



Laporan Kasus

Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia

I Kade Ngurah Arya Wardana¹, Machmudah Machmudah¹

¹ Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 22 April 2022
- Diterima 5 April 2023
- Diterbitkan 28 April 2023

Kata kunci:

Otot progresif; Lansia;
Kualitas Tidur

Abstrak

Lansia adalah suatu masa dimana proses produktifitas berpikir, mengingat, menangkap, dan merespon sesuatu sudah mengalami penurunan secara berkala. Tahun 2020, jumlah lansia diprediksi sudah menyamai jumlah balita. Sebelas persen dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansia. Keluhan sering terjaga pada malam hari dan sulit untuk tidur sering dikeluhkan oleh lansia. Hal ini bisa diakibatkan karena beberapa faktor seperti stress, depresi, kecemasan akibat kesendirian, pasangan yang meninggal, merasa tidak berguna ataupun merasa diabaikan oleh keluarga. Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hal ini disebabkan karena terjadi respon relaksasi (Trophotopic) yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rilaks dan tenang. Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Sampel berjumlah 2 responden dengan keluhan sering terbangun pada malam hari. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi menggunakan kuesioner PSQI pre-test dan post-test. Pengaplikasian relaksasi otot progresif ini dilakukan 8 kali mplementasi selama 8 hari. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, kualitas tidur lansia mengalami peningkatan, walaupun tidak signifikan. Hal ini dimungkinkan karena teknik relaksasi otot progresif dapat menenangkan dan membuat tubuh menjadi rileks, sehingga lansia dapat tertidur. Hasil studi ini didukung dengan studi lain yang membuktikan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Dari hasil studi yang dilakukan dapat disimpulkan teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses lanjut usia merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu, tetapi sejak permulaan kehidupan (Sulidah, 2016). Lansia adalah masa dimana proses produktivitas berfikir, mengingat, menangkap, dan merespon sesuatu sudah mengalami penurunan secara berkala (Manurung, 2017).

World Health Organization (WHO) telah memperhitungkan bahwa di tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4% yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Bahkan 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, 2021).

Corresponding author:

I Kade Ngurah Arya Wardana

iknaw69@gmail.com

Ners Muda, Vol 4 No 1, April 2023

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.9493>

Insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur di kalangan 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 (Ariesti, 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). Pada lansia kebutuhan tidur yang diperlukan adalah 6 jam, jika lansia tidak dapat tidur atau sering terbangun dan terjaga pada malam hari maka kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi sehingga kualitas tidur pada lansia pun tidak maksimal.

Kualitas tidur yang rendah menjadi indikator dari banyak penyakit medis dan ada hubungan yang kuat antara fisik, psikologis dan tidur (Haryati, 2020). Studi tentang kualitas tidur meliputi pengukuran komponen kuantitatif dari tidur yang mengukur durasi tidur dan pengukuran komponen kualitatif yang mengukur subyektifitas terhadap kedalaman dan perasaan segar setelah bangun tidur (Haryati, 2020).

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 merupakan suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot. Kemudian merilekskannya kembali yang dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki (Gurning, 2020).

Hasil studi yang telah dilakukan beberapa peneliti sebelumnya didapatkan hasil relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Sehingga saya tertarik untuk mengambil studi tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

METODE

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan desain penulisan karya tulis ini menggunakan deskriptif melalui pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Studi kasus ini merupakan studi kasus yang memberikan penerapan asuhan keperawatan pada klien dengan kualitas tidur yang kurang pada lansia. Sampel sebanyak 2 responden dengan keluhan sering terjaga pada malam hari, dengan kriteria inklusi: lansia yang mengalami gangguan tidur, lansia dengan umur 60-85 tahun, lansia yang mampu mendengar, melihat, serta bersedia dijadikan responden. Kriteria eksklusi: lansia yang tidak kooperatif, lansia yang mengkonsumsi obat tidur, lansia yang mengalami penurunan kesadaran, lansia yang mengalami kelumpuhan.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot. Kemudian merilekskannya kembali yang dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini memerlukan waktu 30 menit dan dapat disertai dengan instruksi yang direkam yang mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang dirilekskan.

Instrumen yang digunakan pada studi ini meliputi kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur klien, alat tulis, SOP tindakan, serta lembar



pengkajian. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi klien dan memberikan kuesioner *pre-test*. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data yaitu dengan cara mendeskripsikan data yang terkumpul untuk membuat suatu kesimpulan (Notoatmodjo, 2018).

Pertanyaan-pertanyaan kuesioner *PSQI* meliputi sebagai berikut:

Kuesioner *PSQI* terdiri dari 9 item pertanyaan dengan masing-masing pertanyaan memiliki skor 0-3, dimana 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan kesulitan tidur yang berat. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 – 21. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian yang dikelompokkan sebagai berikut: Kualitas tidur baik : ≤ 5 dan kualitas tidur buruk : > 5 (Buysse, 1989).

HASIL

Pengkajian yang dilakukan pada kedua klien lansia didapatkan data fokus sebagai berikut:

Kasus 1: klien mengatakan merasa kesepian, terkadang cemas, lemas, letih, sering terjaga pada malam hari dan sulit untuk tidur. Klien tampak letih, terdapat kantung mata, TD: 138/89 mmHg., S: 36.7 C, N: 91x/menit, RR: 23x/menit. skor *PSQI* = 9. Diagnosis keperawatan: Gangguan kualitas tidur.

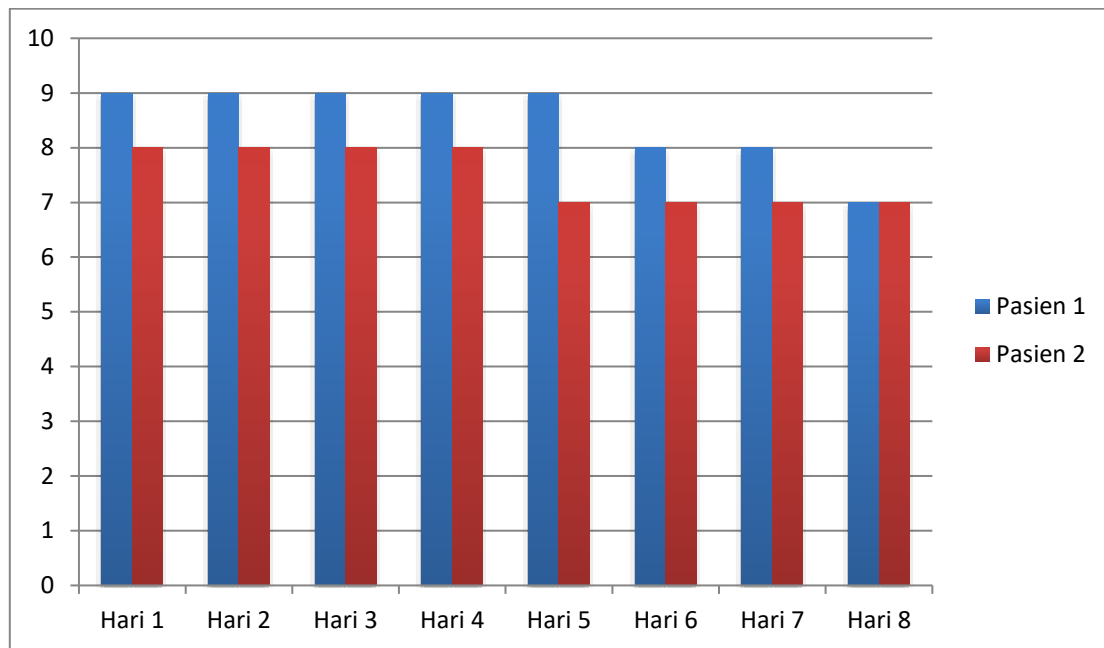
Kasus 2: klien mengatakan sering terbangun pada malam hari, rindu dengan cucunya, merasa tidak diperdulikan keluarganya, sering ketakutan tanpa sebab, lemas, tidak nyaman dan sulit untuk tidur lagi jika sudah terbangun. Klien tampak

letih, terdapat kantung mata, TD: 133/87 mmHg, S: 36.5 C, N: 98x /menit, RR: 24x /menit, skor *PSQI* = 8. Diagnosis keperawatan: Gangguan kualitas tidur.

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 8 hari 1x30 menit di harapkan klien dapat menggunakan tindakan terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur tanpa obat, melaporkan kualitas tidur meningkat dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif sebelum tidur, menyatakan rasa nyaman dan nyenyak tidur, intervensi yang penulis rumuskan menurut NANDA NIC NOC 2018 : Menjelaskan kepada klien dan melakukan pengkajian masalah gangguan tidur (kualitas tidur), karakteristik dan penyebab kurang tidur, anjurkan klien untuk melakukan posisi tidur SIM mika/miki, menganjurkan klien untuk tidak banyak tidur pada siang hari, menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur teknik relaksasi otot progresif dan prosedur menerapkan teknik relaksasi otot progresif sebelum tidur. Pelaksanaan tindakan relaksasi otot progresif 30 menit dengan kondisi lingkungan yang tenang.

Dari gambar 1, dapat dilihat dari kasus pertama dan kedua yang kualitas tidurnya meningkat setelah dilakukan 8 kali implementasi dengan peningkatan bobot skor 1-2. Pada kasus pertama skor *PSQI* awal tercatat: 9 setelah dilakukan implementasi 8 kali kualitas tidur mengalami peningkatan dengan skor *PSQI* pada hari ke 8 tercatat: 7. Sedangkan pada kasus kedua skor *PSQI* awal tercatat: 8 setelah dilakukan implementasi 8 kali kualitas tidur mengalami peningkatan dengan skor *PSQI* pada hari ke 8 tercatat: 7. Dari hasil tersebut, terjadi peningkatan terhadap kualitas tidur pada kedua kasus meskipun tidak signifikan.





Gambar 1

Diagram skor PSQI hari pertama penerapan hingga hari ke delapan

PEMBAHASAN

Lansia pada umur 60 keatas sering mengalami masalah pada tidurnya, hal ini bisa diakibatkan oleh beberapa faktor, seperti stress, depresi, kesulitan tidur pada malam hari, sulit untuk memasuki tidur dan faktor-faktor lainnya. Tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yang buruk antara lain dengan terapi nonfarmakologi seperti teknik relaksasi otot progresif. Terapi ini memerlukan waktu 30 menit setiap 1 kali pengaplikasian. Dari pengaplikasian yang sudah dilakukan, diadaptkan peningkatan kualitas tidur pada klien lansia. Dari hasil tersebut membuktikan teknik relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Hasil studi ini juga sejalan dengan hasil studi penelitian lain, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017, menggunakan metode *pre test-post test one grub only design* dengan populasi 62 orang. Sampel yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang telah ditentukan. Alat ukur yang digunakan

menggunakan instrumen *PSQI* untuk mengukur kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat, disfungsi aktivitas siang hari. Pengaplikasian dilakukan 8 kali implementasi. Dari hasil uji statistik menggunakan uji *Mc. Nemar* didapatkan *p-value* = 0,003 ($P < 0,05$), menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia yang tinggal di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti (Manurung, 2017).

Perbandingan antara *pre* dan *post* dilakukan intervensi menunjukkan adanya pengaruh yaitu perubahan pada kategori buruk yang berjumlah 16 orang menjadi 11 orang dan kategori baik berjumlah 5 orang menjadi 10 orang. Hal ini menunjukkan adanya efektifitas terapi otot progresif terhadap kualitas tidur. Dari penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan yaitu pemberian terapi otot progresif berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura (Daud, 2016).



Lansia di Yayasan Guna Bakti pada saat sebelum melakukan teknik relaksasi otot progresif didapatkan kualitas tidur lansia kurang dan setelah melakukan tindakan, kualitas tidur lansia menjadi cukup. Sedangkan pada kelelahan fisik lansia tinggi dan setelah melakukan tindakan, kelelahan fisik lansia menjadi rendah. Jadi, dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia (Kemala, 2020)

Hubungan antara tingkat insomnia *pre* dengan relaksasi otot progresif. Dari studi yang dilakukan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat insomnia *pre* terhadap relaksasi otot progresif dan terdapat hubungan antara tingkat insomnia *post* dengan relaksasi otot progresif. Studi ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat insomnia *post* terhadap relaksasi otot progresif (Ariesti, 2020).

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu lansia wanita. Berdasarkan pendidikan, yang terbanyak adalah lansia dengan pendidikan Sekolah Dasar. Terdapat perbedaan skor *PSQI* sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi. Pada nilai *pre* dan *post* dapat dibandingkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Putu, 2020).

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lanjut usia, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kekuatan otot antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lanjut usia, terdapat perbedaan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lanjut usia, dan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lanjut usia (Abdul, 2020).

Mekanisme kerja relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur dimana terjadi respon relaksasi (*Trophotopic*) yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* yang nantinya akan menstimulasi kelenjar *pituitary* meningkatkan produksi *hormone endorphine, enkefaline, dan serotonin*. Secara fisiologis, terpenuhinya kebutuhan tidur ini merupakan akibat dari penurunan aktifitas *RAS (Reticular Activating System)* dan *norepineprine* sebagai penurunan aktivitas system batang otak. Sehingga tercipta kondisi rileks dan lansia dapat tidur dengan nyenyak.

Faktor yang mendukung intervensi ini yaitu kemampuan klien untuk berkonsentrasi. Selain faktor pendukung, terdapat juga faktor penghambat seperti lingkungan yang berisik sehingga klien sulit untuk berkonsentrasi.

SIMPULAN

Setelah dilakukan implemtasi teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia terbukti bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh pada meningkatnya kualitas tidur pada lansia. Kerja relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur dimana terjadi respon relaksasi (*Trophotopic*) yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* yang nantinya akan menstimulasi kelenjar *pituitary* meningkatkan produksi *hormone endorphine, enkefaline, dan serotonin*. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik tindakan ini memerlukan waktu yang lebih lama teratur. Teknik relaksasi otot progresif ini bisa jadi salah satu intervensi non



farmakologi untuk klien yang memiliki gangguan tidur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada kedua responden yang sudah bersedia menjadi subjek studi saya.

REFERENSI

- Abdul Muhith, T. H. (2020). "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot dan Kualitas Tidur Lanjut Usia". *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 08, 306-314.
- Daud, I. (2016). "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia". *Jurnal Kesehatan Muhammadiyah Banjarmasin*, 5.
- Haryati. (2020). "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo". (S. P. Yunaningsih, Ed.) *Jurnal Medika Utama*, 01 (Vol. 01. No. 03 April (2020); *Jurnal Medika Utama*), 11.
- Kemala Sari1, H. W. (2020). "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur". *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 02, 9.
- NANDA. (2018). "NANDA-I Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2018-2020". (P. R. T. Heather Herdman, Ed.) Jakarta, Indonesia: EGC, 2018.
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo, S. M. (2018). "Metodologi Penelitian Kesehatan". Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rostinah Manurung, T. U. (2017). "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif". *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 03, 12.
- Suleiman, K. H., et al. (2010). "Translating the Pittsburgh sleep quality index into Arabic". *Western Journal of Nursing Research* 32(2): 250-268.
- Moghaddam, J. F., et al. (2012). "Reliability and validity of the Persian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-P)". *Sleep and Breathing* 16(1): 79-82.
- Hita-Contreras, F., et al. (2014). "Reliability and validity of the Spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in patients with fibromyalgia". *Rheumatology international* 34(7): 929-936.
- Zahara, R., et al. (2018). "Gambaran Insomnia Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Pekanbaru". *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan* 5(2): 278-286.
- Widodo, H. P. (2013). "Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Napas". *Shinta*, 2, 1-7.
- Ziraluo, H. D. A. A. W. (2018). "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rsu Imelda". *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2), 96-104.
- Sunaringtyas, D. Z., Kusdiantoro, L. W. F. (2018). "Pengaruh Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar". *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). "Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya". *Jurnal Keperawatan Stikes William Booth*, 8(2), 34-42.
- Carole Smyth. (2012). "The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)". *New York*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4>.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi". *Jurnal Perawat Indonesia*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>.
- Duman, M., & Taşhan, S. T. (2018). "The effect of Sleep Hygiene Education and Relaxation Exercises on Insomnia among Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial". *International Journal of Nursing Practice*, 24(4), 1-8. <https://doi.org/10.1111/ijn.12650>.
- Fitriani, H., Achmad. (2017). "Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Disminore Primer pada Remaja". *Faletehan Health Journal*. Vol. 4 No. 3.
- Ernawati, Syauqy, A., & Haisah, S. (2017). "Gambaran kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi". *Jurnal Poltekkes Kemenkes Jambi*.
- Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (2018). "Aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya". *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal*



of Nursing).

<https://doi.org/10.33023/jikep.v4i1.129>.

Witriya, C. (2016). "Hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang". *Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*.

Buyse. (2011). "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research". *Journal of Psychiatric Research* 2011, 28(2), 193-213.

