

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressive Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2017

¹⁾Rinco Siregar

¹⁾ Lecturer of Nursing at Sari Mutiara Indonesia University
correspondent : rincosiregar@gmail.com

ABSTRACT

To determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on quality of sleep in elderly people at Binjai Senior Resident Social Service in 2017. One group pre-tes and post test, quasi-experimental design was used in this study, 30 elderly people were selection with purposive sampling. Quality of sleep in elderly peopole was measured by Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Comparative assessment on difference in quality of sleep of elderly peopole before and after using Pair t- test. The result of this study found that after receiving progressive muscle relaxation therapy for 4 weeks, every day, 15 minutes duration the quality of sleep in elderly people at Binjai Senior Resident Social Service significantly increased. ($p < .05$). The progressive muscle relaxation therapy can use as one of the intervention to improve the quality of sleep in elderly people at Binjai Senior Resident Social Service Indonesia.

Keywords : progressive muscle relaxation therapy, quality of sleep, elderly people

1. PENDAHULUAN

Gangguan tidur (insomnia) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia (Khasanah dan Hidayati, 2012). Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 % (Seound *et al.*, 2014) secara umum. Di Indonesia itu sendiri diperkirakan setiap tahun 20-50% penduduk lansia mengalami insomni (Agung, 2011; Putri, 2012; Sulidah., dkk, 2016) dan 17% mengalami insomnia yang serius (Rahman, 2014). Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius, jika gangguan tidur ini berlanjut tanpa ada intervensi dapat berdampak pada kualitas tidur yang buruk sehingga menyebabkan gangguan-gangguan pada tubuh, seperti penyakit diabetes melitus, jantung, stroke, depresi (Meng, 2013; Sulidah., dkk, 2015), confius, pelupa, disorientasi (Asmadi, 2008) dan menurunnya kekebalan tubuh.

Akibat kualitas tidur yang buruk juga membuat tingkat kemandirian

lansia berkurang yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian (Meng, 2013). Hal ini tentu berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia. Oleh karena itu masalah kualitas tidur pada lansia harus segera ditangani.

Lansia yang mengalami insomnia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (Sulidah., dkk, 2015) salah satunya adalah kecemasan (57,1%). Saat lansia mengalami cemas otot-otot juga terasa tegang sehingga sulit untuk tidur.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali (Marks, 2011). Relaksasi ini diperkenalkan oleh Edmund jacobson pada tahun 1938 (Conrad dan Roth, 2010). Selain untuk memfasilitasi tidur, relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk ansietas, mengurangi kelelahan,

kram otot serta nyeri leher dan punggung (Berstein *et al.*, 2011).

Intervensi ini telah terbukti dapat meningkatkan relaksasi otot-otot sehingga dapat membuat individu lansia untuk tidur (Austaryani, 2012; Safitri dkk, 2013) namun masih sedikit ditemukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Sumatera Utara, khususnya di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai belum pernah dilakukan penelitian.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2016, dari 172 orang lansia, 60% mengatakan sulit tidur. Selain itu, petugas UPT juga mengatakan belum pernah dilakukan intervensi untuk mengatasi tidur, jika lansia mengalami masalah tidur, petugas kesehatan mengalami kesulitan untuk mengatasinya selain memberikan terapi farmakologis pada lansia. Hal ini jika tidak segera ditangani akan berdampak buruk bagi kesehatan lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara Tahun 2017.

2. METODE PENELITIAN

Quasi-experimental dengan rancangan *pre test and post test one group only design* telah digunakan dalam penelitian ini. Seluruh lansia yang mengalami insomnia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia telah dipilih dengan purposive sampling berdasarkan kriteria yaitu lansia yang tidak sedang mengkonsumsi obat-obatan, dapat mengikuti program intervensi sampai selesai, tidak mengalami keterbatasan gerak dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah lansia yang mengalami gangguan mental.

Pengambilan besar sample dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan tabel *Cohen's d*, untuk eksperimen *one tail* (Munro, 2010)

dengan *setingan power* 0.80, *effect size* 0.70, dimana α 0.05 maka di dapat besar sampel 26 orang. Untuk mengantisipasi estimasi **drop out** ditambahkan 20% (5 orang) dari jumlah sampel sehingga besar sampel dalam penelitian ini menjadi 31 orang. Untuk melihat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi digunakan uji *Pair-t test*.

Alat pengumpulan data

Untuk mengukur kualitas tidur digunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* (Busyse. (2011), yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan nilai validitas dan reliabilitas 0.86 (Agustin, 2015). Kuesioner ini terdiri dari 7 komponen yang menggambarkan tentang kualitas tidur secara subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, kebiasaan penggunaan obat-obatan dan aktivitas yang dapat mengganggu tidur serta disfungsi aktivitas sehari-hari terkait dengan tidur. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 – 21. Semakin tinggi skornya, maka kualitas tidurnya semakin buruk dan sebaliknya.

Intervensi terapi relaksasi otot progresif terdiri dari 14 gerakan, kelompok otot-otot ditegangkan dan direlaksasikan. Kelompok otot ditegangkan selama 4-10 detik dan direlaksasikan selama 10–20 detik dan terapi ini dilaksanakan selama 4 minggu setiap minggu dilaksanakan setiap hari dan dilakukan selama 15 menit setiap intervensi, dalam melaksanakan terapi ini dibantu oleh asisten sebanyak 6 orang yang bertujuan untuk membantu peneliti dalam melaksanakan terapi relaksasi otot.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapat ijin dari Universitas Sari Mutiara Indonesia dan UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Hak-hak responden telah dilindungi. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden telah direkrut sesuai kriteria sebanyak 31 orang dari UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wilayah Binjai Sumatera Utara, 1 orang telah mengundurkan diri karena alasan individual, sehingga jumlah responden 30 orang. Mayoritas responden berusia 67-73 tahun dan jenis kelamin perempuan (53,3%). Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.1 dibawah ini :

Tabel 1.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai (n=30)

Karakteristik	N	%
Usia (tahun)		
60-66	9	30,0
67-73	14	46,6
74-80	7	23,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3
Jumlah	30	100

Perbedaan skor kualitas tidur responden (lansia) sebelum dan sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progressive.

Rata-rata skor kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresive 8,59 ($\pm 1,938$) dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresive selama 4 minggu setiap hari dengan durasi 15 menit, maka rata-rata skor kualitas tidur lansia menjadi 4,35 ($\pm 1,272$) (tabel 1.2). Artinya terdapat penurunan rata-rata skor kualitas tidur sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresive, yang artinya kualitas tidur semakin baik. Hasil uji t-test menunjukkan ada perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresive pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia ($p = 0,001 > 0.05$).

Tabel 1.2 Perbedaan Skor Kualitas Tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progressive (n=30), uji *pair t-test*

Kualitas lansia	Tidur	N	M (SD)	P-value
Sebelum intervensi		30	8,59 ($\pm 1,938$)	0,001
Sesudah intervensi		30	4,35 ($\pm 1,272$)	

M= Mean, SD= Standard Deviasi

Dari hasil penelitian ini didapat bahwa terapi relaksasi oto progresive dapat meningkatkan kualitas tidur tidur lansia, dimana sebelum dilakukan terapi tersebut kualitas tidur lansia buruk (tinggi) dan setelah dilakukan terapi skor kualitas tidur menjadi menurun (artinya kualitas tidur baik). Semakin tinggi skor kualitas tidur maka semakin buruk kualitas tidurnya dan sebaliknya semakin rendah skor yang didapat maka kualitas tidurnya semakin baik. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rasyid dan Nisma (2014) menemukan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap kualitas tidur lansia, demikian juga dengan penelitian Elyana (2011); Rendra dan Asni (2012) dan Ana (2012) menemukan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresive terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Menurut Rahman (2014) dan Greenberg (2002) bahwa teknik relaksasi semakin sering dilakukan terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan, mengatasi kualitas tidur dan asma. Menurut peneliti saya ini bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik setelah dilakukan intervensi, hal ini dikarenakan saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif responden akan mengalami relaksasi sehingga ini memungkinkan setiap otot responden mengalami relaksasi dimana keadaan ini

akan membuat responden dalam keadaan nyaman sehingga responden mudah untuk mendapatkan tidur. Latihan-latihan terapi relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh (Erliana, 2012).

Teknik pernapasan tersebut, mampu memberikan pijatan pada jantung yang menguntungkan akibat naik turunnya diafragma, membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung serta meningkatkan alirandarah ke seluruh tubuh. Aliran darah yang meningkat juga dapat meningkatkan nutrisi dan oksigen. Peningkatan oksigen di dalam otak akan merangsang peningkatan sekresi serotonin sehingga membuat tubuh menjadi tenang dan mudah untuk tertidur (Erliana, 2012).

Dari hasil penelitian ini terbukti bahwa terapi relaksasi nafas dalam dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Disarankan kepada petugas kesehatan di panti werdha agar dapat menggunakan intervensi ini untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada lansia yang ada di panti.

Penelitian saya ini hanya meneliti kualitas tidur saja dan peneliti juga tidak meneliti kondisi penyakit yang diderita oleh lansia. Sehingga skor kualitas tidur yang didapat setelah terapi hanya mencapai rata-rata skor 4 dan belum mencapai skor < dari 4, karena seakan rendah skor kualitas tidur yang ditemukan maka kualitas tidur semakin baik. Oleh karena itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti sampel berdasarkan jenis penyakit yang diderita dan juga meneliti variabel-variabel lainnya seperti tekanan darah, kecemasan, depresi dan lainnya. Penelitian ini juga hanya menggunakan satu kelompok saja, oeh karena itu untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan kelompok kontrol.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Austaryani.PN. dan Widodo.A (2012). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan insomnia pada lansia di posyandu lansia desa Gonilan, Kartasura. Skripsi.Available : www.schoo.google.co.id.
- Agustin. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Di akses pada tanggal 26 Mei 2016.
- Asmadi. (2008). Tipe-tipe NREM (Non Rapid Eye Movement). Di akses pada tanggal 23 juni 2016.
- Ana. (2012). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur. Di akses pada tanggal 24 Mei 2016.
- Berstein, Borkovec, et all, (2011). The Journal : New Direction In Progressife Relaxation Training a Guidebook for Helping.USA : Praeger Publisher. USA.
- Busyse. (2011). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psyciatric Practice and Research. Journal of psychiatric Research. 28 (2)193-213.
- Conrad and Roth. (2010). Muscle Relaxation For Anxiety Disorder: It work but how?.The journal of anxiety disolder.243-264. <http://www.laboratosilesia.com>
- Erliana. (2012).Perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (Progressive Musicle Relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung.<http://pustaka.unpad.ac.id>. Di akses pada tanggal 30 april 2016.
- Kanender.YR., Palandeng.H., dan Kallo.VD. (2015). Pengaruh terapi relaksasi otot progresive terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti

- Werdha Manado. E-Jurnal Keperawatan (e-Kep).Vol.3, N0.1
- Marks, (2011). Teknik relaksaasi otot progresif. Jakarta: EGC.
- Munro. BH. (2001). Sattistical Methods for Health Care Research. 4th ed. Lippincott
- Rendra dan Asni, (2012). Pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur. [http://Pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur.ac.id](http://Pengaruhrelaksasi%20benson%20terhadap%20kualitas%20tidur.ac.id). Di akses pada tanggal 23 Mei 2016.
- Rahman.A.(2014). Pengaruh terapi relaksasi otot progresive terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso Pakem Sleman. Skripsi. Available: www.digilib.unsayogya.ac.id.
- Rasyid dan Nisma (2014) tentang pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap kualitas tidur lansia.
- Putri. RS.(2017). Pengaruh relaksasi otot progressive terhadap kualitas tidur lansia di Panti Jompo Aisyah Surakarta. Skripsi. Available : ww.eprints.ums.ac.id.
- Safitri. (2013). Tentang pengaruh terapi relaksasi dengan peningkatan kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Cakranegara.Di akses pada tanggal 14 april 2016.
- Sulidah.S., Yamin.A., dan Susanti.RD (2016). Pengaruh latihan relaksasi otot progressive terhadap kualitas hidup lansia. Jurnal Keperawatan Padjajaran.Vo.4.No.1