

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI PROGRESIF  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA  
DI DUSUN GODEGAN TAMANTIRTO  
KASIHAN BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
HELMY HARNIATI  
201310201088**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI PROGRESIF  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA  
DI DUSUN GODEGAN TAMANTIRTO  
KASIHAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

**HELMI HARNIATI**

**201310201088**



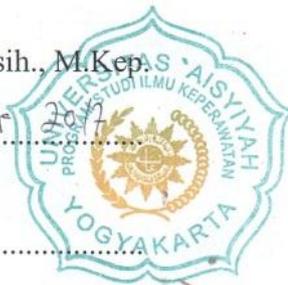
Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan pada  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Ns.Tiwi Sudyasih, M.Kep

Tanggal : 30 Agustus 2017

Tanda Tangan : .....



# PENGARUH TERAPI RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIADI DUSUN GODEGAN TAMANTIRTOKASIHAN BANTUL<sup>1</sup>

Helmi Harniati<sup>2</sup> , Tiwi Sudyasih, M.Kep.<sup>3</sup>

HelmiHarniati95@gmail.com

Latar Belakang: Semakin bertambahnya usia lansia banyak mengalami penurunan di berbagai sistem tubuh, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik itu secara alami ataupun karena penyakit yang berdampak pada gangguan tidur. Terapi relaksasi progresif dapat merilekskan otot-otot tubuh sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur. Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada lansia.

Metode: Penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan menggunakan metode *pretest-post test control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan menggunakan *random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Indeks*. Analisa data menggunakan *paired simple t-test*. Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh kualitas tidur pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi progresif ( $p=0,038<0,05$ ).

Simpulan: Terdapat perubahan pada kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi relaksasi progresif. Saran: Terapi relaksasi progresif dapat digunakan sebagai salah satu acuan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur khususnya pada lansia, penyandu dan untuk peneliti selanjutnya.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Progresif, Kualitas Tidur , Lansia

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Seseorang dapat dikatakan lanjut usia apabila orang tersebut telah mencapai usia 60 tahun atau lebih baik itu laki-laki maupun perempuan, lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, karena manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, akan tetapi manusia itu berkembang secara bertahap mulai dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan suatu proses alami yang terjadi pada manusia dan di tentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua manusia akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir (Azizah 2011). Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran

biologis yang terlihat sebagai kemunduran yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal/ide baru. Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul (Maryam, *et.,al*, 2012).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih dari 19 juta, dengan usia

harapan hidup 66,2 tahun. Pada tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 14,439.967 jiwa (7,18%) dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%) sementara pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%), dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes RI, 2012). Gangguan pemenuhan kebutuhan tidur yang sering dijumpai pada lanjut usia adalah ketidakmampuan tidur pada saat seseorang seharusnya tidur, baik dalam hal lama maupun dalamnya tidur. Keluhan yang kerap kali disampaikan oleh mereka adalah kesukaran untuk memulai tidur, atau sering terbangun selama tidur atau tidur cepat dan dalam, tapi terlalu cepat bangun pada dini hari untuk kemudian tidak dapat tidur kembali (Anies, 2005). Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih. Istirahat dan tidur yang sesuai adalah sama pentingnya bagi kesehatan yang baik dengan nutrisi yang baik dan olahraga yang cukup (Potter & Perry 2006, h. 1470).

Menurut data Depkes Indonesia, lansia yang mengalami gangguan tidur pertahun sekitar 750 orang. Sulit tidur merupakan gangguan tidur yang paling sering di temukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 35%-45% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 25% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 50% pada tahun 2009. (Depkes, 2010). Intervensi keperawatan untuk pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yaitu dengan pola tidur-bangun, control lingkungan, penggunaan medikasi, diet, memperhatikan faktor fisiologis atau penyakit, dan

menggunakan teknik relaksasi yang salah satunya adalah teknik relaksasi progresif (Potter & Perry, 2006). 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). Rasa nyaman inilah yang dibutuhkan lansia guna meningkatkan kualitas tidurnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan pada hari sabtu tanggal 28 januari 2017 di Dusun Godegan Tamantirto Kasihan Bantul, bahwa di dusun tersebut setiap bulannya rutin di lakukan posyandu lansia dan dilakukan setiap tanggal 8, melalui proses wawancara dengan salah seorang kader lansia yang bertugas di dusun tersebut bahwa disana terdapat 70 lansia dan yang mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 33 orang. Hasil wawancara yang di lakukan secara langsung dengan lansia di dapatkan data yaitu sebanyak 20 orang sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali karena berbagai macam penyakit seperti nyeri sendi, gangguan pernafasan, dan vertigo. Sebanyak 4 orang mengalami sulit tidur karena faktor stres seperti jauh dari anak dan faktor ekonomi dan sebanyak 9 orang lainnya mengalami sulit untuk tetap tidur karena faktor kedinginan, kelelahan dan sering ke kamar mandi.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Kualitas tidur adalah suatu keadaan terhadap tidur yang di jalani seorang individuyang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun, sehingga orang-orang tersebut tidak memperlihatkan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak,

konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala, sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

Kualitas tidur yaitu mencakup lamanya waktu yang di butuhkan untuk tertidur, frekuensi bangun dari tidur malam dan kedalaman tidur. Thompson & Franklin (2010) menyatakan bahwa kualitas tidur berbeda dengan kuantitas tidur. Kuantitas tidur adalah lama waktu tidur berdasarkan jumlah jam tidur sedangkan kualitas tidur mencerminkan keadaan tidur yang restoratif dan dapat menyegarkan tubuh keesokan harinya. Tidur dikatakan berkualitas apabila siklus NREM dan REM terjadi berselang-seling empat sampai enam kali ( Rasyad, 2009).

Teknik relaksasi menghasilkan respon fisiologis yang terintegrasi dan juga mengganggu bagian dari kesadaran yang dikenal sebagai “respon relaksasi benson”. Respon relaksasi di perkirakan dapat menghambat simtem saraf otonom dan sistem saraf pusat dan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang di karakteristikan dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendokrin. Agar memperoleh manfaat dari respons relaksasi, ketika melakukan teknik ini di perlukan lingkungan yang tenang dan posisi yang nyaman (Triyanto, 2014).

Menurut (Kurniawati, 2016) manfaat terapi relaksasi progresif adalah:

- 1) Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri tekanan darah tinggi, an frekuensi jantung.
- 2) Mengurangi disaritmia jantung.
- 3) Meningkatkan gelombang alfa otak dan relaks.
- 4) Meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi.
- 5) Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres.
- 6) Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otak, fobia ringan dan, gagap ringan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian Kuantitatif *Quasi Eksperimen* yaitu kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul (kualitas tidur), sebagai suatu akibat dari adanya perlakuan atau intervensi tertentu (pemberian terapi relaksasi progresif) (Notoatmodjo, 2012).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-post test control group design*. Padadesain ini terdapat dua kelompok yang kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dan dalam rancangan ini kelompok eksperimen dipilih secara random (Sugiyono, 2010). Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner dan Analisa data yang digunakan adalah uji statistik parametrik dengan menggunakan *paired simple t-test* untuk data berpasangan dan *mann-whitney* untuk data yang tidak berpasangan dengan data skala data ordinal

## HASIL

**Tabel 4.1**

**Tabel Karakteristik Responden**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	4	20.0
	Perempuan	16	80.0
	Total	20	100.0
2.	Umur		
	60-70 Tahun	10	50.0
	71-80 Tahun	4	20.0
	81-85 Tahun	6	30.0
	Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin lansia yang tinggal di Dusun Godegan Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta, sebagian besar adalah responden termasuk dalam kategori perempuan yaitu sebanyak 16 responden (80,0%).

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur lansia yang tinggal di Dusun Godegan Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta, sebagian besar adalah responden termasuk dalam kategori 60-70 tahun yaitu sebanyak 10 responden (50,0%).

**Tingkat kualitas tidur sebelum diberikan terapi relaksasi progresif pada kelompok kontrol di Dusun Godegan Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta**

Kategori	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Buruk	10	100.0	10	100.0
Baik	0	0	0	0
Jumlah	10	100.0	10	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan data sebelum diberikan terapi relaksasi progresif pada kelompok kontrol yang berjumlah 10 orang yaitu menunjukkan bahwa kualitas tidur 100% dalam keadaan buruk dan setelah diberikan terapi relaksasi progresif, data menunjukkan yaitu 100% kualitas tidur masih tetap buruk. Kualitas tidur pada kelompok kontrol ini buruk karena dalam penelitian ini kelompok kontrol tidak diberikan terapi relaksasi progresif kelompok ini hanya sebagai pembandingan dari kelompok intervensi.

**Tabel 4.3  
Tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif pada kelompok intervensi di Dusun Godegan Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta**

Kategori	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Buruk	10	100.0	6	60.0
Baik	0	0	4	40.0
Jumlah	10	100.0	10	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan data sebelum diberikan terapi relaksasi progresif pada kelompok intervensi yang berjumlah 10 orang yaitu menunjukkan kualitas tidur 100% dalam keadaan buruk. Buruknya kualitas tidur pada lansia karena terdapat beberapa faktor yaitu sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk memulai tidurnya kembali dan didapatkan data setelah diberikan terapi relaksasi progresif pada kelompok intervensi yang berjumlah 10 orang yaitu didapatkan hasil sebanyak 4 (40%) lansia memiliki perubahan kualitas tidur baik, sedangkan sebanyak 6 (60%) lansia masih memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor antara lain lansia masih sulit untuk memulai tidurnya, masih sering terbangun di malam hari, dan nyeri sendi pada lansia yang memiliki riwayat penyakit tertentu, hal ini yang menjadikan kualitas tidur mereka masih tetap buruk.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

1. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari sebelum diberikan terapi relaksasi progresif terhadap sesudah diberikan terapi relaksasi progresif kelompok kontrol pada lansia dengan probabilitas  $p = 0,104 > 0,05$ .
2. Ada pengaruh yang signifikan dari sebelum diberikan terapi relaksasi progresif terhadap sesudah diberikan terapi relaksasi progresif terhadap kelompok intervensi pada lansia dengan probabilitas  $p = 0,038 < 0,05$ .
3. Terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi dengan  $t$  hitung 4,162 dengan probabilitas  $p = 0,000$ .

## B. Saran

### 1. Bagi masyarakat

khususnya lansia di Dusun Godegan Kasihan Bantul Yogyakarta Penelitian ini diharapkan dapat di gunakan sebagai acuan dan masukan untuk dapat mengatasi gangguan tidur dan membantu lansia agar secara mandiri dapat melakukan teknik relaksasi progresif untuk meningkatkan kualitas tidurnya menjadi lebih baik.

### 2. Bagi posyandu

pendidikan khususnya Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Penelitian ini dapat di gunakan untuk menambah refrensi dan informasi tentang pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap kualitas tidur.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur dan diharapkan pula untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengendalikan faktor-faktor pengganggu yang belum dapat di kendalikan semua dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anies. (2005). Pencegahan Dini Gangguan Kesehatan, dilihat pada tanggal 22 Maret 2013.
- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Conrad, A., Roth, W.T. (2007). Muscle Relaxation for Anxiety Disorder: It works but how?. *The Journal of Anxiety Disorder*, 243-264.
- Depkes RI. (2010). *Profil kesehatan indonesia*, jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Depkes RI. (2012). *Profil kesehatan indonesia*, jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Hidayat, A. (2006). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kurniawati, Dwi.(2016). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Grade 2 Di Posyandu Dusun Dagaran Bantul Yogyakarta*. 11-12.
- Marks,I., Tracey. (2011). *Master your Sleep, Proven Methode Simplied*. USA: Bascom Hills Publish Group.
- Maryam et al. (2012). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*, Trans Info Media, Jakarta.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Potter & Perry, (2006). *Fundamental Keperawatan*. Buku satu. Edisi ketujuh, Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry, (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC. 2006.
- Rasyad, Rasrinam. 2009. *Tidur Berkualitas Penting untuk Otak*. <http://www.dukonbesar.com/2009/07/tidur-berkualitas-penting-untukotak.html>. [8 April 2012].
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Thompson K. E & Franklin C.L. (2010). *The Post-traumatic Insomnia Workbook: a step by step program for overcoming sleep problems after trauma*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Triyanto Endang (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.