

**PENGARUH TERAPI REALAKSASI OTOT PROGRESI TERHADAP INSOMNIA PADA
LANSIA DI DESA BUNGKULAN KECAMATAN SAWAN
KABUPATEN BULELENG**

Ni Komang Devi¹, Ni Made Dwi Yunica Astriani¹, I Ketut Pasek¹, I Wayan Antariksawan¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, JL. Raya Air Sanih, Km.11, Buleleng - 81171

email: astrianiyunica1@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak

Pendahuluan: Insomnia merupakan suatu ketidakmampuan seseorang untuk tidur dengan waktu yang cukup. Insomnia diartikan sebagai gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, keluhan dengan ketidakpuasan tidur dan sulit mempertahankan tidur. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk meneliti Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. Metode: Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan *pra eksperimental* dengan desain *one group pre-post test*, dimana dalam desain ini dilakukan dua kali yaitu sebelum dan setelah dilakukan intervensi dan rancangan desain penelitian ini tidak menggunakan kelompok control (pembanding). **Hasil:** Hasil penelitian ini menggunakan uji *paired t-test* yang di jelaskan berdasarkan tabel 4.9 bahwa nilai *p-value* =0,000 yang memiliki arti $p < 0,05$. Sehingga dinyatakan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima. **Kesimpulan:** ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia.

Kata Kunci: Lansia, Insomnia, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Introduction: *Insomnia is a person's inability to sleep with sufficient time. Insomnia is defined as a sleep disorder characterized by difficulty initiating sleep, frequent awakenings at night, complaints of sleep dissatisfaction and difficulty maintaining sleep.* **Objective:** *This study was conducted to examine the effect of progressive muscle relaxation therapy on insomnia in the elderly.* **Methods:** *This study was conducted using a pre-experimental design with a one group pre-post test design, where in this design it was carried out twice, namely before and after the intervention and the design of this study did not use a control group (comparison).* **Results:** *The results of this study used a paired t-test which is explained based on table 4.9 that the p-value = 0.000 which means $p < 0.05$. So it is stated that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted.* **Conclusion:** *there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on insomnia.*

Keywords: *Elderly, Insomnia, Progressive Muscle Relaxation*

LATAR BELAKANG

Proses penuaan di dalam kehidupan adalah suatu proses tumbuh kembang, dimana setiap orang tidak mungkin berubah tiba-tiba menjadi tua tetapi harus melalui suatu tahapan tumbuh kembang yang di mulai dari bayi, anak, dan menjadi dewasa.

Menurut WHO (*World Health Organization*) lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang sudah berusia 60 tahun ke atas. WHO menggolongkan lansia menjadi 4 kelompok berdasarkan usia yaitu usia pertengahan (*middle age*), adalah lansia yang berusia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*), adalah lansia yang berusia antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*), adalah lansia yang berusia antara 60-70 dan 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*), adalah lansia di atas 90 tahun.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 tahun 2004, menyatakan bahwa lansia merupakan individu yang sudah berusia 60 tahun ke atas. Dari data proyeksi penduduk lanjut usia yang memperkirakan adanya lanjut usia mencapai 23,66 juta jiwa (9,03%) (Kesehatan & Surakarta, 2019). Hasil Data SUNESAS 2017 penduduk tua di Indonesia menunjukkan bahwa Bali termasuk provinsi yang memiliki jumlah lanjut usia yang cukup tinggi yaitu sebesar 10,5% . Data yang saya dapatkan dari Proyeksi penduduk Kabupaten / Kota provinsi Bali tahun 2010-2020, dimana Kabupaten Klungkung memiliki jumlah lanjut usia paling banyak yaitu (13,99% sampai 16,62%) . Kabupaten Buleleng berada di urutan ke enam dengan jumlah lanjut usia yang paling banyak yaitu (10,47% sampai 12,6%). Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia yang diikuti dengan timbulnya berbagai masalah pada lanjut usia. Masalah yang sering ditemukan atau yang sering dialami oleh lansia seperti hipertensi, stroke dan kanker. Sedangkan gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut usia yaitu depresi, demensia, gelisah, mimpi buruk, kecemasan, gangguan psikososial, dan kesulitan memulai

tidur, kesulitan memulai tidur disebut insomnia (Amal et al., 2021).

Insomnia adalah suatu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Gangguan tidur dapat mengancam jiwa lansia baik secara langsung maupun tidak langsung. Kondisi ini sangat membutuhkan perhatian yang serius, karena buruknya kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur (Sijabat et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hayat et al., 2021) dari 15 lanjut usia didapatkan 12 hasil yang mengeluh sulit untuk memulai tidur dan mengatakan sering terbangun pada malam hari, sering merasakan lelah pada siang hari, kesulitan tidur secara teratur bangun lebih awal. Sehingga di dapatkan bahwa hasil presentase lanjut usia yang mengalami insomnia lebih banyak dari pada yang tidak mengalami insomnia, sehingga disimpulkan terapi relaksasi otot progresif ini sangat berpengaruh terhadap insomnia pada lansia karena terapi ini dapat merilekskan otot-otot dan juga dapat mengurangi insomnia pada lansia.

Relaksasi Otot Progresif adalah salah satu cara untuk mengurangi ketegangan otot dengan cara yang sistematis meregangkan otot dan kemudian merilekskannya kembali (Fira & Kusumawati, 2021). Teknik relaksasi otot progresif mungkin lebih unggul dibandingkan dengan teknik yang lain, karena teknik ini memperhatikan pentingnya bagaimana menahan respon stress dengan cara mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar (Ariesti et al., 2020). Pengaruh relaksasi otot progresif dapat meningkatkan insomnia ketika dilakukan secara teratur dengan waktu 10-25 menit selama 3 kali hari dalam seminggu. (Batubara & Limbong, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hayat et al., 2021) dari 15 lanjut usia didapatkan 12 hasil yang mengeluh sulit untuk

memulai tidur dan mengatakan sering terbangun pada malam hari, sering merasakan lelah pada siang hari, kesulitan tidur secara teratur bangun lebih awal. Sehingga di dapatkan bahwa hasil presentase lanjut usia yang mengalami insomnia lebih banyak dari pada yang tidak mengalami insomnia, sehingga disimpulkan terapi relaksai otot progresif ini sangat berpengaruh terhadap insomnia pada lansia karena terapi ini dapat merilekskan otot-otot dan juga dapat mengurangi insomnia pada lansia.

Hasil studi pendahuluan yang di lakukan di Desa Bungkulan, Kecamatan Sawan pada tanggal 19 Januari 2022 didapatkan jumlah lansia dari bulan November sampai bulan Desember 2021 sebanyak 178 orang. Dari 178 responden didapatkan 55 populasi lanisa yang mengalami gangguan tidur di Desa Bungkulan, Kecamatan Sawan. Hasil observasi yang dilakukan pada 10 lansia di Desa Bungkulan didapatkan 10 lansia kelihatan kerap menguap, kehilangan konsentrasi dan cemas. Hasil wawancara yang dilakukan pada 10 lansia yang mengalami insomnia didapatkan 7 (10%) lansia yang mengeluh susah tidur, cemas, dan sering terbangun pada malam hari, 3 (4,29%) lansia mengeluh kerap mengantuk, dan kelelahan pada siang hari, dari 10 lansia didapatkan 6 lansia yang mengatakan tidak tau bagaimana cara menangani insomnia dan 4 lansia mengatakan penanganan insomnia dengan cara mengingat masa, merenung dan memikirkan bagaimana nanti kedepanya. Upaya yang dilakukan pada lansia untuk menangani insomnia dengan relaksasi. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema " Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomia".

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *pre-experimental*, jenis rancangan yang digunakan *one group pre-test and pos-test* dengan metode *purposive sampling*. Penelitian ini mengobservasi insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dan insomnia setelah diberikan terapi

relaksasi otot progresif di Desa Bungkulan Kecamatan Sawan. Analisa data yang digunakan untuk mengetahui perbedaan insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif menggunakan uji *paired sample t test* dengan dilakukan uji normalitas data *Kolmogorov-Sfirnov* dengan data berdistribusi normal signed rank test dengan bantuan program aplikasi *Software Product and Service Solution* (SPSS) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha < 0,05$).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah : Bersedia menjadi responden penelitian, lansia yang tinggal di desa bungkulan, lansia yang berusia 60-80 tahun, lansia yang mengalami insomnia, lansia yang aktif dan dapat mengikuti kegiatan.

Pengambilan data primer didapatkan pada responden yang menglami hipertensi dengan menggunakan wawancara langsung dan melakukan pengukuran insomnia dengan menggunakan kuisisioner kemudian dilanjutkan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif selama 15-30 menit kemudian setelah diberikan terapi relaksasi kembali dilakukan pengukuran insomnia dengan pemberian kuisisioner. Terapi ini dilakukan 2 kali seminggu dalam 4 minggu yang di lakukan pada tanggal 18 april sampai 18 mei 2022.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Bungkulan yang bertempat di Kecamatan sawan Kabupaten Buleleng. Desa Bungkulan berdiri pada bulan februari tahun 2009. Secara umum tempat pelayanan posyandu lansia dilakukan di satu tempat yaitu posyandu banjar kubukelod. Jumlah lanisa yang terdapat di Desa Bungkulan yaitu sebanyak ± 2000 dari usia 60 tahun ke atas.

2. Karakteristik Subjek Penelitian

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia **Tabel 4.1** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

N	Mean	Median	Min	Max	Std. Deviation
48	69.10	70.00	60	80	5.951

Hasil penelitian menunjukkan bahwa. Responden lansia yang mengalami insomnia sebanyak 48 orang, rata-rata insomnia yaitu 69.10 dengan nilai median 70.00, dengan minimum usia 60 maksimal usia 80 serta standar deviasi 5.951.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	13	27,1 %
Perempuan	35	72,9%
Total	48	100 %

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari jenis kelamin pada lansia yang mengalami insomnia didapatkan laki-laki sebanyak 13 orang (27,1%) dan perempuan sebanyak 35 orang (72,9%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Petani	41	85,4%
Swasta	3	6,3%
Pegawai Pensiunan	1	2,1%
Tidak Bekerja	3	6,3%
Total	48	100 %

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada lansia yang mengalami insomnia. Lansia yang bekerja sebagai petani sebanyak 41 orang (85,4%), lansia bekerja sebagai swasta swasta sebanyak

3 orang (6,3%), lansia yang sebagai pegawai pensiunan sebanyak 1 orang (2,1%), dan lansia yang tidak bekerja sebanyak 3 orang (6,3%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Persentase
Tidak Tamat SD	3	6,3%
SD	43	89,6%
SMP	1	2,1%
Perguruan Tinggi	1	2,1%
Total	48	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan Lansia yang mengalami insomnia yang tidak tamat SD sebanyak 3 orang (6,3%), lansia lulusan SD sebanyak 43 orang (89,6%), lansia lulusan SMP sebanyak 1 orang (2,1%), dan lansia yang lulusan perguruan tinggi sebanyak 1 orang (2,1%)

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan

Status Perkawinan	Jumlah	Persentase
Janda	8	16,7%
Duda	1	2,1%
Menikah	39	81,3%
Total	48	100 %

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan status perkawinan. Lansia yang mengalami insomnia status perkawinan janda sebanyak 8 orang (16,7%), lansia status perkawinan duda sebanyak 1 orang (2,1%), dan lansia status perkawinan menikah sebanyak 39 orang (81,3%).

3. Analisa Data

a. Analisa Data Sebelum (*Pre Test*) di Berrikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 4.6 Gambaran insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Pre Test	Jumlah	Persentase
Insomnia Ringan	4	8,3%
Insomnia Sedang	21	43,8%
Insomnia Berat	23	47,9%
Total	48	100 %

Tabel 4.6 di atas menunjukan bahwa lansia yang mengalami insomnia di Desa Bungkulan. Lansia yang mengalami insomnia ringan sebanyak 4 (8,3%), Insomnia Sedang sebanyak 21 orang (43,8%), dan insomnia berat sebanyak 23 orang (47,7%).

Tabel 4.7 Gambaran insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif.

	N	Mean	Min	Max	SD
Pre Test	48	23,85	11	33	5,304

Tabel 4.7 menunjukan bahwa 48 responden dengan rata-rata insomnia 23,85, standar deviasi 5,304 dengan insomnia terendah 11 dan tertinggi 33. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai insomnia di Desa Bungkulan di antaranya 23,85. Data ini menunjukan bahwa nilai insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar mengalami insomnia.

Analisa Data setelah (*post test*) di Berikan Terapi Terapi Relaksasi Otot Progresif.

Tabel 4.8 Gambaran insomnia pada lansia Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Post Test	Jumlah	Persentase
Tidak Insomnia	42	87,5%
Insomnia Ringan	6	12,5%
Total	48	100 %

Tabel 4.8

menunjukan insomnia didominasi oleh tidak insomnia atau tidak ada keluhan insomnia yakni 42 orang (87,5%).

Tabel 4.9 Gambaran insomnia pada lansia Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif

	N	Mean	Min	Max	SD
Post Test	48	5,48	1	12	3,011

Tabel 4.9 menunjukan bahwa 48 responden dengan rata-rata setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 5,48, standar deviasi 3,011. Nilai insomnia terendah adalah 1 dan nilai insomnia tertinggi adalah 12. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa rata-rata insomnia di Desa Bungkulan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar sudah mengalami peningkatan dengan insomnia berat menjadi sedang dengan insomnia ringan dan sedang menjadi tidak ada keluhan insomnia.

b. Analisa Data *Pre Test* dan *Post Test* dengan menggunakan Uji Statistik *Paired Sampel t-Test*

Tabel 4.10 Analisa Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Bungkulan Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng.

Pair	Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Paired Differences			95% Confidence interval of the Difference			
		Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower				
PreTest-1 PostTest	18.375	4.067	.587	17.194	19.556	31.305	47	.000

Berdasarkan tabel 4.10 menunjukan hasil uji statistic yang menggunakan *paired t-test*, diperoleh bahwa nilai *p-value* = 0,000 yang memiliki arti $p < 0,05$. Sehingga dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia di Desa Bungkulan Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden pada lansia Di Desa Bungkulan Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng.

a. Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.1 menunjukan bahwa dari penelitian terdapat 48 responden. Pada lansia yang mengalami insomnia dimana usia minimal lansia yaitu 60 tahun sampai dengan usia maksimal 80 tahun.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Sausan 2015) dengan judul "Terapi Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia" yang berjumlah 69,05 kurang lebih 6,455 usia responden dengan usia paling minimum 60 tahun dan usia maksimum 82 tahun.

b. Berdasarkan Jenis Kelamin.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 48 responden pada lansia yang mengalami insomnia didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 35 orang (72,9%) sementara laki-laki sebanyak 13 orang (27,1%). Hal ini disebabkan karena pada saat dilakukannya penelitian responden yang lebih banyak hadir adalah lansia yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Siahaan, Julia, Sijabat et al. 2021) dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada lansia" dengan jumlah 31 responden yang mengalami insomnia. Didapatkan jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu ada 19 orang (61,3%) berjenis kelamin perempuan dan 12 orang (38,7%) berjenis kelamin laki-laki.

c. Berdasarkan Jenis Pekerjaan.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 48 responden. Jumlah pekerjaan yang mendominasi yaitu petani, dimana 41 orang (85,4%) bekerja sebagai petani, 3 orang (6,3%) pekerja swasta, 1 orang (2,1%) pegawai pensiunan dan 3 orang (6,3%) tidak bekerja.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Hayat et al. 2021) dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Wilayah kerja Puskesmas batu aji kota Batam Tahun 2019" dengan jumlah 15 responden yang dilakukan 3 kali sehari selama 3 hari. Dengan hasil sebagian besar lansia tidak bekerja (53,3%) dan yang bekerja sebanyak (46,7%).

d. Berdasarkan Pendidikan.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 48 responden. Jumlah responden yang mengalami insomnia dari karakteristik pendidikan didominasi oleh yang menempuh pendidikan hanya di tingkat SD, yaitu 43 orang (89,6%) tamat SD, 3 orang (6,3%) tidak tamat SD, 1 orang (2,1%) tamat SMP dan 1 orang (2,1%) pendidikan sampai perguruan tinggi.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Hayat et al. 2021) dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada lansia" dengan jumlah 31 responden yang mengalami insomnia. Didapatkan jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu ada 19 orang (61,3%) berjenis kelamin perempuan dan 12 orang (38,7%) berjenis kelamin laki-laki. Dengan karakteristik pendidikan responden 6 orang (19,4%) tidak sekolah, 16 orang (51,6%) tamat SD, 6 orang (19,4%) tamat SMP dan SMA sebanyak 3 orang (9,7%), Sehingga karakteristik responden yang paling mendominasi adalah pada lansia yang tamat SD.

e. Berdasarkan Status Perkawinan.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 48 responden dengan status perkawinan sebanyak 8 orang (16,7%) berstatus janda, 1 orang (2,1%) berstatus duda dan 39 orang (81,3%) berstatus menikah.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Chusnul Chotimah and Barkah 2020) dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk mengatasi insomnia di masa pandemic covid-19" menggunakan teknik analisa data interpretative phenomenology analisis (IPA) dengan 10 responden dengan status perkawinan yang paling mendominasi yaitu status kawin 6 orang dibandingkan yang belum kawin 4 orang.

2. Analisa sebelum dan sesudah diberikannya terapi relaksasi otot

progresif terhadap insomnia pada lansia di desa bungkulan kecamatan sawan kabupaten buleleng.

Berdasarkan hasil penelitian yang tertera pada tabel 4.6 memperlihatkan bahwa dari 48 responden. Jumlah insomnia yang paling dominan dialami oleh lansia yaitu insomnia berat dengan jumlah responden sebanyak 23 orang (47,9%), 21 orang (43,8%) jumlah insomnia sedang dan 4 orang (8,3%) jumlah responden yang mengalami insomnia ringan. Rata-rata insomnia 23,85, standar deviasi 5,304 dengan insomnia terendah 11 dan tertinggi 33. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai insomnia di Desa Bungkulan di antaranya 23,85. Data ini menunjukkan bahwa nilai insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar mengalami insomnia. Peneliti ini membuktikan bahwa banyak lansia yang mengalami insomnia berat dikarenakan kebanyakan dari lansia tidak tau bagaimana cara menanggapi insomnia dengan cara sederhana contohnya terapi aktivitas fisik salah satunya dengan relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif adalah salah satu metode untuk membantu menurunkan ketegangan otot sehingga dapat membuat tubuh menjadi rileks dan tenang. Data di atas sesuai dengan data yang diperoleh menurut penelitian (Hayat et al. 2021) tentang "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam". Dari penelitian di atas didapatkan 10 orang (66,7%) yang mengalami insomnia berat, 1 orang (6,7%) yang mengalami insomnia ringan dan 4 orang (26,7%) yang mengalami insomnia sangat berat, selain relaksasi peningkatan yang dilakukan oleh peneliti untuk dapat meningkatkan insomnia pada lansia adalah dengan cara menonton tv. Berdasarkan hasil penelitian yang tertera pada tabel 4.7 memperhatikan bahwa insomnia dari 48 responden setelah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang

mengalami insomnia di Desa Bungkulan yaitu 42 orang (87,5%) normal, 6 orang (12,5%) mengalami insomnia ringan dan insomnia sedang & berat 0 orang (0%). Rata-rata setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 5,48, standar deviasi 3,011. Nilai insomnia terendah adalah 1 dan nilai insomnia tertinggi adalah 12. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa rata-rata insomnia di Desa Bungkulan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar sudah mengalami peningkatan dengan insomnia berat menjadi sedang dengan insomnia ringan dan sedang menjadi tidak ada keluhan insomnia. Dalam hal ini sebagian besar responden normal.

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya penurunan insomnia yang dialami oleh lansia. Responden yang mengalami penurunan insomnia memang benar-benar melakukan terapi. Sedangkan beberapa responden masih mengalami insomnia ringan setelah diberikan terapi. Setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif lansia terlihat lebih tenang, rileks dan segar. Pemberian terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami insomnia memberikan pengaruh terhadap penurunan insomnia. Hal ini terjadi karena adanya penurunan hormon melatonin merupakan hormon insomnia. Penurunan hormone melatonin yang menyebabkan seseorang menjadi tenang dan rileks. Penelitian yang terkait peneliti dari (Trisianti 2020) tentang "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stress Psikososial Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo" dengan desain pra experimental dengan rancangan one group pre post tset desain, dengan jumlah responden sebanyak 16 lansia. Analisis penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana. Setelah dilakukan tehnik relaksasi otot progresif lansia didapatkan bahwa lansia yang mengalami stress ringan sebanyak 4 orang dan stress tingkat sedang sebanyak 12

orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress psikososial lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilotama Kota Gorontalo.

3. Analisa Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Bungkulan Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng.

Dari pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini tidak menggunakan kelompok control (perbandingan), pada penelitian ini menggunakan 48 responden dengan usia 60 tahun sampai 80 tahun dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Dimana dalam penelitian ini menggunakan uji *paired t-test* yang di jelaskan berdasarkan tabel 4.9 bahwa nilai *p-value* = 0,000 yang memiliki arti $p < 0,05$. Sehingga dinyatakan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia. Melihat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di desa Bungkulan dengan jalan membandingkan hasil rata-rata skor insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hasil insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu 8,3% dengan insomnia ringan, 43,8% dengan insomnia sedang dan 47,9% dengan insomnia berat, dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu 87,5% tidak insomnia (tidak ada keluhan insomnia) dan 12,5% dengan insomnia ringan dimana pada insomnia berat artinya sudah ada perubahan atau penurunan insomnia berat menjadi insomnia ringan atau tidak insomnia. Penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi terhadap insomnia dan terapi relaksasi otot progresif yang paling efektif untuk mengatasi lansia yang mengalami insomnia.

Insomnia adalah suatu ketidakmampuan seseorang untuk tidur dengan waktu yang cukup. Insomnia diartikan sebagai gangguan

tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, keluhan dengan ketidakpuasan tidur dan sulit mempertahankan tidur. Masalah insomnia sering tidak diperhatikan baik oleh dokter maupaun lansia yang mengalami insomnia padahal gangguan tidur sering mengiringi berbagai penyakit, insomnia memiliki resiko fisiologis sehingga dapat mengakibatkan hilangnya kualitas hidup seseorang. Namun meskipun insomnia memiliki resiko yang sangat signifikan, insomnia seringkali tidak diobati atau dievaluasi dengan benar (Kaban and Kurniarti 2021).

Relaksasi Otot Progresif adalah metode yang terdiri dari peregangan dan relaksasi otot. Relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik relaksasi yang menggabungkan latihan nafas dalam dengan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Ekarini, Heryati, and Maryam 2019).

Penelitian saya ini didukung oleh penelitian (Siahaan, et al., 2021) " Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Usia Lanjut Dinas Sosial Binjai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020" dengan jumlah 26 responden dan mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu sebelum diberikan terapi setengah dari responden mengalami insomnia, sedangkan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar dinyatakan tidak mengalami insomnia. Analisa data dengan menggunakan uji *Wilcoxon matched-pairs signed rank test* diperoleh hasil nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Usia Lanjut Dinas Sosial Binjai Sumatera Utara tahun 2020.

Sejalan dengan penelitian (Chusnul Chotimah and Barkah 2020). Dengan judul" Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk

Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid 19” dengan banyak masyarakat yang mengalami insomnia sehingga perlunya diberikan cara untuk mengatasi insomnia pada masyarakat. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan analisa *interpretative phenomenology analisis* (IPA) dan proses analisisnya menunjukan hasil data terdapat 10 partisipan yang siap di terapi di masa pandemic. Disimpulkan terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dan kecemasan yang menyebabkan insomnia. Setelah para partisipan mengikuti terapi tersebut diharapkan mampu melakukannya sendiri dalam pelaksanaan relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan yang muncul sewaktu-waktu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan, sehingga dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Gambaran hasil karakteristik responden

Responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 35 orang (72,9%) sedangkan laki-laki sebanyak 13 orang (27,1%). Dengan usia antara 60 tahun sampai 80 tahun.

2. Gambaran insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif

Jumlah responden yang mengalami insomnia sebanyak 48 orang sebelum mendapatkan terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di Desa Bungkulan adalah kategori insomnia ringan 4 orang (8,3%), insomnia sedang 21 orang (43,8%) dan insomnia berat 23 orang (47,9%).

3. Gambaran insomnia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Jumlah insomnia dari 48 responden setelah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami insomnia di Desa Bungkulan yaitu 42 orang (87,5%) normal, 6

orang (12,5%) mengalami insomnia ringan dan insomnia sedang & berat 0 orang (0%).

4. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia.

Hasil dari penelitian ini dengan menggunakan *paired t-test* yang di dapatkan hasil bahwa nilai *p-value* =0,000 yang memiliki arti $p < 0,05$. Sehingga dinyatakan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia.

SARAN

Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai acuan atau gambaran informasi untuk pelaksanaan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan judul yang peneliti ambil yaitu Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Di Desa Bungkulan Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan Skripsi ini. Ucapan terimakasih diberikan kepada: Bapak Ketua STIKes Buleleng Bapak Drs. NS. I Made Sundayana, S.Kep., M.Si. Ibu Ns Ni Made Dwi Yunica Astriani., S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing utama yang telah memberikan arahan dalam pembuatan skripsi, sehingga skripsi ini bisa terselesaikan tepat waktu, Drs. I Ketut Pasek, MM selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dalam pembuatan skripsi, sehingga skripsi ini bisa terselesaikan tepat waktu, Ns Made Yos Kresnayana., S.Kep., M.Kep, selaku penguji utama yang telah berkenan memberikan kritik dan saran yang sifatnya membangun, serta seluruh pihak yang telah membantu serta memberikan arahan dalam penyusunan dan menyempurnakan skripsi ini.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] 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>
- [2] Ariesti, E., Luhung, M., P, Y. P., Sigit, N., Keperawatan, J., & Progresif, O. (2020). Hubungan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dengan Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Lks-Lu Pangesti Lawang Dan Panti Werdha *The Relation Of Progressive Muscle Relaxation Therapy With Changes In The Level of Insomnia In The Lks-Lu Pop. 4*, 339–349.
- [3] Batubara, K., & Limbong, P. R. B. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur dengan Tindakan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 2(2), 39–48. <https://doi.org/10.36590/kepo.v2i2.16>
- [4] Chumayroh. (2020). Faktor penyebab insomnia pada mahasiswa teknik elektronika PENS 2019 dan solusinya dengan gaya hidup sehat dan manajemen waktu. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 12, 84–94. <https://doi.org/10.20884/1.ki.2020.12.2.2675>
- [5] Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(4), 1210–1216.
- [6] Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- [7] Hayat, N., Alba, A. D., Asfri, D., & Rahmadeni, S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 403–413. <http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index-403>
- [8] Kaban, V., & Kurniarti, V. (2021). *Efektivitas Pijat Refleksi Relaksasi untuk Mengatasi Masalah Insomnia (Shi Mian) pada Wanita Postmenopause*. 12–20.
- [9] Keswara, U. R., Wardiyah, A., Wahyudi, W. T., & Trismiyana, E. (2020). Peningkatan Pengetahuan Dan Ketrampilan Terkait Insomnia Dan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Guna Menurunkan Tanda Dan Gejala Insomnia Pada Lanjut Usia Di Layanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Propinsi Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 3(1), 8–12.
- [10] Kognisi, P. K., Risiko, P., Jenis, D. A. N., Bidori, F., Puspitowati, L. I. dan I., Wijaya, I. G. B., Alifah, U., Artikel, I., Paedagoria, S. N., Anwar, I., Jamal, M. T., Saleem, I., Thoudam, P., Hassan, A., Anwar, I., Saleem, I., Islam, K. M. B., Hussain, S. A., Witcher, B. J., ... alma. (2021). Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia. *Industry and Higher Education*, 3(1), 1689–1699. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- [11] Muhaningsyah, E. Della, Beatrick, A., Firyaal, S., Hulu, I., & Kaban, K. B. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 359–366. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.462>
- [12] Sijabat, F., Siahaan, J., Siregar, R., Tinambunan, L. H., & Sitanggang, A. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Health Reproductive*, 5(2), 26–35.