

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Posbindu Desa Patikraja

Nurita Rizkiana

Universitas Harapan Bangsa

Wasis Eko Kurniawan

Universitas Harapan Bangsa

Surtiningsih Surtiningsih

Universitas Harapan Bangsa

Abstract: *Insomnia is one of the main disorders in initiating and maintaining sleep among the elderly. Insomnia is defined as a complaint about a lack of quality sleep caused by one of the reasons why it is difficult to get into sleep, frequent awakenings at night and then difficulty getting back to sleep, waking up too early, and not sleeping well. The poor quality of sleep in the elderly is caused by increased sleep latency, reduced sleep efficiency and early awakening due to the aging process. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on insomnia in the elderly in posbindu, patikraja village. This type of research is one group pretest-posttest with pre-experimental. The sample size used in this study was 19 respondents. The sampling technique used is purposive sampling. Methods of data collection using a questionnaire. The statistical test used in this study was the Wilcoxon Sign Rank Test with 0.05. The results of this study note that there are differences before and after being given progressive muscle relaxation therapy. The results of the analysis of the Wilcoxon Sign Rank Test obtained a p value of $0.000 < 0.05$, meaning that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on changes in insomnia in the elderly in Posbindu, Patikraja Village.*

Keywords: *Progressive muscle relaxation, Insomnia and the Elderly*

Abstrak: Insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur dikalangan lansia. Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya letensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Tujuan penelitian ini untuk pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di posbindu desa patikraja. Jenis penelitian ini adalah one group pretest-posttest dengan pre-eksperiment. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 19 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon. Hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hasil analisis Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan insomnia pada lansia di Posbindu Desa Patikraja.

Kata kunci: Relaksasi otot progresif, Insomnia dan Lansia

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2018), Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019 dan diperkirakan akan meningkat tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase

lansia terkecil adalah Papua (3,2%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2018) jumlah lansia di Jawa Tengah pada tahun 2020 yakni sekitar 4,4 juta jiwa atau 12,15% dari total penduduk Jawa Tengah yang mencapai 36,52 juta jiwa (BPS, 2020).

Seiring dengan bertambahnya usia semakin bertambahnya masalah yang dialami lansia yang dapat terjadi baik secara fisik, mental dan psikososial (Sya,diyah, 2018). Masalah fisik yang terjadi pada lansia terkait dengan penurunan kondisi pada sistem dalam tubuh seperti sistem persarafan, penglihatan, kardiovaskuler, respirasi, gastrointestinal, genitourinaria, endokrin, integumen dan muskuloskeletal.

Perubahan kondisi fisik lansia terutama pada sistem persarafan dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian sehingga memengaruhi pengaturan tidur dan kerusakan sensorik yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur pada lansia (Potter & Perry, 2015). Oktara (2016) menyatakan bahwa proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin.

Insomnia menjadi salah satu masalah gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia (Wowor & Wantania, 2020). Insomnia merupakan gangguan tidur paling sering pada usia lanjut, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan (Astuti, 2017). Berdasarkan data National Sleep Foundation tahun 2020 sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami insomnia. Penelitian Napitupulu & Ahmad (2021) menunjukkan bahwa kejadian insomnia pada lansia mencapai 52.5%, sedangkan pada penelitian Februanti et al., (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 91% lansia mengalami insomnia berat.

Kebutuhan tidur yang berkurang pada lansia akibat insomnia jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup (Robinson, 2021). Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi untuk mengatasi insomnia yaitu ada terapi nafas dalam, terapi aroma lavender dan terapi otot progresif. Relaksasi merupakan suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja (Ariesti et al., 2020).

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 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 (Anggini, 2020).

Penelitian Muhaningsyah et al., (2021) menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Nyumirah (2021) dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa kebutuhan tidur lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dalam kategori tidak terpenuhi dengan rata-rata skor 51 dan sesudah diberikan terapi kebutuhan tidur lansia dalam kategori terpenuhi dengan rata-rata skor 20.61.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan masalah penelitian “Adakah pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di Posbindu Desa Patikraja?”

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Lansia

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Keberhasilan pengembangan di berbagai bidang terutama bidang Kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan Usia Harapan Hidup penduduk dunia termasuk Indonesia.

Lansia merupakan periode akhir dari kehidupan dimana seseorang mengalami kemunduran progresif dari fungsi fisik, kognitif, dan sebagainya yang berakibat pada peningkatan beban sistem kesehatan. Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (population at risk) yang semakin meningkat jumlahnya. Mengatakan bahwa populasi berisiko (population at risk) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang memengaruhi lansia sebagai populasi berisiko ini memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup (Ariesti et al., 2020).

B. Definisi insomnia

Menurut The International Classification of Sleep Disorders, insomnia merupakan kesulitan tidur yang terjadi hampir setiap malam, disertai rasa tidak nyaman setelah episode

tidur tersebut. Jadi, insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk melakukannya. Insomnia bukan suatu penyakit, melainkan merupakan suatu gejala yang memiliki penyebab seperti kelainan emosional, kelainan fisik dan pemakaian obat-obatan. Insomnia dapat mempengaruhi tidak hanya tingkat energi dan suasana hati, tetapi juga kesehatan, kinerja dan kualitas hidup (Syadiyah, 2018).

Insomnia adalah gangguan tidur yang paling umum pada populasi umum dan umumnya ditemui dalam praktik medis. Insomnia didefinisikan sebagai persepsi subjektif dari kesulitan dengan inisiasi tidur, durasi, konsolidasi, atau kualitas yang terjadi meskipun ada peluang yang memadai. Kekurangan tidur, dan itu menghasilkan beberapa bentuk gangguan di siang hari. Insomnia dapat hadir dengan berbagai keluhan dan penyebab yang spesifik. Insomnia mengacu pada insomnia kronis, yang terjadi selama setidaknya satu bulan, berlawanan dengan insomnia akut atau sementara, yang dapat berlangsung sehari-hari hingga berminggu-minggu (Nasa et al., 2018).

C. Definisi Teknik Relaksasi Otot Progresif

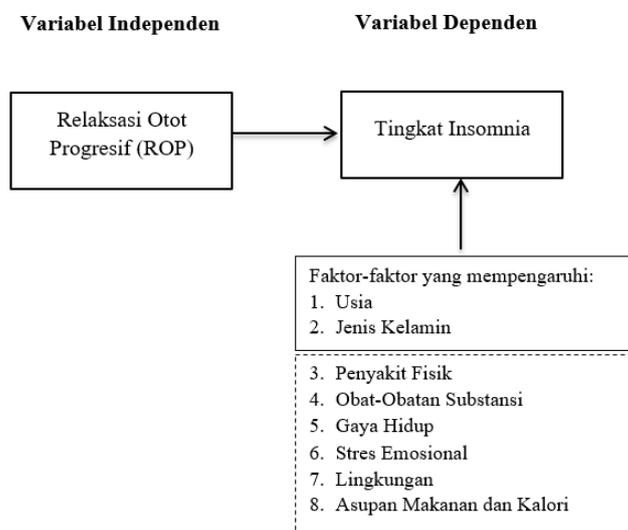
Menurut Purwanto (2013), Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara mengendorkan atau mengistirahatkan otot-otot, pikiran dan mental dan bertujuan untuk mengurangi kecemasan (Ulya & Faidah, 2017).

Relaksasi otot progresif atau Progressive Muscular Relaxation (PMR) merupakan salah satu teknik relaksasi yang mudah dan sederhana serta notoadmojosudah digunakan secara luas. Prosedur ini mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan sensasi rileks, dan ketegangan (Wahyuningsih, 2018)

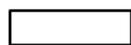
Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi pikiran tubuh yang tidak membutuhkan imajinasi, dorongan, tidak memiliki dampak reaksi, dan bisa dilakukan kapanpun. Selain itu terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman, dan relaksasi psikologis dengan meningkatkan kualitas tidur 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 (Anggini, 2020)

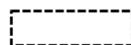
D. Kerangka Konsep



Keterangan :



: Diteliti



: Tidak diteliti

Gambar 1 Kerangka Konsep

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang kebenarannya perlu lebih lanjut (Notoatmodjo, 2018). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan insomnia pada lansia di Posbindu Desa Patikraja

H_a : Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan insomnia pada lansia di Posbindu Desa Patikraja

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *pre experiment* dengan jenis *one group pretest-posttest design*. Jenis penelitian ini merupakan cara pengukuran dengan melakukan satu kali pengukuran di depan (*pretest*) sebelum adanya perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*posttest*) (Kurniawan & Agustini, 2021). Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* (Notoatmodjo, 2018).

	<i>Pre Test</i>	Perlakuan	<i>Post Test</i>
Kelompok	01	X	02

Gambar 2 Desain Penelitian

Sumber: Notoatmodjo (2018)

Keterangan:

O1 : Pengukuran gangguan tidur (insomnia) sebelum adanya perlakuan.

X : Pemberian Relaksasi Otot Progresif

O2 : Pengukuran gangguan tidur (insomnia) sesudah adanya perlakuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Posyandu Desa Patikraja dimana peneliti mendapatkan data variabel penelitian dalam satu kali proses pengambilan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Setelah dilakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posbindu Wulandari Desa Patikraja." Menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *pre experiment* dengan jenis *one group pretest-posttest design* dan menggunakan teknik sampling *purposive* sampling yang dilakukan pada tanggal 11-13 Januari 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 19 responden dalam penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Di Posbindu Wulandari Desa Patikraja Pada Bulan Januari 2023

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Lansia Di Posbindu Wulandari Desa Patikraja Pada Bulan Januari 2023

Kategori Umur	Frekuensi	Persen %
60-69 Tahun(Lansia Muda)	13	68.4
70-79 Tahun (lansia Madya)	5	26.3
> 80 Tahun (lansia Tua)	1	5.3
Total	19	100.0
Kategori Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen %
Perempuan	18	94.7
Laki-Laki	1	5.3
Total	19	100.0
Kategori Tingkat pendidikan	Frekuensi	Persen %
Tamatan SD	10	52.6
Tamatan SMP	3	15.8
Tamatan SMA / SMK	5	26.3
Diploma / Perguruan Tinggi	1	5.3
Total	19	100.0
Kategori Riwayat Pekerjaan	Frekuensi	Persen %
Tidak Bekerja	12	63.2
Pedagang	4	21.1
Petani	1	5.3
Pegawai Negeri	1	5.3
Swasta	1	5.3
Total	19	100.0

Sumber: Data 2023

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada direntang usia 60-69 tahun sebanyak 13 responden (68,4%), semua responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (94,7%) dan berjenis kelamin laki=laki sebanyak 1 responden (5,3%), sebagian besar reponden adalah tamatan SD sebanyak 10 responden (52,6%) dan sebgain bersar reponden tidak bekerja sebanyak 12 responden (63.2%).

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Posbindu Wulandari Desa Patikraja

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Posbindu Wulandari Desa Patikraja Pada Bulan Januari 2023

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persen %	Frekuensi	Persen %
1. Tidak Insomnia	0	0	8	42.1
2. Insomnia Ringan	7	36.8	10	52.6
3. Insomnia Sedang	12	63.2	1	5.3
4. Insomnia Berat	0	0	0	0
Total	19	100.0	19	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia mayoritas berada pada kategori insomnia sedang sebanyak 12 responden (63.2%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 7 responden atau (36.8%), yang tidak. Dapat diketahui bahwa tingkat insomnia sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia sebagian besar berada pada kategori insomnia ringan sebanyak 10 responden atau (52,6%), yang tidak insomnia sebanyak 8 responden atau (42.1%), insomnia sedang sebanyak 1 responden atau (5.3%), dan yang insomnia berat tidak ada.

3. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Insomnia Pada Lansia Di Posbindu Wulandari Desa Patikraja.

Tabel 3 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posbindu Wulandari Desan Patikraja Pada Tahun 2023

Sebelum dibrikan terapi realaksasi otot	Sesudah diberikan terapi relaksasi otot								p-value	
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Tidak Insomnia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.000
Insomnia Ringan	7	36.8	0	0	0	0	7	36.8		
Insomnia Sedang	1	5.3	10	52.6	1	5.3	12	62.9		
Insomnia Berat	0	0	0	0	0	0	0	0		
Total	8	42.1	10	52.6	1	5.3	19	100.0		

Berdasarkan tabel 3 menjelaskan distribusi perhitungan tabulasi silang antara sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia didapatkan sebagian besar responden memiliki insomnia kategori ringan sebanyak 10 responden (52,6%). Dengan hasil uji statistik *wilcoxon* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0.000, dimana *p-value* <

0.005, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a dapat diterima dan H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia.

B. Pembahasan

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Di Posbindu Wulandari Desa Patikraja

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik lansia berdasarkan umur yang tertinggi yaitu lansia muda 60-69 tahun sebanyak 13 responden (68,4%), berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini responden yang hadir di Posbindu Wulandari Desa Patikraja berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (94,7%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 1 responden (5,3%), sebagian besar lansia berpendidikan SD sebanyak 10 responden (52,6%), dalam status pekerjaan sebagian besar lansia tidak bekerja sebanyak 12 responden (63,2%).

Berdasarkan uraian diatas bahwa dengan meningkatnya jumlah usia pada lansia semua sistem di dalam tubuh mengalami perubahan mulai dari sistem biologis, psikososial dan psikologis, hal ini dapat mempengaruhi kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan pola tidur pada lansia jika tidak terpenuhi lansia dengan rentan mengalami gangguan tidur. Bahwa jenis kelamin tidak dikatakan sebagai penyebab insomnia tetapi hanya memberikan keterangan bahwa penelitian ini dilakukan pada lansia perempuan dan laki-laki. Insomnia keluhan yang sering meningkat secara bersamaan dengan bertambahnya usia, serta mempengaruhi lebih banyak wanita pasca-menopause dibandingkan pria.

Di Posbindu Wulandari Desa Patikraja secara garis besar memiliki pendidikan sebatas tingkat sekolah dasar, karena pada zaman dahulu untuk bersekolah saja sangat sulit sehingga rata-rata lansia hanya sampai ditingkat sekolah dasar saja, sehingga jarang sekali lansia yang menempuh pendidikan lebih tinggi dengan meningkatnya tingkat pendidikan yang rendah, menjadi minimnya bagi lansia untuk mendapat informasi mengenai terapi secara nonfarmakologi yang tepat untuk mengatasi insomnia. Bahwa seiring bertambahnya umur mengalami penurunan fisik sehingga lansia akan sulit bekerja, ada juga lansia yang bekerja sebagai pedagang supaya tidak berdiam saja sehingga tidak mudah nyeri otot.

2. Identifikasi Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Posbindu Wulandari Desa Patikraja.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksi otot progresif sebgain besar mengalami insomnia dengan kategori sedang sebanyak 12 responden atau (63.2%) setelah diberikan terapi relaksi otot progresif menunjukkan sebgain besar responden insomnia ringan sebanyak 10 responden atau (52.6%) .

Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti berasumsi bahwa faktor pola tidur dan faktor aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor yang dapat mempengaruhi insomnia pada responden sehingga terapi relaksasi otot progresif perlu dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat, terutama pada usia lanjut yang sehari-hari kurang banyak melakukan aktivitas fisik. Peneliti berasumsi bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat insomnia dikarenakan terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang dapat merelaksasikan otot-otot tubuh dan dapat memunculkan rasa kantuk sehingga lansia dapat dengan mudah mengawali tidur, kemudahan dalam mengawali tidur akan berdampak pada lama tidur. Serta sebagian besar tingkat insomnia sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan yang cukup signifikan.

3. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Posbindu Wulandari Desa Patikraja

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan insomnia pada lansia di Posbindu Wulandari Desa Patikraja maka didapatkan hasil penelitian menunjukkan tingkat insomnia menjelaskan distribusi perhitungan tabulasi silang antara sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia didapatkan sebagian besar responden memiliki insomnia kategori insomnia ringan sebanyak 10 responden (52,6%). Dengan hasil *uji statistik wilcoxon* didapatkan hasil p-value sebesar 0.000, dimana p-value < 0.005, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a dapat diterima dan H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia.

Penelitian ini terdapat perubahan yang signifikan rata-rata lansia yang mengalami gangguan tidur menyatakan bahwa pola tidur lansia menjadi puas dan tidurnya menjadi nyenyak hal disebabkan faktor fisiologis dan faktor psikologis menjadi relaks, pikiran menjadi tenang dan nyaman hal ini dikarena kan efek dari metode relaksasi otot progresif

yang bekerja dengan cara menegangkan pada otot-otot tertentu kemudian merelaksasikan kembali.

Terapi ini bermanfaat untuk mengurangi insomnia sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur, stress, kecemasan, hipertensi dan mengurangi ketegangan pada otot. Terapi relaksasi otot progresif ini bekerja pada otot-otot tertentu mulai dari tegangkan bagian otot tangan bawah, belakang dan bisept, otot bahu, otot dahi, otot mata, otot rahang, otot mulut, otot leher bagian belakang dan depan, otot punggung, otot dada, otot perut, otot paha dan otot betis kemudian lansia merileksasikan kembali sehingga membuat otot tubuh menjadi rileks dan memberikan sensasi tubuh yang nyaman.

Berdasarkan konsep dan hasil penelitian terkait yang ada sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan insomnia pada lansia di Posbindu Wulandari Desa Patikraja. Sehingga terapi ini dapat diterapkan pada lansia yang mengalami insomnia, otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul ” Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posbindu Wulandari Desa Patikraja” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan status pekerjaan menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa karakteristik lansia berdasarkan umur mayoritas yaitu lansia muda 60-69 tahun sebanyak 13 responden (68,4%), berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini responden yang hadir di Posbindu Wulandari Desa Patikraja berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (94,7%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 1 responden (5,3%), sebagian besar lansia berpendidikan SD sebanyak 10 responden (52,6%), dalam status pekerjaan sebagian besar lansia tidak bekerja sebanyak 12 responden (63,2%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia terdapat 19 responden di posbindu wulandari desa patikraja, dapat diketahui tingkat insomnia pada responden sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan menggunakan kuesioner *KSPBJ Insomnia Rating Scale* dengan jumlah tertinggi sebanyak 12 responden (63.2%) yang mengalami insomnia sedang dan tingkat

insomnia tertinggi pada lansia sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dapat diketahui insomnia ringan yaitu sebanyak 10 responden atau (52,6%). Waktu tidur lansia bertambah dan akhirnya lansia dapat tidur nyenyak.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan insomnia pada lansia di Posbindu Wulandari Desa Patikraja maka didapatkan hasil penelitian menunjukkan tingkat insomnia menjelaskan distribusi perhitungan tabulasi silang antara sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia didapatkan sebagian besar responden memiliki insomnia kategori ringan sebanyak 10 responden (52,6%). Dengan hasil uji statistik wilcoxon didapatkan hasil p-value sebesar 0.000, dimana $p\text{-value} < 0.005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a dapat diterima dan H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia.

B. Saran

1. Bagi Teoritis

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi dan mengembangkan Ilmu Keperawatan yang terkait dengan Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia .

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran mengenai pengetahuan terapi relaksasi otot progresif.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sumber bacaan atau referensi untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi relaksasi otot progresif .

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dilakukan disarankan untuk penelitian selanjutnya perlu diperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi insomnia.

5. Bagi Responden

Diharapkan bisa menambah pengetahuan tentang terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggini, K. (2020). Hubungan Latihan Relaksasi Otot Progresif Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(2), 289–295. <https://doi.org/10.36911/panmed.v15i2.753>
- Anggini, K., Daeli, M., & Zai, S. (2020). Kualitas Tidur Pada Lansia. *Hubungan Latihan Relaksasi Otot Progresif Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia*.
- 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 Pendahuluan Pop. 4*, 339–349.
- Astuti, N. M. (2017). Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 1–14.
- BPS. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- Februanti, S., Hartono, D., & Cahyati, A. (2019). Penyakit Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–4. <https://doi.org/10.36082/qjk.v13i1.51>
- Muhaningsyah, E. Della, Beatrick, A., Firyaaal, 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>
- Napitupulu, M., & Ahmad, H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 6(2), 187–192. <https://doi.org/10.5193/health.v6i2.545>.
- Nasa, F. N., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2018). Relationship between Gymnastics Exercise and Insomnia in Elderly. *International Journal of Integrated Health Sciences*, 6(1).
- Nyumirah, S. (2021). Peningkatan Kebutuhan Tidur Lansia Melalui Penerapan Relaksasi Otot Progresif Di Panti Sosial Budi Mulya 1 Cipayung Jakarta Timur. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 24–30. <https://doi.org/10.33366/nn.v5i1.2273>
- Oktara, S. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Jenderal Soedirman Purwokerto*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7. In *Jakarta: Salemba Medika*. Jakarta: Salemba Medika.
- Robinson, J. (2021). *Insomnia*. America: WebMD LLC.
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi*. Indomedia Pustaka.

- Ulya, Z. I., & Faidah, N. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 6(2), 1–9.
- Wahyuningsih, Y. (2018). *Penerapan Terapi Otot Progresif Pada Keluarga Diabetes Militus Di Wilayah Puskesmas Padamara*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Wowor, R., & Wantania, F. (2020). Masalah Kesehatan pada Lansia: Sindroma Frailty. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 12(2), 83–87. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29162>