

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT TERHADAP  
INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA UNIT BUDHI LUHUR KASONGAN  
BANTUL YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai  
Gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh :**

**SUJARWANTO PUTRO  
060201114**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2010**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT TERHADAP  
INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA UNIT BUDHI LUHUR KASONGAN  
BANTUL YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana  
Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh :**

**SUJARWANTO PUTRO  
060201114**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Pada Tanggal: 09 Agustus 2010

Pembimbing Skripsi

Fika Nur Indriasari, S.Kep.,Ns

**THE INFLUENCE OF MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE TO  
INSOMNIA IN ELDERLY PEOPLE IN SOCIAL HOUSE TRESNA  
WERDHA (PSTW) BUDHI LUHUR KASONGAN  
BANTUL YOGYAKARTA<sup>1</sup>**

**Sujarwanto Putro<sup>2</sup>, Fika Nur Indriasary<sup>3</sup>**

**ABSTRACT**

**Background to the study:** A person in their elderly stage would experience a decrease in his/ her physical or mental ability that would affect life activities which would cause some problems and diseases. One of them was difficulty to sleep or insomnia. Insomnia could cause several physical and psychological disturbances which needed a treatment to minimize the disease as its result.

**Purpose of study:** This study aimed at finding the influence of muscle relaxation technique to insomnia in elderly people in social House Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

**Methodology:** This study was a Pre Experimental study using One Group Pretest Posttest design. The population of this study was the elderly people in social House Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur Kasongan Bantul. The sample in this study was chosen using Purposive Sampling as many as 17 respondents. The data were collected using questionnaires. The data were analyzed using the independent t-test.

**Time of the study:** This study was conducted from July 12 until 23, 2010.

**Result of the study:** The result of statistic test showed the value of t test 5,183 on df 32 with significance level (p) 0,000. Thus, the value of p was smaller than the value of (p<0,05). It can be concluded that there was an influence of muscle relaxation technique to insomnia in elderly people in social House Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

**Conclusion:** Most muscle relaxation therapies gave an influence to elderly people with insomnia. Of 17 elderly with insomnia, the posttest showed the elderly who were free from insomnia were 9 people (52,9%) and the ones who still suffered insomnia were 8 people (47,1%).

**Suggestion:** Muscle relaxation technique hopefully can be a benefit to elderly people in overcoming insomnia.

Key Words : Muscle Relaxation, Insomnia  
References : 17 books (2001-2010), 1 website  
Pages : i-xiii, 54 pages, 3 tables, 2 pictures, 9 appendices

---

<sup>1</sup> Title of Research

<sup>2</sup> Student of School of Nursing STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of School of Nursing STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Menurut Constantanides (1994, dalam Bandiyah 2009), lanjut usia merupakan usia seseorang mulai mengalami perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial, proses ini berlangsung secara normal yang disebut sebagai proses menua. Menua merupakan salah satu proses menurunnya kemampuan jaringan tubuh secara perlahan untuk memperbaiki, mengganti, ataupun mempertahankan struktur dan fungsi normal jaringan sehingga terjadi penurunan daya tahan tubuh terhadap infeksi maupun kerusakan jaringan.

Menurut Zlotnik (2008), jumlah penduduk lanjut usia pada tahun 2050 yang berumur 60-65 tahun diperkirakan mencapai 2 milyar dari 9,2 milyar penduduk dunia. Di Asia pada tahun 2040 diperkirakan mencapai 1,2 milyar jiwa. Penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 1980 berjumlah 7,7 juta jiwa atau setara dengan 5,2% dari seluruh jumlah penduduk, tahun 1990 jumlah lanjut usia meningkat menjadi 11,3 juta jiwa atau sekitar 8,2% dari jumlah penduduk, pada tahun 2000 meningkat menjadi 15,1 juta jiwa atau setara dengan 7,2% jumlah penduduk, dan diperkirakan pada tahun 2020 terus

meningkat menjadi 29 juta jiwa atau sekitar 11,4% (BPS, 2000).

Yogyakarta merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki jumlah lanjut usia tertinggi, pada tahun 2006 sebanyak 12,48% dari jumlah penduduk yaitu setara dengan 424,496 jiwa, dengan usia harapan hidup 63,3 tahun untuk pria dan untuk wanita 67,2 tahun (Dinkes Prof DIY, 2007).

Ketika seseorang telah mencapai usia lanjut, mereka akan mengalami penurunan kemampuan fisik maupun mental yang berpengaruh terhadap aktifitas hidup sehingga menimbulkan beberapa masalah dan penyakit. Masalah dan penyakit pada lanjut usia seperti mudah jatuh, mudah lelah, kecacauan mental akut, nyeri dada, sesak nafas, berat badan menurun, palpitasi, pembengkakan pada ekstremitas bawah, sulit menahan buang air kecil, sulit menahan buang air besar, gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, keluhan pusing, kesemutan pada anggota tubuh, mudah gatal-gatal,serta gangguan sulit tidur atau insomnia (Bandiyah, 2009).

Sampai saat ini kasus insomnia atau kurang tidur merupakan gangguan tidur yang paling banyak dikeluhkan. Di Amerika serikat 10% sampai dengan 15% dari total jumlah

penduduk mengalami insomnia. Tingginya angka kejadian insomnia di sini disebabkan karena penanganan insomnia belum memadai (Tempo, 16 Mei 2010).

Pada tahun 2004, penduduk Indonesia berjumlah 238,452 juta dan terdapat 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami insomnia atau sekitar 11,7%. Data ini digolongkan tidak berdasarkan usia dan bersifat general, sehingga belum diketahui pasti jumlah lanjut usia yang mengalami insomnia. Tapi berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa insomnia (¶ 1, <http://balagu.com/health/?p=9>, diperoleh pada tanggal 27 april 2010).

Insomnia dapat menyebabkan beberapa gangguan baik fisik maupun psikologis, dari segi kesehatan fisik akan menyebabkan wajah tampak pucat, mata terlihat sembab, badan terasa lemas, imunitas menurun sehingga mudah terserang penyakit dan gangguan alergi, dari segi kesehatan psikologis akan mempengaruhi sistim saraf sehingga dapat menyebabkan gangguan kejiwaan seperti mudah mengalami stress, lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Lanywati, 2001).

Melihat dari dampak yang ditimbulkan dari insomnia, maka diperlukan penanganan untuk

meminimalisir timbulnya penyakit yang disebabkan oleh insomnia. Ada dua macam terapi yang digunakan untuk mengatasi insomnia yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obat jenis hipnotika sedangkan terapi non farmakologi dengan menggunakan metode relaksasi. Ada beberapa macam metode relaksasi diantaranya relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*) dan pernafasan (*diaphragmatic breathing*) (Lanywati, 2001).

Setelah dilakukan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 6 april 2010 di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul, diperoleh data terdapat 64 lanjut usia. Setelah dilakukan observasi dan wawancara di gedung F dan G, terdapat 5 lanjut usia yang mengalami gangguan tidur terbangun pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin mengetahui seberapa jauh dampak terapi nonfarmakologi terutama terapi tehnik relaksasi terhadap insomnia pada lansia sehingga penulis mengambil judul penelitian yaitu pengaruh teknik relaksasi otot terhadap insomnia pada lanjut usia di

Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif*. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra-Experimental* dengan rancangan *One Group Pretest posttest* yaitu rancangan yang tidak memiliki kelompok pembandingan tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2002).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 2.**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Umur Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Tahun 2010**

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	5	29,4
	b. Perempuan	12	70,6
2.	Umur		
	a. 60-70 tahun	10	58,8
	b. 71-80 tahun	7	41,2

Sumber : Data Primer 2010

Tabel 2. menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin, responden yang paling banyak adalah perempuan yaitu 12 orang (70,6%). Berdasarkan

umur, responden yang paling banyak berumur antara 60-70 tahun yaitu 10 orang (58,8%).

### 1. Kejadian insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik relaksasi otot

Kejadian insomnia pada lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot dapat diperlihatkan pada tabel berikut:

**Tabel 3.**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Tahun 2010**

No.	Kejadian insomnia	Sebelum f	Sebelum %	Sesudah f	Sesudah %
1.	Insomnia	17	100	8	47,1
2.	Tidak insomnia	0	0	9	52,9
	Jumlah	17	100	17	100

Sumber : Data Primer 2010

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi otot semua responden mengalami insomnia (100%) dan sesudah dilakukan teknik relaksasi, responden yang mengalami insomnia sebanyak 8 orang (47,1%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 9 orang (52,9%).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot semua responden mengalami insomnia sebanyak 17 orang (100%).
2. Sesudah dilakukan teknik relaksasi, responden yang mengalami insomnia sebanyak 8 orang (47,1%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 9 orang (52,9%).
3. Hasil uji statistik menunjukkan nilai t test sebesar 5,183 pada df 32 dengan taraf signifikansi (p) 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

### **Saran**

1. Bagi profesi keperawatan  
Latihan relaksasi otot dapat dijadikan masukan bagi perawat dalam rangka meningkatkan kualitas asuhan keperawatan, khususnya pada lansia yang mengalami insomnia di BPSTW Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Dan intervensi ini

merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dari intervensi lainnya yang tercakup dalam asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami insomnia.

2. Bagi lanjut usia  
Bagi lanjut usia agar dapat menerapkan terapi teknik relaksasi untuk mengatasi insomnia meskipun tanpa ditunggu oleh peneliti atau petugas.
3. Bagi masyarakat  
Bagi masyarakat agar dapat menyebarluaskan manfaat terapi relaksasi otot dalam mengatasi insomnia dengan menggunakan teknik relaksasi otot baik melalui rapat warga maupun penyuluhan kesehatan sehingga warga masyarakat yang mengalami kejadian insomnia dapat menerapkannya untuk mengatasi insomnia.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Dalam rangka pengembangan latihan relaksasi otot Peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh latihan relaksasi otot terhadap tingkat insomnia lansia dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda misalnya dengan menggunakan kelompok kontrol. Penelitian yang serupa

dapat juga dilakukan pada area penelitian yang berbeda, misalnya pengaruh latihan relaksasi otot terhadap gangguan tidur yang lain seperti hipersomnia, narkolepsi, nokturnal dispnea, parasomnia, atau deprivasi tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rienka Cipta.
- Bandiyah. S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Kuha Medika
- Dinkes DIY. (2007). *Profil kesehatan Propinsi DIY Tahun 2007*. Yogyakarta: Dinkes
- Gusnul. (2009). *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan*. FK UMY : Skripsi Tidak Dipublikasikan
- Guyton, C.A., & Hall, J.E (2006). *Buku ajar fisiologi kedokteran* (11<sup>st</sup> ed.) Jakarta: EGC.
- Ismayadi. (2004). *Proses menua. Artikel. USU Digital Library*, <http://library.usu.ac.id/download/fk/ismayadi.pdf>. Diakses pada tanggal 2 maret 2010
- Guyton, Arthur c & Hall (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Kozier. (2007). *Fundamental. Concepts, Process, and Practice* (8<sup>th</sup> ed.).philippine: PTE.
- Lanywati. E. (2001). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisius
- Machfoedz, I. 2008. *Statistik Nonparametrik (BIO STATISTIKA)*. Yogyakarta : Fitramaya
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurmiati. (2010). *28 Juta Orang Terkena Insomnia*. <http://balagu.com/health/?p=9>, diperoleh pada tanggal 27 april 2010
- Nursalam. (2005). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Proses dan Praktik* (4<sup>th</sup> ed.). Jakarta: EGC.
- Risnasari. N. (2005). *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di panti unti pelayanan social tresna wredha tulungagung*. FK UNAIR : Skripsi Tidak Dipublikasikan
- Soewondo. S. (2009). *Panduan Dan Instruksi latihan relaksasi progresif*. Jakarta : LPSP3 UI
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Stenley, M & Bare, P.G. (2006) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (2<sup>th</sup> ed.). Jakarta: EGC
- Watson. R. (2003). *Keperawatan Pada Lansia*. Jakarta: EGC

WHO. (1993). *Insomnia Behavioural  
And Kognitive Intervention.*  
Learning Modul. Geneva  
Switzerland.



STIKES  
**Aisyiyah**  
YOGYAKARTA