

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP  
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA  
DI UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA  
PONGGALAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh:  
BAGUS SETYAJI  
201110201014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2015**

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP  
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA  
DI UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA  
PONGGALAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana  
Keperawatan pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun Oleh :  
BAGUS SETYAJI  
201110201014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2015**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP  
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA  
DI UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA  
PONGGALAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun Oleh :  
BAGUS SETYAJI  
201110201014**

Telah Disetujui Pada Tanggal :

*7...8...2015*



Pembimbing

*[Signature]*  
Drs. Sugiyanto, M.kes.

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP  
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA  
DI UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA  
PONGGALAN YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF PORGRESSIVE RELAXATION ON  
INSOMNIA CASES ON ELDERLY AT BUDHI  
DHARMA NURSING HOME OF  
PONGGALAN YOGYAKARTA**

Bagus Setyaji, Sugiyanto  
Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta  
[Bagussetyaji1@gmail.com](mailto:Bagussetyaji1@gmail.com)

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi progresif terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental Designs*, dengan metode *One Group Pretest Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel dalam peniltian menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini peneliti mengambil 15 responden. Analisa data yang digunakan adalah uji statistik *Wilcoxon March Pair Test*. Bahwa uji *Wilcoxon* didapatkan nilai z sebesar -3.430 dengan nilai signifikansi (p) 0,001. Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak maka besarnya nilai signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap kejadian insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta.

Kata kunci : relaksasi progresif, kejadian insomnia, lanjut usia

Abstrack : The purpose of this study was to investigate the effect of progressive relaxation to insomnia cases on elderly at Budhi Dharma Nursing Home of Ponggalan Yogyakarta. This study employed the Pre-Experimental Design with One Group Pretest Posttest Designs. The sampling technique used the purposive sampling technique. In this study, the researcher took 15 respondents. The data were then analyzed using the statistical test of Wilcoxon March Pair Test. The research finding indicates that Wilcoxon test obtained z value of -3.430 with significant value (p) 0.001. To determine whether the hypothesis is accepted or denied, the significant value (p) is compared to error degree of 5% (0.05). Therefore, it can be concluded that there is effect of progressive relaxation therapy to insomnia cases at Budhi Dharma Nursing Home of Ponggalan Yogyakarta.

Key words : progressive relaxation, insomnia cases, elderly

## PENDAHULUAN

Menua merupakan proses sepanjang hidup. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa dan tua (Nugroho, 2008). Proses penuaan adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmojo, 2004).

Saat ini, diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di Indonesia jumlah penduduk usia lanjut pada tahun 2006 mencapai 19 juta yaitu sekitar 8,90% dari total penduduk di Indonesia. Pada tahun 2010 diperkirakan jumlah lansia di Indonesia sebanyak 24 juta jiwa atau 9,77% (WHO, 2010). Jumlah lansia di Indonesia meningkat dari tahun 1990-2015 sekitar 414%. Khususnya pada tahun 2020 akan terjadi peningkatan sebesar 11,34% (Darmojo, 2006). Perkembangan jumlah penduduk usia lanjut khususnya di daerah istimewa Yogyakarta (DIY) mengalami peningkatan. Jumlah lansia pada tahun 2010 sebesar 454.200 jiwa atau 13,2% dari total populasi penduduk. Pada tahun 2011 terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia yaitu menjadi 459.200 jiwa atau 13,3% dari total populasi penduduk (Dinas Kesehatan, 2010).

Definisi menurut WHO dan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur non restoratif (Potter & Perry, 2005). Prevalensi insomnia yang terjadi di Amerika mencapai 60-70 kasus orang dewasa. Dimana tingkat kejadian semakin tinggi seiring dengan proses penuaan. Di Indonesia, kejadian insomnia pada lanjut usia yaitu mencapai angka 28 juta orang dari total 283 juta orang penduduk Indonesia menderita insomnia (Putro, 2010). Berdasarkan studi pendahuluan di UPT panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta didapatkan lansia yang mengalami insomnia sebesar 53 % dari total lansia yang ada yaitu 53 lanjut usia.

Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur seseorang (Potter, 2005). Insomnia lebih sering ditemukan pada perempuan dan pada kelompok lansia (Lumbantobing, 2004). Lansia dengan depresi, *stroke*, penyakit jantung, penyakit paru, diabetes, artritis, atau hipertensi sering melaporkan bahwa kualitas tidurnya buruk dan durasi tidurnya kurang bila dibandingkan dengan lansia yang sehat (Amir, 2007). Akibat dari kurangnya tidur pada lansia menimbulkan beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan disiang hari, gangguan atensi dan memori, *mood* depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup (Amir, 2007). Penanganan yang sering dilakukan untuk mengurangi insomnia umumnya dilakukan dengan memakai obat tidur. Namun demikian yang berlebihan membawa efek ketagihan atau kecanduan, bila *overdosis* dapat membahayakan pemakainya. Terapi yang dilakukan terdiri dari terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat pada penderita insomnia. sedangkan terapi non farmakologi seperti misalnya dengan terapi relaksasi otot progresif.

Ada berbagai macam terapi untuk lansia, tentunya terapi yang dipilih adalah terapi yang tidak membahayakan bagi lansia. Relaksasi adalah satu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan atau depresi. Dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif selama minimal 30 menit, lansia dapat

menjalani tahun-tahun selanjutnya dalam kehidupannya dengan kondisi kesehatan yang baik. Perlu diingat bahwa kalangan terapi justru senantiasa menghindari penggunaan obat-obatan, Sebab pemakaian obat tidur hanya sebagai pereda sementara, sehingga jika habis waktu berlakunya maka yang bersangkutan akan kembali insomnia (Purwanto, 2007).

Relaksasi progresif adalah salah satu teknik terapi yang pertama kali dikenalkan oleh Edmund Jacobson, seorang dokter dari Chicago yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh berespon pada kecemasan yang merangsang pikiran dan kejadian ketegangan otot (Davis, Eshelman, & McKay, 1995, dalam peneliti Erlinda, 2010). UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta merupakan salah satu panti sosial yang dimiliki Daerah Istimewa Yogyakarta, yang memberikan fasilitas tempat tinggal bagi lansia yang terlantar di DIY. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2014 di UPT Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta diperoleh data 53 lanjut usia dengan rincian 19 laki-laki 34 perempuan. Setelah dilakukan observasi dan wawancara mendapatkan hasil bahwa terdapat 28 lanjut usia yang mengalami gangguan tidur seperti terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali setelah terbangun.

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “ **Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta** “.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Eksperimental Designs*, dengan metode *One Group Pretest Posttest Design* (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini variabel bebas adalah relaksasi progresif yang dapat mempengaruhi variabel terikat yaitu kejadian insomnia pada lanjut usia. Sedangkan variabel pengganggu adalah ketekunan, pencapaian relaksasi otot dalam, sugesti / keyakinan. Penelitian ini hanya meneliti relaksasi progresif kejadian insomnia pada lanjut usia, sedangkan variabel pengganggu tidak diteliti.

Penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti (Notoatmodjo, 2012) jumlah sampel dalam penelitian eksperimen yang dibutuhkan 10-20 orang (Sugiyono, 2009).

Alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data insomnia pada lanjut usia yaitu dengan kuesioner (KSPBJ- IRS), terdiri dari 8 pertanyaan. Analisis data uji statistik perlu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan *sapiro-wilk*. Apabila data terdistribusi normal ( $> 0,05$ ) sedangkan tidak terdistribusi tidak normal ( $< 0,05$ ). Data terdistribusi tidak normal maka menggunakan uji statistik non parametrik dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Match Pairs Test* yaitu untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia dan membandingkan hasil dari *skoring* sebelum dan sesudah diberi relaksasi progresif.

Untuk membuktikan  $H_0$  ditolak atau diterima, dapat dilihat dari hasil pengolahan data. Penelitian ini menggunakan taraf signifikan 0,05, dapat dilihat dari nilai *asympt sig* apabila nilai *asympt sig* lebih kecil dari taraf signifikan ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh pemberian relaksasi progresif

terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta,

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi karakteristik responden di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta.**

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
<b>Usia</b>		
60-69	4	26.7 %
70-79	6	40.0%
80-89	5	33.3%
90-100	-	-
Total	15	100.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	11	73.3%
Laki-laki	4	26.7%
Total	15	100.0
<b>Agama</b>		
Islam	14	93.3%
Kristen	1	6.7%
Total	15	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia 60-69 tahun yaitu sebanyak 4 responden (26.7 %), dalam usia 70-79 tahun yaitu sebanyak 6 responden (40.0%), dan usia 80-89 tahun yaitu sebanyak 5 responden (33.3%) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan berjenis kelamin perempuan yaitu 11 responden (73.3%) dan laki-laki sebanyak 4 orang (26.7%). Karakteristik responden berdasarkan agama yang dianut agama islam yaitu sebanyak 14 responden (93.3%) dan agama agama kristen yaitu sebanyak 1 responden (6.7%).

**Tabel 2. Nilai Deskriptif Pretest dan Postets Kejadian Insomnia Lanjut Usia Pada Kelompok Eksperimen.**

	Kelompok Eksperimen	
	Pretest	Posttest
Mean	16.47	9.07
Std Deviation	2.615	2.154
Maximum	21	13
Minimum	15	6

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat didiskripsikan bahwa, pada hasil posttest mengalami penurunan nilai antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi progresif baik nilai mean, maksimal, minimum dan standar deviasi mengalami penurunan.

Berikut ini deskripsi data berdasarkan masing-masing kelompok baik sebelum diberikan relaksasi progresif maupun sesudah diberikan relaksasi progresif.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Sebelum Di beri Relaksasi Progresif.**

Pre Test		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Insomnia	15	100.0%
Tidak insomnia	-	-
<b>Jumlah</b>	15	100.0%

Berdasarkan tabel 3 diperoleh data sebelum diberikan relaksasi progresif 15 responden mengalami insomnia. Jadi sebelum dilakukan relaksasi progresif semua responden mengalami kejadian insomnia.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Setelah Di beri Relaksasi Progresif.**

Post Test		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Insomnia	4	26.7 %
Tidak insomnia	11	73.3 %
<b>Jumlah</b>	15	100.0%

Berdasarkan tabel 4 diperoleh data setelah diberikan relaksasi progresif 11 responden tidak mengalami insomnia 73.3% dan 4 responden masih mengalami insomnia 26.7%. Jadi setelah dilakukan relaksasi progresif sebagian responden (73.3%) tidak mengalami insomnia

**Tabel 5. Hasil uji normalitas relaksasi progresif terhadap kejadian insomnia di UPT panti Wredha Budhi Dharma.**

	Kelompok Intervensi	
	Pretest	Posttest
Asymp. Sig.	.853	.036
Perbandingan	>0,05	>0,05
Kesimpulan	Normal	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa kejadian insomnia pada usia lanjut memiliki nilai *Asymp. Sig (0,05)*, maka dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini terdistribusi tidak normal, sehingga akan dilakukan dengan uji statistik *Wilcoxon Match Pair Test*. Pengaruh relaksasi progresif terhadap kejadian insomnia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta dapat dilihat pada kolom tabel disamping ini :

**Tabel 6. Hasil uji statistik Wilcoxon relaksasi progresif terhadap kejadian insomnia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta.**

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kejadian insomnia setelah terapi relaksasi progresif Kejadian insomnia sebelum relaksasi progresif	-3.430	0,001

Bahwa uji *Wilcoxon* didapatkan nilai z sebesar -3.430 dengan nilai signifikansi (p) 0,001. Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak maka besarnya nilai signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika p lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika p lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima. Dari hasil penelitian didapatkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap kejadian insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta.

#### **Karakteristik responden.**

Dari data diperoleh peneliti sesuai tabel 1 distribusi karakteristik responden di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta digolongkan menjadi 3 yaitu usia, jenis kelamin, dan agama. Adapun pengukuran berdasarkan usia yang paling banyak yaitu usia 70-79 tahun (40.0%) terdapat 6 responden dan umur 80-89 tahun (33.3%) terdapat 5 responden, umur 60-69 tahun (26.7%) terdapat 4 responden. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan responden berjenis kelamin perempuan yaitu 11 responden (73.3%) dan laki-laki sebanyak 4 orang (26.7%). Karakteristik responden berdasarkan agama agama islam yaitu sebanyak 14 responden (93.3%) dan agama agama kristen yaitu sebanyak 1 responden (6.7%).

#### **Insomnia sebelum diberi relaksasi progresif.**

Hasil sebelum diberi relaksasi progresif menunjukkan bahwa semua responden lanjut usia yang diambil di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta mengalami insomnia 15 orang (100%). Hipotesis yang menyatakan ada pengaruh antara terapi relaksasi progresif terhadap kejadian insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta 2015.

#### **Insomnia setelah diberi relaksasi progresif.**

Setelah dilakukan relaksasi progresif pada lanjut usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta yang mengalami insomnia dalam kategori tidak insomnia terdapat sebanyak 11 orang (73,3%) dan masih terdapat lanjut usia yang dalam kategori insomnia yaitu 4 orang (26,7%). Hal tersebut terjadi karena adanya faktor-faktor lain yang masih mempengaruhi terjadi insomnia antara lain obat-obatan, stres emosional, lingkungan, usia, ataupun penyakit.

Terapi relaksasi progresif merupakan kombinasi dari gerakan otot dan teknik pernafasan. Melalui relaksasi lansia dilatih untuk dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Kondisi rileks yang dirasakan

tersebut dikarenakan latihan relaksasi yang dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar-kelenjar pada tubuh, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya untuk memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran sehingga mudah untuk tertidur. Teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh bersepon pada kecemasan yang merangsang pikiran dan kejadian ketegangan otot (Davis, Eshelman, & McKay, 1995, dalam peneliti Erlinda, 2010 )

### **Insomnia sebelum dan setelah dilakukan relaksasi progresif pada lanjut usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta.**

Dari hasil penelitian yang dilakukan dari November 2014 – April 2015 di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta menunjukkan bahwa semua responden lanjut usia berjumlah 15(100%) orang sebelum dilakukan relaksasi progresif masuk dalam kategori insomnia. Setelah dilakukan intervensi relaksasi progresif selama 3 minggu terjadi penurunan skor insomnia yaitu sebanyak 11 orang responden (73,3) masuk dalam kategori tidak insomnia, dan sebanyak 4 orang responden (26,7%) masuk dalam kategori insomnia namun terjadi penurunan jumlah skor untuk insomnia.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan relaksasi progresif untuk mengurangi insomnia pada lansia. Bahwa latihan relaksasi yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis.

### **Pengaruh pemberian relaksasi progresif terhadap kejadian insomni pada lanjut usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta.**

Pada tabel 6 dapat dilihat hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai z sebesar -3.430 dengan nilai signifikasi (p) 0,005 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap kejadian insomnia pada lansia.

Latihan-latihan terapi relaksasi progresif yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernapasan tersebut, mampu memberikan pijatan pada jantung yang menguntungkan akibat naik turunnya diafragma, membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung serta meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Aliran darah yang meningkat juga dapat meningkatkan nutrien dan oksigen. Peningkatan oksigen di dalam otak akan merangsang peningkatan sekresi serotonin sehingga membuat tubuh menjadi tenang dan mudah untuk tertidur.

Hasil analisis uji statistik peringkat bertanda dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* di dapatkan nilai *asym.sig.* untuk kualitas tidur sebesar 0.005 ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  di terima dan  $H_o$  di tolak yang artinya ada pengaruh relaksasi progresif terhadap kejadian insomnia lansia.

Sistem kerja tubuh manusia dapat diibaratkan sebagai sebuah mesin yang membutuhkan istirahat untuk dapat bekerja lagi dengan lebih optimal, begitu juga tubuh manusia membutuhkan istirahat, dan istirahat yang paling baik itu adalah tidur, karena selain makan dan minum yang merupakan kebutuhan pokok manusia, tidur juga merupakan titik awal munculnya energi baru bagi tubuh manusia

## SIMPULAN

Kejadian insomnia sebelum dilakukan relaksasi progresif pada 15 responden semua mengalami insomnia. Hasil penelitian didapatkan data kejadian insomnia pada 15 responden sebelum dilakukan relaksasi progresif semua responden dalam kategori insomnia. dan setelah dilakukan relaksasi progresif terjadi penurunan sebanyak 11 responden (73,3%) tidak mengalami insomnia dan 4 responden (26,7%) masih dalam kategori insomnia meskipun terjadi penurunan skor. Terapi relaksasi progresif berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta secara bermakna sebesar  $p =$  lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis diterima.

## SARAN

### Bagi Responden

Sebagai salah satu alternatif pilihan terapi untuk mengatasi insomnia pada lansia yang praktis dan tidak mengeluarkan biaya karena dapat dilakukan sendiri.

### Bagi Pegawai

Diharapkan mempelajari relaksasi progresif, sehingga dapat mengajarkannya pada lansia secara langsung di wisma masing-masing.

### Bagi Perawat

Diharapkan supaya menerapkan dan mengaplikasikan relaksasi progresif sebagai salah satu asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan tidur dan istirahat terutama lansia dengan insomnia.

### Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya di usahakan melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak, Melakukan penelitian menggunakan kelompok control. Melakukan penelitian tidak hanya dilakukan dikomunitas panti tapi juga lansia dikomunitas umum dan dilakukan per individu sehingga hasil yang diharapkan akan lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., 2007, *Gangguan Tidur Pada Lansia*, Cermin Dunia Kedokteran, Jakarta.
- Darmodjo, B.R., Hadi R., 2004, *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 3*, EGC, Jakarta
- Darmojo., 2006. *Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut* .FKUI, Jakarta.
- Davis, M. Eshelman, E.R. dan McKay, M. (1995) *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*, Edisi 3, EGC, Jakarta.
- Dinkes., (2010). Jumlah *Penduduk Lanjut Usia Meningkat* dalam <http://www.dinkes.go.id>, Di akses pada tanggal 20 September 2014.
- Hidayat, A. A., (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*, Edisi 2, Salemba Medika, Jakarta.
- Hidayat, A., 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika, Jakarta.
- Hidayat, A. 2008. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*, Salemba Merdeka, Jakarta.

- Lumbantobing., 2004. *Gangguan Tidur*, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Notoatmodjo, S., 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugroho, W., 2000. *keperawatan gerontik*, EEG, Jakarta.
- \_\_\_\_\_, W., 2008, *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*.EGC, Jakarta.
- Nursalam., (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 3*, Salemba Medika, Jakarta.
- Potter, Perry., 2005. *Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses dan praktek*, EGC, Jakarta.
- Purwanto, S., 2007. Efektivitas Terapi Relaksasi Religius dalam Mengurangi Gangguan Insomnia di Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prawitasari, J.E. dkk. (2003), *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Saputri, D., 2009. *Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Dusun Sendowo, Kelurahan Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta*, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Stanley, M., Beare, P.G., 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, alih bahasa Neti, Jakarta.
- \_\_\_\_\_,2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. EGC. Jakarta.
- Suadirman, Partini.S., 2011. *Psikologi Lanjut Usia*, Gajah Mada University Press, Yogyakarta.
- Stuart, G.W. dan Sunden, S.J. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, EGC, Jakarta.
- Sugiyono., 2009.*Statistika untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Susilo, Y & Wulandari, A., 2011,*Cara Jitu Mengatasi insomnia*, C.V Andi Offset, Yogyakarta.