

PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF DENGAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PUSKESMAS CAKRANEGARA

Rias Pratiwi Safitri¹, Harlina Putri Rusiana², Baiq Nurainun Apriani Idris³
STIKES YARSI Mataram^{1,2,3}
rias_dangkem@yahoo.co.id¹

ABSTRAK

Lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, ditunjukkan dengan kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap (Hurlock, 2003). Pola tidur harian yang berubah merupakan perubahan paling terlihat pada usia lanjut, terdapat 30% kelompok usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari (Bandiyah, 2009). Kondisi lain yang menyebabkan kualitas tidurnya menurun yaitu merasakan nyeri persendian dan mimpi buruk sehingga merasa kurang segar saat bangun dipagi hari. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia wilayah kerja puskesmas cakranegara.

Disain penelitian yang digunakan yaitu quasi experiment dengan pendekatan experiment-control group design. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner kualitas tidur adopsi dari Fitriyia & Ismayadi (2012). Analisa data dengan Paired Sample T-Test yang diolah menggunakan SPSS For Windows 20. Menggunakan purpose sampling sehingga di dapatkan 18 responde yang sesuai criteria inklusi dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji statistik paired sample t-test, jika nilai P-Value > 0.05 maka Ho diterima (signifikan) $df=4.076$ dengan derajat bebas 5 % sehingga $t\ table = 2.312$, jika $t\ hitung < t\ table$ maka Ho di terima. pada kelompok eksperimen memiliki P-value = 0.159 dan $t\ hitung = -1.554$ (signifikan). Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki P-Value = 0.526 dengan $t\ hitung = 0.663$ (signifikan) sehingga H1 diterima.

Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi progressive terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Disarankan puskesmas cakranegara melakukan pendataan lansia lebih rutin terutama saat posyandu lansia, meningkatkan keberfungsian caregiver dan bisa melakukan relaksasi progresif yang dikombinasikan dengan senam lansia secara rutin sehingga kualitas hidup meningkat.

Kata kunci: relaksasi progressive, kualitas tidur, lansia

A. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, ditunjukkan dengan kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap (Hurlock, 2003). Peningkatan jumlah lansia akibat peningkatan usia harapan hidup tentunya akan menimbulkan beberapa masalah di bidang kesehatan, salah satunya adalah gangguan tidur. Proses degenerasi pada lansia mengakibatkan kuantitas tidur lansia akan semakin berkurang sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat (Nugroho, 2008).

Hasil survei awal terhadap 10 lansia di Wilayah kerja Puskesmas Cakranegara ditemukan bahwa lansia mengatakan mengeluh susah tidur di malam hari, mulai tidur antara jam 8 sampai jam 8.30. Lansia mengatakan sering terbangun pada malam hari sekitar jam 3 pagi untuk ke kamar mandi dan setelah itu sulit untuk tertidur lagi. Kondisi lain yang dialami lansia sehingga terbangun pada malam hari dikarenakan merasakan nyeri, terbangun karena mimpi dan alasan yang tidak jelas. Keluhan lain yang dialami lansia adalah merasa kurang

segar setelah bangun di pagi hari, mengantuk di siang hari namun ada 3 lansia yang mengeluh tidak terbiasa tidur disiang hari (OW, November 2014).

Pola tidur harian yang berubah merupakan perubahan paling terlihat pada usia lanjut, terdapat 30% kelompok usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari (Bandiyah, 2009). Kondisi lain yang menyebabkan kualitas tidurnya menurun yaitu merasakan nyeri persendian dan mimpi buruk sehingga merasa kurang segar saat bangun dipagi hari.

Terapi non farmakologis yang termurah sampai saat ini, tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan adalah relaksasi otot progresif. 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, 2007). Selain untuk memfasilitasi tidur, relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk ansietas, mengurangi

Hasil penelitian tersebut dengan data tambahan yang diperoleh peneliti dengan mengukur tekanan darah responden sebelum pretest dan setelah posttest baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Setelah dianalisis ternyata tekanan darah lansia menjadi lebih stabil setelah kualitas tidurnya lebih baik sehingga efektivitas dari relaksasi progressive baik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

5.1.1 Perbandingan Data Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Tabel 5.4 Perbandingan Data Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Kelompok	t hitung (derajat bebas 5%)	Std. Deviation (df)	Correlation (r)	P-Value	Hasil
Eksperimen	-1.554	4.076	0.445	0.159	Signifikan
Kontrol	0.663	4.528	0.293	0.526	Signifikan

Berdasarkan hasil uji statistik *paired sample t-test*, pada kelompok eksperimen memiliki P-value = 0.159 dan t hitung = -1.554. Jika nilai P-Value > 0.05 maka H_0 diterima (signifikan), pada kelompok eksperimen memiliki P-Value 0.159 > 0.05 (signifikan). Pada kelompok eksperimen ini memiliki t table = 2.132, df= 4.076 dengan derajat bebas 5 %, jika t hitung < t table maka H_0 di terima, hal ini menunjukkan H_0 diterima karena t hitung < t table yaitu -1.554 < 2.132.

Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki P-Value = 0.526 dengan t hitung = 0.663. Jika nilai P-Value > 0.05 maka H_0 diterima (signifikan), pada kelompok kontrol memiliki P-Value 0.526 > 0.05 (signifikan). Pada kelompok kontrol ini memiliki t table = 2.132, df= 4.076 dengan derajat bebas 5 %, jika t hitung < t table maka H_0 di terima, hal ini menunjukkan H_0 diterima karena t hitung < t table yaitu 0.663 < 2.132.

E. PEMBAHASAN

Relaksasi progressive efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, selain itu member efek secara fisik dengan stabilnya tekanan darah lansia setelah diberikan relaksasi progressive. Masalah yang dialami oleh responden yaitu kualitas tidur mereka menurun karena ada perubahan aktifitas (tidak bekerja), kondisi tubuh dan panca indra yang menurun, ada penyakit bawaan, dan pola makan yang kurang teratur. Kondisi tersebut menyebabkan menurunnya fungsi gerak otot lansia sehingga berpengaruh pada kondisi fisik, tekanan darah maupun pola tidurnya yang menyebabkan mereka sering mengalami insomnia. Menurut Friedman (dalam Benson, 2000) lansia merupakan kelompok rawan karena kepekaan dan kerentanannya yang tinggi terhadap gangguan kesehatan sebagai akibat menurunnya fungsi dan kekuatan fisik dan fungsi kognitif, sumber-sumber finansial yang tidak memadai, dan isolasi sosial.

Hal tersebut di atas sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Edmund Jacobson (dalam Erliana.,dkk, 2008) bahwa latihan relaksasi otot progresif yang dilaksanakan 20-30 menit, satu kali sehari secara teratur selama satu minggu cukup efektif dalam menurunkan insomnia. Penelitian Jacobson ini dilanjutkan oleh para pengikutnya diantaranya Benson (dalam Miltenberger, 2004). Dalam penelitian Austaryani & widodo (2010) mengemukakan relaksasi otot progresif dari otot dapat menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, juga mengurangi keringat dan frekuensi pernafasan. Relaksasi otot yang dalam, jika dikuasai dengan baik mempunyai efek seperti obat anti-ansietas.

Menurut Diahwati (2001), perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia tersebut merupakan suatu hal yang normal. Tetapi kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kuantitas saja karena setiap orang kebutuhan untuk tidur itu berbeda. Masa neonatus sekitar 50% waktu tidur total adalah tidur REM. Lama tidur sekitar 18 jam. Pada usia satu tahun lama tidur sekitar 13 jam dan 30 % adalah tidur REM. Waktu tidur menurun dengan tajam setelah itu. Dewasa muda membutuhkan waktu tidur 7-8 jam dengan NREM 75% dan REM 25%.

Selain yang disebutkan di atas, perangsangan sistem saraf otonom juga memainkan peranan yang sangat penting dalam pemeliharaan tekanan arteriolar dengan pengaruhnya pada *cardiac output* dan derajat konstiksi dari resistensi (arteriolar)

serta kapasitas (venul dan venula) pembuluh darah yang mengakibatkan resistensi perifer menurun dan tekanan darah juga menurun (Purba dalam Erliana., dkk 2008). Hal ini dibuktikan pada saat sesudah penelitian ada salah satu responden yang mengalami penurunan tekanan darah dari 168/80 mmHg menjadi 153/80 mmHg karena latihan relaksasi tersebut dilakukan secara berulang-ulang.

F. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik *paired sample t-test*, Jika nilai P-Value > 0.05 maka Ho diterima (signifikan) $df= 4.076$ dengan derajat bebas 5 % sehingga $t \text{ table} = 2.312$, jika $t \text{ hitung} < t \text{ table}$ maka Ho di terima. pada kelompok eksperimen memiliki P-value = 0.159 dan $t \text{ hitung} = -1.554$ (signifikan). Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki P-Value = 0.526 dengan $t \text{ hitung} = 0.663$ (signifikan) sehingga H1 diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi progresive terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Austaryani, N.P & Widodo, A. 2010. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura
- Potter & Perry, 2006. *Fundamental Keperawatan*. Buku satu. Edisi ketujuh, Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho. 2008. *Keperawatan gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Wold, Gloria H. 2004. *Basic Geriatric Nursing*. Third edition. Amerika : Mosby
- Nonik. 2011. *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Banjar Karang Suwung Sading*. Skripsi tidak diterbitkan. Denpasar: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Stanley, M. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Conrad, A. & Roth, W.T. (2007). *Muscle Relaxation for Anxiety Disorder: It works but how?. The Journal of Anxiety Disorder*, 243-264. <http://www.laboratoriosilesia.com>
- Berstein,A.D.Borkovec.Stevens, et al. (2000).The Journal : New Direction in Progressive Relaxation Training a Guidebook for Helping. USA: Praeger Publisher.USA
- Marks,I. Tracey. (2011). *Master your Sleep, Proven Methode Simplified*. USA: Bascom Hills Publish Group
- Erliana.,dkk. 2008. Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Di Bpstw Ciparay Bandung. Bandung
- Fitrisyia & Ismayadi. 2011. Relaksasi Otot Progresif Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia. Fakultas Keperawatan USU. Sumatera Utara
- Benson, H.M.D. 2000. *Dasar-dasar Respon Relaksasi: Bagaimana menggabungkan respon Relaksasi dengan Keyakinan Pribadi Anda*. Bandung. Mizan
- Castle, S.M. 2001. *Learning How to Relaks*. Available online at <http://www.relax.com> (diakses 27 Februari 2008)
- Davis, M, Eshelman, E.R dan Matthew Mckay. 1995. *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres Edisi III*. Alih Bahasa: Budi Ana Keliat dan Achir Yani. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Diahwati, D. 2001. *Serba- Serbi Manfaat dan Gangguan Tidur*. Bandung. Pionir Jaya
- Friedman, M.M.1998. *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik Edisi 3*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Hurlock, Elizabeth B. 1997. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. EGC
- Kaplan dan Sadock. 1997. *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatris Klinis Edisi Ketujuh Jilid Dua*. Jakarta. Binarupa Aksara
- Lichstein, KL., Johnson, RS. 1993. *Relaxation for Insomnia and Hypnotic Medication Use in Older Women*. Available online at <http://www.mayday.coh.org> (diakses 2 Februari 2008)
- Miltenberger. 2004. *Relaksasi*. Available online at <http://www.eworld-indonesia.com> (diakses 2 Februari 2008)
- Notoadmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta. Penerbit Salemba Medika
- Potter, P.A. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik edisi Empat Volume 2*. Jakarta. EGC
- Prawitasari, J.E., 1998. *Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik*. Available online at <http://klinis.wordpress.com>.(diakses 5 Maret 2008)
- Purwanto, S. 2007. *Terapi Insomnia*. Available online at <http://klinis.wordpress.com>. (diakses 5 Maret 2008)