam kondisi rileks secara otomatis dapat memudahkan proses terjadinya pengubahan pola pikirnya yang tidak logika atau keyakinan yang rasional menjadi pola pikir yang rasional atau keyakinan yang rasional (Mustika, 2015).

Berdasarkan penelitian (Prasetya, 2016) Pengumpulan data yang dilakukan pada saat sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif pada tingkat insomnia. Berdasarkan uji statistik di dapatkan P value = 0,000, yang berarti terdapat perbedaan bermakna sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan Analisa Peneliti pemilihan terapi relaksasi otot progresif selain mempengaruhi kerja sistem saraf simpatis dan saraf parasimpatis adalah terapi ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman pada otot-otot ketika terjadi stres maka otot-otot pada 5 beberapa bagian tubuh menjadi menegang seperti otot leher, punggung, dan lengan. Ketika individu mengalami ketegangan atau kecemasan kemudian melakukan terapi relaksasi otot progresif, maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang sehingga dapat merasa rileks dan nyaman untuk meningkatkan kualitas anak.

### Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis Variabel independen dan dependen secara bersamaan yang di maksud dalam penelitian ini yaitu Adakah Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap

Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di panti werdha budi Mulya Jakarta 2019. Dengan memaparkan ada atau tidaknya perbedaan nilai sebelum dan setelah mendapatkan intervensi terapi otot progresif.

Analisa bivariat dilakukan antara variabel independen dengan dependen. Uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* merupakan metode statistika non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan perbedaan dua hasil data yang bersifat ordinal (Sugiyono, 2014).

Tabel 3  
Analisis Pengaruh Relaksasi Terapi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Wherda Budi Mulya 2 Jakarta

	N	Mean	SD	Z	p- Value
<b>Pre Test</b>	64	23.1	1.680	-	0.00
				6.988	
<b>Post Test</b>	64	18.0	1.525		

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa dari perhitungan uji *Wilcoxon signed Ranks Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -6.988 dengan p-Value sebesar 0.00 sehingga keputusan hipotesis adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada Pengaruh Terapi Otot Progresif terhadap Perubahan tingkat Insomnia di Panti Wherda Budi Mulya 2 Jakarta.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sumiarsih & Widad, 2013) tentang pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan, mengemukakan bahwa relaksasi progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan. Jika kita belajar mengistirahatkan otot-otot kita melalui suatu cara yang tepat, maka hal ini akan diikuti dengan relaksasi mental atau pikiran. Dari hasil penelitiannya bahwa relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

Hal tersebut diatas didukung oleh Penelitian intervensi yang dilakukan (Maas, 2011) menggunakan relaksasi progresif dengan sampel lansia wanita yang sedang tidak dirawat. Dengan menggunakan model pre test - pos tes yang dirancang untuk subjek yang sama, responden merasakan penurunan yang signifikan dari waktu tidur, penurunan frekuensi terbangun di malam hari, tidur lebih tenang, perasaan lebih segar saat terbangun, dan merasa lebih puas dengan tidur yang dialami, setelah menggunakan teknik relaksasi progresif.

Berdasarkan Analisa Peneliti Konsistensi dari penerapan terapi relaksasi otot progresif selama satu minggu secara teratur ini membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif ini

mempunyai hasil yang signifikan untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia. 6

Penurunan tingkat insomnia disebabkan oleh disiplinnya waktu yang digunakan untuk tidur, kondusifnya lingkungan, dan menghindari makan sesaat sebelum tidur, dari hasil penelitian ini dapat terlihat bahwa terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami insomnia pada tiap-tiap skor setelah penerapan terapi relaksasi otot progresif serta berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif.

Adanya perbedaan ini disebabkan terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang membantu lansia dalam mengatasi insomnia. Selain itu dengan terapi relaksasi otot progresif pada lansia ini, dapat meningkatkan ekspresi perasaan negatif menjadi positif sehingga membantu lansia mengubah pola hidup yang dapat mengganggu kualitas dan kuantitas tidur lansia. Hal ini juga terbukti selama intervensi berlangsung lansia merasakan kondisi yang enak, tenang dan rileks.

### Kesimpulan

Berdasarkan proses penelitian dan pembahasan, berikut merupakan kesimpulan dari Hasil Penelitian :

1. Usia lansia di Panti Wherda Budi Mulya Jakarta sangat beragam dari usia 45-74 tahun.
2. Jenis kelamin lansia di panti Wherda Budi Mulya 2 Jakarta sebagian besar berjenis kelamin Perempuan.
3. Insomnia Ringan pada lansia saat pre test adalah sebanyak 64 orang dan saat post test adalah sebanyak 7 orang masih mengalami insomnia ringan.
4. Berdasarkan hasil penelitian ada Pengaruh terapi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Budi Mulya 2 Jakarta.

Bagi institusi pendidikan dapat meningkatkan kapasitas dan kualitas pendidikan agar informasi hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan tentang praktik melakukan terapi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia padalansia.

Bagi lansia penelitian ini dapat di jadikan cara untuk mengatasi Insomnia selain diatasi dengan

cara farmakologis, bisa dilakukan dengan cara non farmakologi dengan cara yang mudah dilakukan oleh lansia yaitu dengan melakukan terapi otot Progresif. Penelitian ini dapat menjadi sebuah acuan implementasi dalam mengatasi insomnia pada lansia sehingga penanganan insomnia bisa lebih optimal seperti merekomendasikan melakukan terapi otot progresif sebelum tidur.

Hasil penelitian ini dapat dikembangkan menggunakan variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap perubahan tingkat insomnia seperti lingkungan, gaya hidup, sehingga di dapatkan implementasi lain yang dapat meningkatkan perubahan insomnia dan Dapat menggunakan rancangan penelitian quasy-eksperiment dengan kelompok kontrol agar dapat membandingkan pengaruh antara yang melakukan dan tidak melakukan intervensi Terapi Otot Progresif.

### **Daftar Pustaka**

Azizah, & M, L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Gemilang, J. (2013). *Buku Pintar Manajemen stres dan Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.

Hidayat, B. U. Al. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada mahasiswa aparogram studi ilmu keperawatan universitas Diponegoro*. Retrieved from <http://eprints.undip.ac.id/33160/>.

kemenkes. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*.

Sarika Dewi, Bayhakki, M. (2015). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Padapenderita Congestive Heart Failure (CHF)*. Retrieved from [https://www.academia.edu/33228058/PENGARUH\\_RELAKSASI\\_OTOT\\_PROGRESIF\\_TERHADAP\\_INSOMNIA\\_PADA\\_PENDERITA\\_CONGESTIVE\\_HEART\\_FAILURE\\_CHF](https://www.academia.edu/33228058/PENGARUH_RELAKSASI_OTOT_PROGRESIF_TERHADAP_INSOMNIA_PADA_PENDERITA_CONGESTIVE_HEART_FAILURE_CHF)

Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: salemba medika.

Suci, R. V. (2014). *Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Skripsi Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*. Fakultas Kesehatan Mipa Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat. Retrieved from

[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38373552/SKRIPSI-VISKA-LINGKAP.pdf-1754836901.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1556358769&Signature=tJYoKQrNlyvdzhA3xF0tdSY2KAM%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DSKRIPSI\\_VIS](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38373552/SKRIPSI-VISKA-LINGKAP.pdf-1754836901.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1556358769&Signature=tJYoKQrNlyvdzhA3xF0tdSY2KAM%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DSKRIPSI_VIS)

Sugiono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

World Population Prospect. (2015). United Nation. Retrieved from [https://population.un.org/wpp/Publications/Files/Key\\_Findings\\_WPP\\_2015.pdf](https://population.un.org/wpp/Publications/Files/Key_Findings_WPP_2015.pdf)