



**PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA MELALUI TERAPI  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

**Eka Della Muhaningsyah\***, Anastasya Beatrick, Safira Firyaal, Ibrahasan Hulu, Karmila Br Kaban  
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Jl. Danau singkarak Gg madrasah,  
Sei Agul, Medan Barat, Sumatera Utara Indonesia 20117, Indonesia  
[\\*ekadella640@gmail.com](mailto:*ekadella640@gmail.com) ( 082170997668 )

**ABSTRAK**

Insomnia merupakan kondisi sulitnya untuk mengawali atau mempertahankan pola tidur yang terjadidalam waktu kurang dari tujuh hari (Dudi, 2019). Pada lansia umumnya akan mengalami penurunan kualitas tidur, maka digunakan pengobatan komplementer yaitu Terapi Relaksasi pada Otot Progresif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui apakah ada dampak pengaruh dari terapi relaksasi otot terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Desain yang diterapkan yaitu metode quasi experimental melalui rancangan one group pre- test serta post-test design. Berdasarkan sample dari 25 orang lansia dengan nilai signifikansi yaitu 0,000. melalui perhitungan Uji Wilcoxon Sign Rank Test, maka hasil nilainya  $Z = -4.380^b$  dengan nilai p value  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima serta  $H_o$  ditolak dengan demikian berdasarkan kesimpulan tersebut terdapat dampak pengaruh intervensi relaksasi otot untuk meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia.

Kata kunci: insomnia; kualitas tidur; lansia; relaksasi otot progresif

***INCREASING THE QUALITY OF SLEEP IN THE ELDERLY THROUGH  
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY***

**ABSTRACT**

*Insomnia is a difficult condition to initiate or maintain sleep patterns that occur in less than seven days (Dudi, 2019). In the elderly will generally experience a decrease in sleep quality, then complementary medicine is used, namely Relaxation Therapy in Progressive Muscles which aims to improve sleep quality. This study aims to determine whether there is an effect of muscle relaxation therapy on improving sleep quality in the elderly. The design applied is a quasi-experimental method through a one group pre-test and post-test design. Based on a sample of 25 elderly people with a significance value of 0.000. Through the calculation of the Wilcoxon Sign Rank Test, the result is  $Z = -4.380^b$  with a p value of  $0.000 < 0.05$  so that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. Thus, based on this conclusion, there is an impact on the effect of muscle relaxation interventions to improve sleep quality in the elderly.*

*Keywords: elderly; insomnia; progressive muscles relaxation; sleep quality*

**PENDAHULUAN**

Proses penuaan merupakan suatu kondisi dialami pada setiap individu yang berusia lebih dari 60 tahun keatas, usia yang bertambah akan menghadapi perubahan terhadap sudut fisiologis, mental, sudut pandang faktor, dan sudut pandangan pandang ekonomi.

Perubahan berdasarkan sudut fisiologis menyebabkan perubahan nyata pada fisik lansia antara lain yaitu kerangka muskuloskeletal serta perubahan pada sistem saraf (Muhith, 2020).

Populasi penduduk menua didunia (aging population) dengan jumlah

penduduk bertambah yang berusia dengan peningkatan jumlah individu yang berusia 60 tahun atau lebih dari 962 juta setiap tahun 2017, lebih dari dua kali dibandingkan dengan tahun 1980 lebih dari 382 juta orang tua di seluruh dunia. Di perkirakan kemungkinan prevalensi populasi lansia akan terus meningkat hingga mencapai dua kali lipat lebih banyak di 2050, yang akan mungkin berjumlah 2,1 miliar lansia. Berdasarkan Kemenkes RI 2017 bahwa Persentase lanjut usia di Indonesia terus meningkat dua kali lipat pada tahun (1971- 2019), mencapai 9,6% atau (25 juta jiwa), bahkan diprediksi (World Population Ageing, 2017) prevalensi distribusi populasi lansia di 2020 mencapai (27,08 juta jiwa), tahun 2025 akan mencapai (33,69 juta jiwa), pada tahun 2030 (40,95 juta jiwa) kemudian tingkat populasi lansia di Sumatera Utara sebesar 10,42% (Zai, 2017).

Angka terjadinya masalah gangguan tidur pada lansia sangat tinggi, berdasarkan informasi diketahui bahwa terdapat 50% dari lansia pada usia 65 tahun lebih yang mengalami masalah istirahat. Di Indonesia angka kejadian masalah tidur pada usia 60 tahun lebih terdapat angka kasus yang sangat tinggi berkisar 67%, Angka ini didapat dari jumlah penduduk yang berumur 65 tahun lebih. Berdasarkan gender, ditemukan bahwa insomnia dapat terjadi pada wanita pada usia 60-74 tahun sebanyak 78,1% (Ariana, 2020).

Tidur adalah kebutuhan fundamental manusia yang harus dipenuhi. Perubahan pola istirahat yang terjadi pada lansia bersamaan dengan perubahan fisiologis pada tubuh lansia. Perubahan istirahat seperti mempendek adegan REM, mengurangi

istirahat di NREM tahap 3 dan 4, dan juga tidak mengalami tahap NREM 4 menyebabkan yang lebih tua terbangun secara efektif di malam hari karena mereka tidak mendapatkan tahap istirahat yang mendalam (Hardani & Yossie Susanti Eka Putri, 2016).

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi tidur yang mampu dilakukan oleh seseorang dalam mewujudkan kebugaran ketika digerakkan (Famelia Yurintika, Febriana Sabrian, 2015). Kebutuhan tidur juga akan berkurang seiring bertambahnya usia. Pada usia muda, persyaratan tidur bisa mencapai 8-9 jam, pada usia 40 tahun kebutuhan istirahat adalah sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia diatas 80 tahun (Amalia Senja, 2019).

Insomnia dapat diartikan sebagai kondisi sulitnya untuk mengawali atau mempertahankan pola tidur yang terjadi dalam waktu kurang dari tujuh hari. Insomnia bisa terjadi pada semua kalangan usia akan tetapi dapat sering dialami pada umur 60 tahun ke atas. (Hartono, 2019). Hal ini sejalan dengan peneliti (Indrawati, 2018) yang mengatakan seseorang dengan gangguan tidur memiliki beberapa efek samping misalnya sering mudah terbangun saat tidur di malam hari tidak mampu untuk memulai tertidur, dan tubuh merasa menjadi lelah saat bangun dipagi hari.

Insomnia yang menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia yaitu lansia yang tidur berlebihan di siang hari, pola hidup seperti (mengonsumsi minum keras, meminum kopi, merokok, waktu bekerja yang sporadis), faktor mental (gangguan jiwa), penyakit aktual (asma, sinusitis, dan influenza), faktor pikiran (stres berkepanjangan) ,serta faktor lingkungan (rel kereta api, pabrik

pengolahan, lingkungan tempat tinggal, dan suara televisi yang sangat keras.) (Ainun, 2020).

Implementasi untuk mengurangi kualitas tidur yang buruk dengan cara farmakologi atau non farmakologis. Pada obat terdapat dampak efek yang tidak baik sehingga pasien mengalami ketergantungan terhadap obat yang menimbulkan kualitas tidur sulit untuk dicapai. Melalui pengobatan dengan metode non farmakologis dapat menurunkan gangguan tidur melalui teknik terapi relaksasi otot progresif. (Indrawati, 2018).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi pikiran tubuh yang tidak membutuhkan imajinasi, dorongan, tidak memiliki dampak reaksi, dan bisa dilakukan kapanpun. Selain itu terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman, dan relaksasi psikologis dengan meningkatkan kualitas tidur pada lansia maka akan memberikan efek rileks pada tubuh. Selain itu Pengaruh dari dilakukannya latihan relaksasi otot Progresif yang mampu mengatasi kelelahan otot, tekanan darah menjadi lebih stabil, mengumpulkan perasaan positif untuk mengontrol tekanan, Membuat tubuh menjadi lebih sehat, fokus, dan untuk meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik (Muhith, 2020).

Setelah menerapkan intervensi terdapat dampak yang efektif terhadap perasaan yang lebih tenang, membantu mengontrol stres, memberikan rasa nyaman, gejala-gejala seperti marah dan mudah tersinggung dapat berkurang, untuk melakukan latihan relaksasi ini membutuhkan waktu 15-30 menit (Anggini, 2020).

Hasil survey awal penelitian pada bulan November 2020 di dapatkan data bahwasannya lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai pada tahun 2021 sebanyak 140 orang terdiri dari perempuan sebanyak 82 lansia dan laki-laki sebanyak 58 lansia. Lansia terdapat 25 orang yang mengalami masalah gangguan tidur disebabkan oleh lansia mengalami stress yang merindukan keluarganya, dan tidak dapat melakukan kegiatan saat masi muda. Pada lansia banyak yang tidak mengomsumsi terapi farmakologi saat tidak bisa tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas pada lansia dengan insomnia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2021.

#### **METODE**

Penerapan desain penelitian menerapkan dari metode *quasi eksperimen*, menggunakan rancangan penelitian berdasarkan *one group pre-test* dan *post-test design*. Tempat pelaksanaan penelitian ini terlaksana di UPT. Pelayanan Lanjut Usia Binjai selama bulan November sampai Maret 2021. Teknik Pemilihan sampel menerapkan *purposive sampling*, didapati hasil sampel berjumlah 25 lansia berdasarkan kritea inklusi ( Lansia yang berada di pantai jompo, Lansia yang berumur 60 - 95 tahun, Lansia yang dapat mendengar dan berbicara, Mengalami gangguan tidur ringan, sedang, berat, Tidak mengkonsumsi obat-obatan farmakologi, Persetujuan menjadi sampel serta mampu melaksanakan intervensi dari tahap awal hingga tahap akhir). serta ekskulasi (Lansia di atas 95 tahun, Lansia yang tidak bisa mendengar dan berbicara, Lansia yang memiliki riwayat penyakit kronis, lansia yang ketergantungan yang

mengonsumsi obat, dan lansia yang tidak ingin dilakukan terapi. Tindakan melakukan terapi relaksasi otot progresif memerlukan durasi 15-30 menit sekali seminggu secara teratur. Pendokumentasi data dicatat sebelum dan sesudah intervensi dan segera didapatkan hasil melalui kuisioner KSPBJ dengan jumlah pertanyaan sebanyak 11 poin, tidak ada insomnia (kualitas tidur baik) diberi nilai 11-19, insomnia ringan (kualitas tidur cukup baik) diberi nilai 20-27, insomnia berat (kualitas tidur cukup buruk) diberi nilai 28-36, dan insomnia sangat berat (kualitas tidur sangat buruk) diberi nilai 37-44. Penganalisan data ini melalui Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penelitian ini telah lolos etik dari Komisi Etik

Penelitian Kesehatan Universitas Prima Indonesia dengan Nomor: 015/KEPK/UNPRI/III/2021.

### HASIL

Tabel 1 terdapat 25 lansia, jenis kelamin dan umur lansia terbanyak adalah perempuan sebanyak 22 lansia, usia lansia berkisar antara 70-79 tahun. Sedangkan jenis kelamin dan usia terendah adalah laki-laki sejumlah 3 lansia, dan usia berkisar >90 tahun. Tabel 2 didapati kualitas tidur sebelum terapi sangat baik tidak ditemukan dan kualitas tidur sangat buruk 2 lansia (8%). Sedangkan sesudah melakukan terapi kualitas tidur sangat baik berjumlah 4 lansia dan kualitas tidur sangat buruk tidak ditemukan.

Tabel 1.  
Penyebaran Responden Terhadap Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	3	12
Perempuan	22	88
<b>Usia</b>		
60-69 tahun	10	40
70-79 tahun	11	44
80-89 tahun	3	12
>90 tahun	1	4

Tabel 2.  
Penyebaran Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi (n=25)

Kualitas Tidur	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Sangat baik (Tidak ada insomnia)	0	0	4	16
Cukup baik (Insomnia ringan)	4	16	20	80
Cukup buruk (insomnia sedang)	19	76	1	4
Sangat buruk (Insomnia berat)	2	8	0	0

Tabel 3,  
Perbandingan Kualitas Tidur sebelum dan Sesudah Terapi relaksasi Otot Progresif (n=25)

Kualitas Tidur	Mean	Sd Deviasi	Z	p-value
Sebelum	3,52	0,653	-4,380 <sup>b</sup>	0,000
Sesudah	1,6	1		

Tabel 3 dari 25 lansia dengan nilai signifikan 0,000 (5%), melalui perhitungan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test*, maka nilai  $Z = -4.380^b$  dan nilai  $p$  value 0,000 < 0,05 maka hasil yang ditemui  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan kesimpulan tersebut adanya pengaruh peningkatan kualitas tidur pada lansia.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur baik sebelum diterapkan terapi pada lansia dengan insomnia dengan hasil kualitas tidur sangat baik sebanyak 0 lansia, kualitas tidur cukup baik (insomnia ringan) 4 lansia, kualitas tidur cukup buruk (insomnia berat) 19 lansia, dan kualitas tidur sangat buruk (insomnia sangat berat) 2 lansia dari jumlah total keseluruhan lansia sebanyak 25 lansia. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan (Kemala, dkk, 2020) mengatakan bahwa sebelum dilakukannya tindakan terapi relaksasi otot mayoritas lansia mengalami kualitas baik 0 orang, kualitas tidur sedang 12 orang dan kualitas tidur kurang berjumlah 61 orang dari 73 orang.

Berdasarkan hasil penelitian setelah tindakan intervensi pada lansia dengan insomnia bahwa mayoritas kualitas tidur atau insomnia yaitu insomnia sangat baik (tidak ada keluhan insomnia) 4 lansia, kualitas tidur cukup baik (insomnia ringan) sebanyak 20 lansia, kualitas tidur cukup buruk (insomnia berat) 1 lansia, dan kualitas tidur sangat buruk sebanyak (insomnia sangat berat) 0 lansia dari jumlah total keseluruhan lansia sebanyak 25 lansia. Menurut nilai hasil total penelitian sebelumnya (Kemala, dkk, 2020) didapati hasil setelah dilakukan tindakan mayoritas

lansia yang mengalami kualitas tidur baik berjumlah 12 orang, kualitas tidur cukup berjumlah 59 orang, dan kualitas tidur kurang 0 orang dari 73 orang.

Berdasarkan hasil penelitian didapati adanya dampak dari intervensi yang diterapkan pada lansia dengan insomnia dari 25 lansia yang mengalami kesulitan kualitas tidur ditemukan hasil perhitungan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* dengan nilai 0,000, dengan demikian berdasarkan kesimpulan tersebut terdapat dampak pengaruh intervensi relaksasi otot pada meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia. Menurut nilai hasil total penelitian sebelumnya (Kemala, dkk, 2020) didapati hasil setelah dilakukan tindakan mayoritas lansia memiliki kualitas tidur yang baik berjumlah 12 orang, serta lansia yang memiliki kualitas tidur cukup berjumlah 59 orang, dan kualitas tidur kurang 0 orang dari 73 orang.

Berdasarkan hasil penelitian didapati adanya dampak dari intervensi yang diterapkan pada lansia dengan insomnia dari 25 lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur ditemukan hasil melalui perhitungan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* dengan nilai 0,000, dengan demikian berdasarkan kesimpulan tersebut terdapat dampak pengaruh intervensi relaksasi otot untuk meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia.

Penelitian ini dilaksanakan dengan intervensi terapi relaksasi otot progresif pada responden dengan kategori lansia. melalui Standar Operasional Prosedur intervensi diterapkan dengan durasi terapi selama 15-30 menit dalam sekali tindakan sebanyak sekali dalam seminggu. Setelah dilakukannya intervensi, didapati hasil mayoritas

adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan menurunnya prevalensi angka insomnia pada lansia. perubahan kualitas tidur pada lansia membuat lansia merasakan tubuh menjadi segar saat terbangun dari tidur di pagi hari dan mudah untuk memulai tidur.

Menurut hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur pada lansia dipengaruhi banyak faktor seperti pengaruh obat-obat yang dikonsumsi, adanya penyakit lainnya, terbangun untuk BAK, terlalu banyak beraktifitas, perokok, gizi yang kurang mencukupi, faktor psikologi seperti stress dan kurang berolahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ainun, 2020) penyebab lansia yang tidur berlebihan di siang hari, pola hidup seperti (mengkonsumsi minum keras, meminum kopi, merokok obat-obatan, dan waktu bekerja yang sporadis), faktor mental (gangguan jiwa), penyakit aktual (asma, sinusitis, dan influenza), faktor pikiran (stres berkepanjangan), serta faktor lingkungan (rel kereta api, pabrik pengolahan, lingkungan tempat tinggal, dan suara televisi yang sangat keras).

Setelah melakukan penelitian didapati adanya penghambat keberhasilan intervensi yang diberikan seperti berkurangnya indra pendengaran, menurunnya daya tangkap (kognitif), serta ketidakmampuan fisik (lemas). Hal ini di dukung dengan dengan pendapat (Muhith, 2020) Proses penuaan merupakan suatu kondisi dialami pada setiap individu yang berusia lebih dari 60 tahun keatas, usia yang bertambah akan menghadapi perubahan terhadap sudut fisiologis, mental, sudut pandang faktor, dan sudut pandangan ekonomi. Perubahan berdasarkan sudut fisiologis menyebabkan perubahan nyata pada fisik lansia antara lain yaitu kerangka

muskuloskeletal serta perubahan pada sistem saraf.

Berdasarkan penelitian yang diberi saat penelitian terdapat asumsi peneliti adanya dampak yang sangat bagus pada terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh pada kualitas tidur pada lansia dengan insomnia. Penelitian ini memberikan solusi pengobatan secara *non farmakologi* yang dapat dilakukan oleh perawat maupun masyarakat dalam mengurangi kasus insomnia pada lansia.

### **SIMPULAN**

Mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan dengan usia 60-90, sebelum dilakukannya intervensi terapi ditemukan mayoritas kualitas tidur cukup buruk dan setelah penerapan intervensi latihan terapi menjadikan mayoritas kualitas tidur cukup baik sebanyak 20 lansia. Terdapat hasil setelah dilakukannya latihan terapi reklasasi otot progresif adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan kriteria hasil meningkatnya jam tidur para lansia dengan waktu yang berkisar lebih dari 6 jam sejumlah 20 lansia.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ainun, H., Ndruru, G. B., & Baeha, K. Y. (2020). *Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan*. 6(2), 93–98.
- Amalia Senja, T. P. (2019). *Perawatan lansia oleh keluarga* (Nur Syamsiah (ed.); 1st ed.).
- Anggini, K., Daeli, M., & Zai, S. (2020). *Kualitas Tidur Pada Lansia. Hubungan Latihan Relaksasi Otot Progresif Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia*,

15(2).

Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 53(9), 1689–1699.

Famelia Yurintika, Febriana Sabrian, Y. I. D. (2015). *Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia insomnia*. 2(2).

Hardani, P. T., & Yossie Susanti Eka Putri. (2016). Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 40–44.

Sya'diyah, Hidayatus. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi* Sidoarjo: Indomedia Pustaka

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

KHartono, D., Februanti, S., & Cahyati, A. (2019). *Penyakit Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia*. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–4.

Indrawati, L. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 140. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.168>

Kemala, dkk. (2020). *Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia*. (2), 29-50

Kemkes RI Pusat Data dan Informasi. (2017). *Analisis Lansia Di Indonesia*. Jakarta Selatan : DEPARTEMEN KESEHATAN

Muhith, A., Herlambang, T., Fatmawati, A., Hety, D. S., & Merta, I. W. S. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia*. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 306. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i2.1792>

*World Population Ageing*. (2017). Department of Economic and Social Affairs. New York : United Nations

Zai, Y. P. (2017). *Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan tidur lansia di desa tuntungan ii kecamatan pancur batu tahun 2019*. *Stikes Santa Elisabeth Medan*, 53(9), 19.

