

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA  
LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA MARTAPURA  
TAHUN 2016

Izma Daud

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Banjarmasin  
Program Studi S.1 Keperawatan

Email : opy11@rocketmail.com

**Abstrak**

Oleh karena semakin meningkatnya usia harapan hidup lansiadi dunia, lansia akan mengalami perubahan baik anatomis maupun fisiologis. Hal itu dapat menyebabkan masalah dalam bidang kesehatan, salah satunya mengalami masalah kualitas tidur. Kualitas tidur meliputi tidur laten, lama tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, pemakaian obat tidur dan disfungsi saat siang hari. Hal ini dapat di atasi salah satunya dengan terapi nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan berupa Terapi Relaksasi Otot Progresif.

Tujuan penelitian ini adalah teridentifikasi pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura.

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan *pre and post test design*, dengan jumlah sampel sebanyak 21 responden. dianalisis secara univariat dan bivariat. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai  $p=0,025$  ( $p\ value \leq 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh dalam masalah kualitas tidur pada lansia.

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi perawat untuk menjadikan Terapi Otot Progresif sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri dan memasukkan Terapi Otot Progresif dalam protap penatalaksanaan pada lansia yang mengalami masalah kualitas tidur.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif

Daftar Rujukan : 33 (2005-2015)

---

1. Pendahuluan

Proses menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia (Anwar, 2010).

Oleh karena semakin meningkatnya usia harapan hidup lansia di dunia, lansia akan mengalami perubahan fisik baik anatomis maupun fisiologisnya. Sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya gangguan pada kualitas tidur. Masalah tersebut menimbulkan beberapa dampak seperti perasaan tidak berguna, mudah stres, sedih, depresi, ansietas, demensia, delirium dan mengalami gangguan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya (Wayan 2006). Gangguan tidur yang dialami oleh lanjut usia antara lain sering terjaga pada malam hari, sering terbangun pada dini hari, sulit untuk tertidur, penurunan kualitas tidur dan rasa lelah pada siang hari (Davison dan Neale 2006). Selain itu lansia juga membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dapat tidur, seringnya terbangun sehingga perubahan kualitas tidur dimana fase tidur dalam menjadi sedikit turun sekitar 70% dengan frekuensi terbangun lebih sering dalam semalam (Prayitno 2006). Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, dilaporkan 40-50% dari populasi lanjut usia di dunia menderita gangguan tidur (Sadock 2007). Menurut National sleep Foundation sekitar 67% dari 1.508 lansia di amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur (Breus, 2004). Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. Lansia yang mengalami gangguan tidur akan mengalami peningkatan jumlah tidur pada siang hari, masalah pada perhatian dan memori, depresi, kemungkinan jatuh pada malam hari, serta rendahnya kualitas hidup (Merrit, 2007).

Penelitian yang berkaitan dengan kualitas tidur pada lanjut usia yaitu penelitian dengan judul perbedaan efektifitas terapi musik dengan relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Banjar Peken Desa Sumerta Kaja didapatkan hasil sebelum diberikan terapi musik kualitas tidur lansia kurang yaitu sebesar 56,2% dan setelah diberikan terapi musik kualitas tidur sedang memiliki proporsi yang paling banyak yaitu sebesar 68,8% (Widyastuti, Achjar dan Surasta 2011).

Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur dari terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan tidur yaitu terapi relaksasi, terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran (Sitalita 2010).

Penelitian yang pernah dilakukan mengenai relaksasi otot progresif, yaitu Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap kebutuhan istirahat tidur klien di ruang VIP-B RSUD Bima diperoleh hasil tidur baik dan tidak cukup sebanyak 8 orang (40%) setelah dilakukan tindakan dan sebelum dilakukan tindakan tidak ada yang memiliki tidur baik dan tidur cukup (0%). Sedangkan yang tidur kurang, naik menjadi 12 orang (60%) dibandingkan sebelum diberikan tindakan berjumlah 20 orang (100%) (Haris, 2010). *Progressive Muscle Relaxation, Yoga Streching, and ABC (Attentional Behavioral Cognitive) Relaxation Theory* dari *Roosevelt University Stress Institute* menyatakan bahwa Relaksasi otot progresif lebih efektif dalam menimbulkan relaksasi fisik daripada yoga (Ghoncheh, 2006).

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia.

Hipotesis alternatif dari penelitian ini adalah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan *pendekatan one group pre and post test design* dengan melibatkan satu kelompok subyek, yaitu kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol. Sebelum intervensi diberikan kuesioner yang telah ditetapkan yaitu *pretest* dan sesudah intervensi diberikan *post test*. Setelah intervensi selesai dilakukan, maka dilihat perubahan pemenuhan kebutuhan tidur yang dialami responden. Populasi berjumlah 58 orang lansia. Pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*.

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia *pre* dan *post* pemberian intervensi maka uji statistik nonparametrik yaitu uji *wilcoxon*.

## 3. Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi otot progresif di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Tahun 2016

No	Kualitas Tidur	Responden	
		frekuensi	%
1	Baik	5	23,8
2	Buruk	16	76,2
	Total	21	100

Hasil penelitian sebelum intervensi (*pre test*) terapi relaksasi otot progresif yang terbanyak ada pada kategori buruk yaitu sebanyak 16 responden (76,2%) dan yang paling sedikit ada pada kategori baik yaitu sebanyak 5 responden (23,8%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan terapi otot progresif di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Tahun 2016

No	Kualitas Tidur	Responden	
		Frekuensi	%
1	Baik	10	47,6

2	Buruk	11	52,4
	Total	21	100

Hasil penelitian setelah intervensi (*post test*) terapi relaksasi otot progresif yang terbanyak ada pada kategori buruk yaitu sebanyak 11 responden (52,4%) dan yang paling sedikit ada pada kategori baik yaitu sebanyak 10 responden (47,6%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi perbandingan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi otot progresif di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Tahun 2016

No	Kualitas Tidur	Sebelum		Sesudah	
		Σ	%	Σ	%
1	Baik	5	23,8	10	47,6
2	Buruk	16	76,2	11	52,4
	Jumlah	21	100	21	100
<i>Uji Wilcoxon <math>p=0,025</math> <math>\alpha=0,05</math>  <math>P &lt; \alpha = 0,025 &lt; 0,05</math></i>					

Hasil penelitian berupa perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan adanya pengaruh yaitu perubahan pada kategori buruk yang berjumlah 16 orang (76,2%) menjadi 11 orang (52,4%), dan kategori baik berjumlah 5 orang (23,8%) menjadi 10 orang (47,6%). Tabel diatas menunjukkan adanya efektifitas terapi otot progresif terhadap kualitas tidur. Dari hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan  $p=0,025$  ( $p \text{ value} < 0,05$ ). Berdasarkan penjelasan tersebut di ambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian terapi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura.

#### 4. Pembahasan

##### a. Kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif

Sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia maka dilakukan *pre test* terlebih dahulu. Pada hasil *pre test* didapatkan hasil yaitu lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terbanyak berjumlah 16 orang (76,2%) dan paling sedikit ada pada kategori baik yaitu sebanyak 5 orang (23,8%). Dari hasil penelitian yang dilakukan, kualitas tidur meliputi terpenuhinya aspek kuantitas seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti kedalaman dan waktu tidur lansia itu sendiri. Data yang dapat mendukung hal tersebut yaitu responden memiliki kualitas tidur buruk adalah 16 responden (76,2%) menjawab meminim obat tidur untuk membantu tidurnya, 21 responden (100%) mengatakan sering terbangun saat tidur pada malam hari, 12 responden (57,15%) mengatakan tidak bisa tidur dalam waktu lebih dari 30 menit dan 11 responden (52,39%) mengatakan kualitas tidurnya baik.

Hal ini sesuai dengan pendapat Siregar (2011), kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitas seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidak bergantung pada kuantitasnya namun dipengaruhi oleh faktor yang sama. Kualitas tersebut dapat memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Selain itu (Oktora, 2013) menyatakan bahwa kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibedakan menjadi tanda fisik dan tanda psikologis. Tanda-tanda fisik akibat kekurangan tidur antara lain ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak dikelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan, tidak mampu berkonsentrasi, terlihat tanda-tanda keletihan. Sedangkan tanda-tanda psikologis antara lain menarik diri, apatis, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung, halusinasi, ilusi pengelihatan dan kemampuan mengambil keputusan menurun.

b. Kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif

Hasil yang didapatkan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif, kualitas tidur pada lansia yang banyak ada pada katagori buruk yaitu sebanyak 11 orang (52,4%), dan yang paling sedikit pada baik sebanyak 10 orang (47,6%). Dari hasil penelitian yang dilakukan, terapi relaksasi otot progresif merupakan serangkaian persiapan serta prosedur pelaksanaan tindakan yang dilakukan secara urut dari 1 sampai 15 gerakan yang bertujuan untuk membantu dalam mengatasi masalah kualitas tidur yang dialami oleh lansia. Hal ini dapat diketahui dari hasil kuesioner yang diberikan pada responden setelah diberikan terapi dimana sebanyak 21 responden (100%) menyatakan tidak meminum obat tidur untuk membantu tidurnya selama diberikan terapi relaksasi otot progresif, 16 responden (76,20%) tidak sering terbangun pada malam hari, 17 responden (81%) mengatakan dapat memulai tidur dalam kurun waktu kurang dari 30 menit dan 16 responden (76,20%) mengatakan kualitas tidurnya sangat baik, maka dapat disimpulkan terjadi peningkatan kualitas tidur sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan kombinasi latihan pernafasan yang terkontrol dengan rangkaian kontraksi serta relaksasi sekelompok otot. Kegiatan ini menciptakan sensasi dalam melepaskan ketidaknyamanan dan stres. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Marks, 2011) bahwa relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali. Ketika otot tubuh merasa tegang, kita akan merasakan ketidaknyamanan, seperti sakit pada leher, punggung belakang, serta ketegangan pada otot wajah pun akan berdampak pada sakit kepala. Jika ketegangan otot ini dibiarkan akan mengganggu tidur seseorang.

Tehnik relaksasi otot progresif adalah tehnik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti (Herodes, 2010) dalam (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011). Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Gemilang, 2013). Relaksasi progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan (Sustrani, Alam, dan Hadibroto, 2004). Tehnik rileksasi otot progresif yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan metode rileksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan fikiran terasa tenang, rileks, dan lebih mudah untuk tidur (Ari, 2010).

Hasil penelitian tersebut berkaitan dengan penelitian sebelumnya mengenai kualitas tidur yaitu sebelum diberikan aromaterapi lavender kualitas semua responden buruk dan setelah diberikan aromaterapi lavender 20 responden (47,6%) kualitas tidurnya menjadi baik (Soemardini, Suharsono dan Kusuma, 2013).

c. Pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia

Berdasarkan hasil dari penelitian Kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi otot progresif terjadi perubahan yaitu kategori buruk yang berjumlah 16 orang (76,2%) menjadi 11 orang (52,4%), dan kategori baik berjumlah 5 orang (23,8%) menjadi 10 orang (47,6%). Uraian diatas menunjukkan adanya efektifitas terapi otot progresif terhadap kualitas tidur. Dari hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan  $p = 0,025$  dan dapat dilihat perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi otot progresif. Berdasarkan penjelasan tersebut di ambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian terapi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia.

Penelitian terkait yang dilakukan di ruang VIP-B RSUD Bima diperoleh hasil tidur baik dan tidak cukup sebanyak 8 orang (40%) setelah dilakukan tindakan dan sebelum dilakukan tindakan tidak ada yang memiliki tidur baik dan tidur cukup (0%). Sedangkan yang tidur kurang, naik menjadi 12 orang (60%) dibandingkan sebelum diberikan tindakan berjumlah 20 orang (100%) (Haris, 2010). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Widyastuti, dkk 2011) Yaitu perbedaan efektifitas terapi musik dengan relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Banjar Peken Desa Sumerta Kaja didapatkan hasil sebelum diberikan terapi musik kualitas tidur lansia kurang yaitu sebesar (56,2%) dan setelah diberikan terapi musik kualitas tidur sedang memiliki proporsi yang paling banyak yaitu sebesar (68,8%).

Hasil ini didukung oleh pendapat Conrad dan Roth (2007) yang menjelaskan bahwa pemberian relaksasi otot progresif mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur lansia yang didasarkan pada cara kerja system saraf simpatis dan parasimpatis yang bekerja saling timbal balik mempengaruhi organorgan yang ada di dalam tubuh sehingga mampu mengurangi ketegangan. Relaksasi yang diberikan kepada lansia mampu meningkatkan relaksasi otot-otot besar sehingga dapat meningkatkan kenyamanan, terpenuhinya kebutuhan tidur secara kuantitas dan kualitas (Haris, 2010).

5. Kesimpulan

- a. Kualitas tidur responden sebelum diberikan terapi otot progresif yang terbanyak pada katagori buruk yaitu sebanyak 16 orang (76,2%) dan pada katagori baik sebanyak 5 orang (23,8%).
- b. Kualitas tidur responden sesudah diberikan terapi otot progresif yang banyak pada katagori buruk yaitu sebanyak 11 orang (52,4%), dan pada kategori baik sebanyak 10 orang (47,6%).
- c. Ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura dengan nilai  $p = 0,025$  yang berarti  $value < 0,05$

6. Saran

Meneruskan penelitian mengenai terapi relaksasi otot progresif dan sebagai pengetahuan serta bahan masukan terhadap terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia.