

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA

Abdul Kholik¹, Dyah Putri Aryati²

kholik.ak22@gmail.com¹, putri.ners89@gmail.com²

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Peningkatan populasi lansia dapat berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan pada lansia. Salah satunya ialah gangguan tidur atau insomnia. Gangguan tidur pada lansia dikaitkan dengan ketidakpuasan dengan kualitas atau kuantitas tidur. Di Indonesia angka kejadian gangguan tidur pada lansia terbilang cukup tinggi, yaitu sebesar 67%, yang sebagian besar dialami oleh lansia perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun. Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pemberian asuhan keperawatan dan menganalisis penerapan relaksasi otot progresif terhadap pola tidur lansia. Pada penelitian ini menggunakan metode studi kasus, asuhan keperawatan menggunakan lembar pengkajian dan observasi. Subjek studi kasus ini yaitu lansia yang memiliki gangguan pola tidur yang diberikan relaksasi otot progresif. Kemudian dilakukan pengukuran pola tidur menggunakan kuesioner PSQI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Pemberian intervensi relaksasi otot progresif dilakukan selama 20 menit dalam 1 hari dan diberikan selama 5 hari berturut-turut. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor PSQI sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif. Skor PSQI sebelum dilakukan intervensi yaitu 19 termasuk dalam kategori buruk. Kemudian setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif didapatkan skor PSQI yaitu 8 termasuk dalam kategori berat. Prosedur relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap pola tidur lansia. Sehingga diharapkan perawat dapat melakukan intervensi secara mandiri untuk melakukan relaksasi otot progresif sebagai metode untuk memperbaiki pola tidur lansia.

Kata kunci: Lansia, Pola Tidur, Relaksasi otot progresif.

ABSTRACT

Aging or getting old is a biological process that cannot be avoided. An increase in the elderly population can have an impact on increasing health problems in the elderly. One of them is sleep disturbance or insomnia. Sleep disorders in the elderly are associated with dissatisfaction with the quality or quantity of sleep. In Indonesia, the incidence of sleep disorders in the elderly is quite high, namely 67%, most of which are experienced by elderly women, namely 78.1% with ages 60-74 years. This case study aims to determine the provision of nursing care and analyze the application of progressive muscle relaxation to elderly sleep patterns. In this study using a case study method, nursing care using assessment and observation sheets. The subject of this case study is the elderly who have disturbed sleep patterns who are given progressive muscle relaxation. Then the measurement of sleep patterns using the PSQI questionnaire before and after the intervention. The progressive muscle relaxation intervention was carried out for 20 minutes in 1 day and given for 5 consecutive days. The results of this case study indicate that there is a decrease in PSQI scores before and after progressive muscle relaxation intervention. PSQI score before the intervention was 19 included in the bad category. Then after the progressive muscle relaxation intervention, the PSQI score was 8 including in the severe category. Progressive muscle relaxation procedures affect the sleep patterns of the elderly. So, it is hoped that nurses can intervene independently to carry out progressive muscle relaxation as a method to improve the sleep patterns of the elderly.

Keywords: *Elderly, Progressive muscle relaxation, Sleep Patterns.*

PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis (Mustika, 2019).

Data Susenas Maret 2023 memperlihatkan sebanyak 11,75 % penduduk di Indonesia adalah lansia. Lansia di Indonesia didominasi oleh lansia perempuan yaitu sebanyak 52,82% sedangkan lansia laki-laki sebanyak 47,72 (Badan Pusat Statistik, 2023). Perserikatan Bangsa Bangsa memperkirakan bahwa di tahun 2050 jumlah warga lansia di Indonesia sebanyak 60 juta jiwa. Hal ini menyebabkan Indonesia berada pada peringkat ke-41 (Akbar et al., 2021). Pada tahun 2023 mayoritas provinsi di Indonesia memiliki persentase penduduk lansia di atas 6% (Data Indonesia, 2024). Yogyakarta menjadi provinsi dengan persentase penduduk lansia tertinggi, yakni 16,62%, Jawa Timur dan Jawa Tengah persentase sebesar 15,57% dan 15,05% (Badan Pusat Statistik, 2023).

Peningkatan populasi lansia dapat berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan pada lansia. Salah satunya ialah gangguan tidur atau insomnia. Gangguan tidur didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh dari memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Care et al., 2020).

Ada beberapa dampak 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 (Ariesti, 2020). Di Indonesia angka kejadian gangguan tidur pada lansia terbilang cukup tinggi, yaitu sebesar 67%, yang sebagian besar dialami oleh lansia perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santoso, 2016).

Penanganan untuk mengurangi kualitas tidur dengan farmakologis dan non farmakologis Pada obat terdapat dampak efek yang tidak baik sehingga pasien mengalami ketergantungan. Menurut National Institute of Helath (NIH) dan Institute Of Mental Health manajemen non farmakologis merupakan program utama untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Zulkharisma et al., 2022). Melalui pengobatan dengan metode non farmakologis dapat menurunkan gangguan tidur melalui teknik terapi relaksasi otot progresif (Indrawati & Andriyati, 2018).

METODE PENELITIAN

Studi kasus dilakukan dengan pemberian asuhan keperawatan dengan pemberian intervensi relaksasi otot progresif kepada lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Pemberian intervensi didasari jurnal Evidence Based Practice in Nursing dilakukan selama 20 menit dalam 1 hari dan dilaksanakan selama 5 hari. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu kuesioner kualitas tidur PSQI yang terdiri dari 9 pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengkajian pada Ny. N, didapatkan data subjektif dan data objektif yang mengarah ke masalah keperawatan. Dari data yang sudah didapatkan, ditemukan masalah keperawatan yaitu gangguan pola tidur dan kesiapan peningkatan pengetahuan. Sebelum dilakukan pemberian tindakan relaksasi otot progresif dilakukan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuisi PSQI yang didapatkan hasil skor 19 dimana termasuk dalam kategori buruk. Kemudian dilakukan terapi relaksasi otot progresif kepada Ny. N. Setelah dilakukan tindakan tersebut didapatkan hasil pola tidur membaik dari Ny. N yang mengeluh susah tidur, dan sering terbangun di malam hari menjadi Ny. N mengatakan tidurnya sekarang nyenyak, sudah tidak sering terjaga di malam hari, tidurnya puas, dan

istirahatnya cukup. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 20 menit dalam 5 hari dan dilakukan pengukuran kualitas tidur dengan PSQI kembali didapatkan hasil skor 8, dimana termasuk dalam kategori berat.

Dari hasil penelitian terdapat penurunan skor pada kuesioner PSQI setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Hasil penelitian ini berbanding lurus dengan teori bahwa relaksasi otot progresif mampu mengatasi kelelahan otot, tekanan darah menjadi lebih stabil, mengumpulkan perasaan positif untuk mengontrol tekanan atau kecemasan. Membuat tubuh menjadi lebih sehat, fokus, dan untuk meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik (Muhith, 2020).

Menurut (Chaput JP, Dutil C, Sampasa-Kanyinga H, 2018) salah satu faktor yang mempengaruhi pola tidur seorang lansia adalah lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya. Perubahan pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan normal. Namun, banyak gangguan ini mungkin terkait dengan proses patologis yang tidak dianggap sebagai bagian normal dari penuaan.

Dalam penelitian didapatkan beberapa hambatan dalam penelitian yaitu pasien memiliki riwayat penyakit jantung, hipertensi dan DM, menurut penelitian Silvanasari (2012) yang melaporkan bahwa lansia dengan penyakit asma mengalami keluhan napas yang tidak nyaman di malam hari. Selain itu, lansia dengan hipertensi menyatakan sulit untuk tertidur karena perasaan pusing di malam hari dan lansia dengan diabetes mellitus menyatakan seringkali ingin berkemih dan haus di malam hari, Hal ini tentunya dapat mempengaruhi pola tidur lansia.

Menurut (Martini, Roshifanni, Marzella, 2018) gangguan pola tidur yang dialami oleh seseorang dapat yang dipengaruhi oleh stress, lingkungan fisik, gaya hidup, diet, obat-obatan, latihan fisik dan umur. Salah satu upaya untuk mempertahankan kualitas tidur salah satunya adalah dengan relaksasi otot progresif, sehingga memungkinkan setiap otot lansia menjadi lebih rileks, membuat lansia nyaman dan mudah untuk tidur (Sari, 2020).

Relaksasi progresif merupakan teknik melatih merileksasikan otot-otot secara keseluruhan. Ketegangan menyebabkan serabut serabut otot berkontraksi. Ketegangan timbul bila seseorang cemas dan stres yang akan memicu gangguan pada tidur. Dengan cara menegangkan dan melemaskan beberapa kumpulan otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan akan merasakan rileks serta nyaman sehingga dapat mempengaruhi pola tidur (Putri Desi, 2016).

Pemberian relaksasi otot progresif pada lansia dapat menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas saraf para simpatis, sehingga berdampak pada penurunan hormon seperti adrenalin, noradrenalin, dan katekolamin serta pelebaran pembuluh darah sehingga mengakibatkan penurunan transportasi oksigen ke seluruh tubuh, khususnya pada otak akan lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta-endorphin dapat membantu peningkatan kebutuhan tidur lansia (Rahayu dalam supardi, 2022).

KESIMPULAN

Pengkajian yang dilakukan peneliti didapatkan Ny N mengatakan kurang lebih 2 tahun ini sulit tidur dan sering terjaga di malam hari. Hasil kuesioner PSQI yaitu 19 masuk dalam kategori buruk. Sehingga muncul diagnosa keperawatan gangguan pola tidur dan kesiapan peningkatan pengetahuan. Fokus intervensi yang dilakukan adalah untuk meningkatkan pola tidur Ny N. Pemberian intervensi yang dilakukan yang relaksasi otot progresif yang diberikan selama 20 menit dalam 5 hari. Evaluasi dari asuhan keperawatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif berpengaruh dalam

meningkatkan pola tidur. Pasien mengatakan sudah tidak sering terjaga di malam hari, tidurnya puas, dan istirahatnya cukup. Skor PSQI turun menjadi 8 dimana kategori berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., Ainun, A., & Putri, Z. (2021). Jurnal abdidas. Jurnal Abdidas, 2(2), 392–397.
- Ayu Rizaty, M. (2020). Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(2), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Chaput JP, Dutil C, Sampasa-Kanyinga H. Sleeping hours: What is the ideal number and how does age impact this? *Nat Sci Sleep*. 2018;10:421–30
- Care, J. H., Saputra, D. E., Rahman, A., & Ariesti, A. (2020). PERBANDINGAN TEKANAN INTRAOKULAR LATIHAN BENCHPRESS. *Houman Care Journal*, 5(2), 486–497.
- Daud, I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Tahun 2016.
- Dessy, Y., & Handayani, S. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krian. *Prosiding Nasional FORIKES 2022 : Pembangunan Kesehatan Multidisiplin*.
- Hikmah, N. (2020). Gambaran Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Penderita Hipertensi Di Borong Raya Kel. Batua Kec. Manggala RW 11 RT 002. http://www.unpcdc.org/media/15782/sustainable_procurement_practice.pdf%0Ahttps://europa.eu/capacity4dev/unep/document/briefing-note-sustainable-public-procurement%0Ahttp://www.hpw.qld.gov.au/SiteCollectionDocuments/ProcurementGuideIntegratingSustainability
- Indrawati, L., & Andriyati, D. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2).
- Majid. (2014). Validity of the Italian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI).
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandiri (Majid, 2014)an Lansia Melalui activity Daily Living Training Dengan Pendekatan komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- Mustika, I. W. (2019). Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC). *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Nafisah, A. T. (2021). Aplikasi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Ny. M Dengan Insomnia Di Des Sukasari Kabupaten Bandung.
- Putri Desi, B. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol 6 No 1.
- Sari, K. (2020). Pengaruh teknik relaksai otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia diyayasan guna budi bakti medan. *MENUJU:MALAHAYATI NURSING JOURNAL*.
- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2.
- Supardi, F. N. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Metode Relaksasi Otot Progresif Dan Senam. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*.
- Silvanasari, I. A. (2012). Faktor faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. Universitas Jember.
- Tegar, A. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Larikan Kecamatan Doro.
- Transformasi Sistem Perlindungan Sosial Untuk Melindungi Lansia. (2021) dari TNP2K | Transformasi Sistem Perlindungan Sosial untuk Melindungi Lansia - Transforming the Social Protection System to Protect the Elderly
- Zulkharisma, I., Noorratri, E. D., & Kesehatan, I. (2022). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif

terhadap kualitas the effect of progressive muscle relaxation therapy on the sleep quality among the older adults in sidodadi hamlet , ngawi regency. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 45–52.