

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA GONILAN, KARTASURA

Nessma Putri Austaryani*
Arif Widodo **

Abstract

When someone to be elderly it will be followed by the decreases of physical and psychological ability it is like sleeping disorder. Sleeping disorder in elderly is condition who someone experiences a change in quality and quantity of their rest pattern, that cause uncomfortable or disturbing their life style. One of the forming therapy in reduce of insomnia is progressive muscle relaxation therapy. The progressive muscle relaxation was a cheaper relaxation method, because it wasn't need imagination, no said effect, easy to be done and made body and thinking felt calm, relax and made easier to sleep. The aim of this research was to knowed the influence of progressive muscle relaxation therapy to change level of insomnia at elderly health care center in Gonilan village, Kartasura. Quasi experiment with pretest and posttest desingn is used in this research. Simple random sampling method is used in this research with the amount of sample was 60 responders. Observation was the data collecting technique. It was annalized by Wilcoxon Signed Rank Test. The result of research shows elderly in group of treatment before given therapy has 6,7 percent was weight insomnia, 83,3 percent was medium insomnia, 10,0 percent was easy insomnia, exactly in group of control 3,3 percent was weight insomnia, 86,7 percent was medium insomnia, and 10,0 percent was easy insomnia. After given progressive muscle relaxation the level of insomnia has reduce. Elderly in group of treatment weight insomnia has reduce to 0 percent, medium insomnia has 56,7 percent and easy insomnia has 43,3 percent, exactly insomnia of elderly in group of control has constant relative.

Keyword: progressive muscle relaxation, insomnia, elderly.

* Nessma Putri Austaryani

Mahasiswa S1 Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura.

** Arif Widodo

Dosen Jurusan Keperawatan FIK UMS Jln. Ahmad Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura

PENDAHULUAN

Ketika mengamati dan membandingkan usia harapan hidup antara penduduk negara maju dengan negara sedang berkembang atau

terbelakang, tampak perbedaan yang nyata. Penduduk di negara maju mempunyai usia harapan hidup yang lebih panjang dibandingkan dengan negara yang sedang

berkembang, apalagi terbelakang. Perbandingan berdasarkan jenis kelamin juga menunjukkan usia harapan hidup masyarakat negara maju, lebih tinggi dari pada negara sedang berkembang atau negara miskin. Laporan WHO tahun 2006 menunjukkan usia harapan hidup wanita di Swiss pada tahun 2004 mencapai 83 tahun, sedangkan pria 78 tahun. Di Amerika Serikat, pada tahun 2004 usia harapan hidup wanita mencapai 80 tahun, dan pria mencapai 75 tahun. Wanita Jepang mencapai 86 tahun, dan pria 79 tahun. Wanita Malaysia dan Vietnam hanya mencapai 74 tahun, dan pria hanya 69 tahun, sedangkan orang Indonesia lebih pendek lagi, yaitu wanita hanya mencapai 68 tahun, dan pria hanya 65 tahun (Pangkahila, 2007).

Menurut Menkokesra pada tahun 2008, Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia, karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas sekitar 7,18%. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini antara lain disebabkan karena tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan dalam bidang pelayanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat. Jumlah penduduk lansia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta, usia harapan hidup 66,2 tahun, pada tahun 2010 ini diperkirakan sebesar 23,9 juta (9,77%), usia harapan hidupnya 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun.

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia. Peningkatan usia lanjut akan berpengaruh pada berbagai aspek kehidupannya (fisik, mental, dan ekonomi). Mengantisipasi hal ini maka pengkajian masalah – masalah usia lanjut perlu ditingkatkan, termasuk aspek keperawatannya, agar dapat menyesuaikan dengan kebutuhan serta menjamin tercapainya usia lanjut yang bahagia, berdaya guna dalam kehidupan keluarga, dan masyarakat Indonesia (Tamher, 2009).

Bila seseorang bertambah tua maka kemampuan fisik dan psikisnya perlahan-lahan akan mengalami penurunan. Salah satu contohnya yaitu lansia akan mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur pada lanjut usia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan, lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur (Ekayulia, 2009).

Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak yang serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7 - 8 jam perhari. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah didiagnosis oleh dokter (Amir, 2007).

Penelitian terhadap kelompok anak-anak muda di Denpasar menunjukkan 30-40 persen aktivitas mereka untuk tidur. Dalam jajak pendapat yang dilakukan Galup terhadap orang dewasa di Amerika menyebutkan bahwa 49% menderita gangguan insomnia dan beberapa gangguan lain yang berkaitan dengan tidur. Sedangkan penelitian yang dilakukan di Jepang disebutkan 29% responden tidur kurang dari 6 Jam, 23% merasa kekurangan dalam jam tidur, 6% menggunakan obat tidur, kemudian 21% memiliki prevalensi insomnia dan 15% kondisi mengantuk yang parah pada siang harinya (Purwanto, 2007).

Salah satu bentuk dari terapi perilaku terhadap penurunan insomnia adalah dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi pertama kali dikenalkan oleh Edmund Jacobson seorang

Psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Metode relaksasi terdiri dari beberapa macam, yaitu: (1) relaksasi otot, (2) pernafasan diafragma, (3) imagery training, (4) biofeedback, dan (5) hypnosis (Miltenberger, 2004). Relaksasi progresif sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, dan lebih mudah untuk tidur (Davis dalam Ari, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 November 2010 di 7 Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura didapatkan hasil bahwa terdapat 397 lansia yang aktif ikut serta dalam kegiatan posyandu tersebut. Dari hasil wawancara dengan petugas pengelola posyandu, lansia sering mengeluh pusing dan lemas. Hasil wawancara dari 30 lansia yang ikut dalam posyandu lansia tersebut 16 diantaranya mengeluh tidak bisa tidur. Dalam sehari hanya tidur 2 sampai 3 jam saja. Upaya yang sudah dilakukan oleh petugas kesehatan dalam posyandu lansia tersebut dalam menangani masalah ini adalah dengan memberikan obat tidur, sedangkan pemberian obat tidur dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan efek yang tidak baik untuk kesehatan.

Berdasarkan studi di atas penting untuk diteliti tentang teknik relaksasi otot progresif untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap perubahan tingkat insomnia pada lanjut usia. Atas dasar pertimbangan inilah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental semu atau *Quasi eksperimental* dengan rancangan *pre test – post test design*

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia di Posyandu Lansia desa Gonilan yaitu berjumlah 151 lansia.. Sampel penelitian sebanyak 60 lansia.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, yaitu Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak dengan undian.

Analisa data dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di posyandu lansia desa Gonilan Kartasura. Analisa data pada penelitian ini dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

HASIL PENELITIAN

Pre test Insomnia

Tabel 1. *Pre test Insomnia*

No	Tingkat Insomnia	Perlakuan		Kontrol	
		F	%	F	%
1	Ringan	3	10	3	10
2	Sedang	25	83	26	87
3	Berat	2	7	1	3
Jumlah		30	100	30	100

Pre test Tingkat insomnia kedua kelompok menunjukkan pada kedua kelompok sebagian besar adalah sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada kelompok perlakuan terdapat 25 responden (83%) mengalami insomnia sedang selanjutnya insomnia ringan sebanyak 3 responden (10%), dan insomnia berat sebanyak 2 responden (7%). Sedangkan pada kelompok kontrol responden dengan insomnia sedang sebanyak 26 responden (87%), selanjutnya insomnia ringan sebanyak 3 responden (10%), dan insomnia berat sebanyak 1 responden (3%).

Post test Insomnia

Tabel 2. *Post test* Insomnia

No	Tingkat Insomnia	Perlakuan		Kontrol	
		F	%	f	%
1	Ringan	13	43	3	10
2	Sedang	17	57	26	87
3	Berat	0	0	1	3
Jumlah		30	100	30	100

Post test Tingkat insomnia kedua kelompok menunjukkan pada kedua kelompok sebagian besar adalah sedang. Pada kelompok perlakuan sebagian besar responden mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 17 responden (57%), dan sisanya insomnia ringan sebanyak 13 responden (43%). Sedangkan pada kelompok kontrol responden dengan insomnia sedang sebanyak 26 responden (87%), selanjutnya insomnia ringan sebanyak 3 responden (10%), dan insomnia berat sebanyak 1 responden (3%).

Uji Mann-Whitney Test pre test insomnia

Tabel 3. Hasil Uji beda sebelum perlakuan

Hasil uji *Mann Whitney Ttest* data pre test skor insomnia diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar 0,322 dengan p -value 0,748. Karena nilai p -value lebih besar dari 0,05 maka keputusan uji adalah H_0 diterima yang artinya tidak terdapat perbedaan *pre test* insomnia antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Uji beda dua kelompok setelah perlakuan

Tabel 4. Hasil uji beda setelah perlakuan

Hasil uji *Mann Whitney Test* data post test skor insomnia diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar 2,993 dengan p -value 0,003. Karena nilai p -value lebih kecil dari 0,05 maka keputusan uji adalah H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan *post test* insomnia antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Uji beda untuk mengukur tingkat insomnia

Tabel 5. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* kelompok perlakuan

Variabel	Z_{hitung}	p -value	Kesimpulan
Perbedaan <i>post test</i> antara kelompok eksperimen dan kontrol	2,993	0,003	Signifikan

Variabel	Z_{hitung}	p -value	Kesimpulan
Perbedaan <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok perlakuan	3,464	0,001	Signifikan

Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* insomnia kelompok perlakuan diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar 3,464 dengan nilai p -value 0,001 sehingga disimpulkan terdapat perbedaan rerata yang signifikan insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok perlakuan.

Variabel	Z_{hitung}	p -value	Kesimpulan
Perbedaan kelompok eksperimen dan kontrol	0,322	0,748	Signifikan

Uji beda kelompok kontrol

Tabel 6. Hasil *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* Insomnia

Variabel	Z_{hitung}	p -value	Kesimpulan
Perbedaan <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok kontrol	0,000	1,000	Signifikan

Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Insomnia kelompok kontrol diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar 0,000 dengan nilai p -value 1,000 sehingga disimpulkan tidak terdapat perbedaan rerata yang signifikan insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan Kecamatan Kartasura Sukoharjo. Pembuktian hipotesis penelitian menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney Test*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* insomnia kelompok perlakuan diperoleh nilai Z_{hitung} 3,464 dengan nilai $p-value$ 0,001 sehingga disimpulkan terdapat perbedaan rerata yang signifikan insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok perlakuan. Selanjutnya hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* insomnia kelompok kontrol diperoleh nilai Z_{hitung} 0,000 dengan nilai $p-value$ 1,000 sehingga disimpulkan tidak terdapat perbedaan rerata yang signifikan, insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Analisis tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan tingkat insomnia lansia pada kelompok perlakuan. Dan berdasarkan hasil uji *Mann Whitney Test* data *post test* skor insomnia diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar 2,993 dengan $p-value$ lebih kecil dari 0,05 maka keputusan uji adalah H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan *post test* insomnia antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Kesimpulan yang dapat diambil dari analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney Test* adalah terdapat perubahan tingkat insomnia pada lansia di posyandu lansia desa Gonilan Kartasura.

Insomnia adalah kebiasaan tidur yang tidak teratur yang paling banyak dijumpai dimana seseorang tidak dapat mencapai kebutuhan tidurnya baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi keluhan insomnia, diantaranya dengan terapi perilaku (relaksasi). Terapi relaksasi terbukti efektif dan manjur untuk menanggulangi keluhan insomnia.

Dalam penelitian ini terapi relaksasi yang diterapkan adalah relaksasi otot progresif. Selamiharja (2005) mengemukakan bahwa pendekatan relaksasi yang paling

banyak dipakai untuk mengatasi insomnia adalah relaksasi progresif. Selanjutnya dijelaskan bahwa 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.

Hasil penelitian ini yaitu tentang adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif sesuai dengan hasil penelitian Widastra (2009) tentang terapi relaksasi progresif sangat efektif mengatasi keluhan insomnia pada lanjut usia. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental design dengan rancangan the one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah lansia di Seksi Pelayanan Lanjut Usia Wana Seraya Denpasar. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi relaksasi efektif terhadap berkurangnya keluhan insomnia pada lansia di Seksi Pelayanan Lanjut Usia Wana Seraya Denpasar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- Lansia pada kelompok perlakuan (sebelum terapi) 6,7% mengalami insomnia berat, 83,3% mengalami insomnia sedang, 10,0% mengalami insomnia ringan, sedangkan pada kelompok kontrol 3,3% juga mengalami insomnia berat, 86,7% mengalami insomnia sedang, dan 10,0% mengalami insomnia ringan.
- Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan lansia yang mengalami insomnia berat menurun menjadi 0%, lansia yang mengalami insomnia sedang sebesar 56,7% dan lansia yang mengalami insomnia ringan sebesar 43,3%, sedangkan pada kelompok kontrol tingkat insomnia pada lansia relative tidak mengalami perubahan.

A. Saran

1. Bagi Lansia
Sebaiknya para lansia di Desa Gonilan membiasakan diri untuk tidak

mengonsumsi obat tidur dalam mengatasi insomnia. Lansia hendaknya juga mempelajari teknik relaksasi otot progresif, sehingga ketrampilan tersebut dapat digunakan oleh lansia untuk menurunkan tingkat insomnianya.

2. Bagi Profesi Keperawatan
Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan perawat khususnya dalam hal perawatan gerontik.
3. Bagi peneliti yang akan datang
Hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan bagi peneliti yang ingin

meneliti dengan obyek yang sama. Namun demikian, bagi peneliti yang ingin meneliti dengan obyek yang sama hendaknya meningkatkan jumlah faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat insomnia pada lansia dan luas wilayah penelitian, sehingga diperoleh suatu hasil kesimpulan yang lebih bersifat general dan diketahui faktor-faktor apakah yang paling dominan berhubungan dengan tingkat insomnia pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, I. 2008, *Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lansia yang Menderita Penyakit Kronis*. Available from:<http://www.imamaffandi.weblog.htm>
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Amir, N. 2007. *Cermin dunia kedokteran*. http://www.kalbe.co.id/files/15709/gangguan_tidur_pada_lansia. diakses tanggal 17 Oktober 2010
- Alim, M. 2009. <http://www.detikhealth.com/read/2009/12/6> - relaksasi otot progresif diakses pada tanggal 17 Oktober 2010
- Ari, D. 2010. Pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa daerah Surakarta. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- De Groot, Janet M., (2002). *The Complexity of the Role of Social Support in Relation to the Psychological Distress Associated with Cancer*, *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 277 – 278.
- Ekayulia. 2009. *Gangguan tidur pada lansia*. <http://ekayulia.com/2009/06/20/gangguan-tidur-pada-lansia/> diakses tanggal 17 Oktober 2009
- Erliana, E. 2007. Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progresif Muscle Relaxation) di Badan Pelayanan Sosial Tresna Wreda (BPSTW) Ciparay Bandung. *Jurnal*
- Galih, B. 2006. *Mengatasi Insomnia*. <http://www.finance.groups.yahoo.com>. diakses tanggal 17 Oktober 2010
- Harimurti, K, dkk. 2007. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III Edisi IV*. FKUI: Jakarta
- Hidayat, A. 2003. *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah*. Edisi I. Jakarta: Bina Aksara
- Menkokesra. 2008. *Lansia masa kini dan Mendatang*. <http://www.menkokesra.go.id/content/view/2933/333/>. diakses tanggal 17 Oktober 2010
- Miltenberger. 2004. *Relaksasi*. <http://www.eworld-Indonesia.com>. diakses tanggal 17 Oktober 2010
- Notoatmodjo. 2003. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik* Edisi 2. Jakarta: EGC

- Megasari, N. 2010 Pengaruh Terapi Musik Jawa Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan. *Skripsi*: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Prijosaksono, A. dan Sembel R. 2002, *Mengatasi Insomnia*, Diakses tanggal 26 november 2008. <http://www.sinarharapan.co.id/ekonomi/mandiri/2002/02/1/man01.html>
- Purwandari. 2009. Pengaruh terapi seni dalam menurunkan tingkat kecemasan anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi di wilayah Kabupaten Banyumas. *Thesis*. Universitas Indonesia. Depok
- Purwanto, S. 2007. *Terapi Insomnia*. <http://klinis.wordpress.com>. Diakses tanggal 17 Oktober 2010
- Purwanto, H. 2000. *Pengantar Perilaku Manusia untuk Keperawatan*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Puspitasari, G. 2009. Hubungan Insomnia Dengan Kualitas Hidup. *Thesis*. Fakultas Kedokteran UMY. Yogyakarta
- Pangkahila, W. 2007. *Anti – Aging Medicine*. Jakarta: EGC
- Priharjo, R. 2000. *Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Jakarta: EGC
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta
- Selamiharja. 2005. *Insomnia dan Rahasia Tidur Nyaman*. <http://www.sarikata.com>.
- Setiabudhi dan Hardywinoto. 2005. *Panduan Gerontologi ; Tinjauan Dari Berbagai Aspek*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
- Smeltzer and Bare. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner and suddart Volume I Edisi 8 Alih Bahasa Oleh agung Waluyo,Dkk*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian Bandung*: Cv Alfabeta.
- Tamher, S. 2009. *Kesehatan lanjut usia dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Salemba Medika: Jakarta
- Utami. 2002. *Prosedur Relaksasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Widastra, I Made. 2009. Terapi Relaksasi Progresif Sangat Efektif Mengatasi Keluhan Insomnia Lanjut Usia. *Jurnal. Gempar: Jurnal Ilmiah Keperawatan* Volume 2. No. 1 Juni 2009.
- Yosep, I. 2007. *Keperawatan Jiwa*. Bandung