

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI WILAYAH BINAAN PUSTU DESA
KALUKUBULA KEC. SIGI BIROMARU**

SKRIPSI



**ANITA HURAERA
201701002**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2021**

ABSTRAK

ANITA HURAERA. Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Binaan Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru. Dibimbing Oleh AHMIL dan ISMAWATI.

Menjadi tua adalah merupakan suatu yang normal terjadi dalam kehidupan manusia. Perubahan menjadi tua dibarengi dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh yang dapat menyebabkan masalah, diantara masalah yang dapat muncul yakni memburuknya kualitas tidur yang dialami usia lanjut. Sehingga dibutuhkan terapi Relaksasi Otot Progresif yang dirancang untuk mengurangi ketegangan otot serta merilekskan tubuh, yang memicu perbaikan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode *one grup pre test* dan *post test design*, jumlah populasi sebanyak 143 orang dan sampel penelitian sebanyak 17 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji *pairet sample t-test*, dengan variabel independen Terapi Relaksasi Otot Progresif dan variabel dependen Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (70,5%) responden mengalami perbaikan kualitas tidur baik. Hasil analisis uji *paired sample t-test* (uji-t berpasangan), dengan hasil $p\text{-value}$ 0,000 ($p < 0,005$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Binaan Pustu Kalukubula Kec. Sigi Biromaru.

Kata Kunci : Lansia, Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

ANITA HURAERA. The Impact Of Progressive Muscle Relaxation Toward Sleep Quality Improvement Of Elderly In Pustu Of Kalukubula Village, Sigi Biromaru Regency. Guided by AHMIL and ISMAWATI.

Becoming old is natural process of human life circumstance. It followed by degradation of physical function that led various of problems such as sleep quality disorder for them. So, it need Progressive Muscle Relaxation therapy that formulated to reduce the muscle stiffness and body relaxation to promote the quality of sleep. The aim of research to obtain The Impact Of Progressive Muscle Relaxation Toward Sleep Quality Improvement Of Elderly In Pustu Of Kalukubula Village, Sigi Biromaru Regency. This is quantitative research with method of *one grup pre test* dan *post test design*. Total of population is 143 respondents and sampling only 17 respondents that taken by *accidental sampling* technique. Data analysed by *pairet sample t-test* with need Progressive Muscle Relaxation therapy as an independent variable and Sleep Quality Improvement Of Elderly In Pustu Of Kalukubula Village, Sigi Biromaru Regency as a dependent variable. The result of research found that about 70,5% of respondents have good improvement of sleep quality. The analyses of *paired sample t-test* have *p-value* 0,000 ($p < 0,005$). Conclusion mentioned that have Impact Of Progressive Muscle Relaxation Toward Sleep Quality Improvement Of Elderly In Pustu Of Kalukubula Village, Sigi Biromaru Regency.

Keyword : Elderly, Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Konsep	21
C. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Variable Penelitian	26
E. Definisi Operasional	26
F. Instrumen Penelitian	27
G. Teknik Pengumpulan Data	27
H. Analisa Data	28
I. Bagan Alur Penelitian	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	31
B. Pembahasan	35

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	17
Gambar 1.2 Kerangka Konsep	22
Gambar 1.3 Bagan Alur Penelitian	30

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan usia di Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Terapi di Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sesudah Terapi di Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru
Tabel 4.6	Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualiatas Tidur Pada Lansia Di Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal di Puskesmas Biromaru
3. Surat Balasan Pengambilan Data Awal di Puskesmas Biromaru
4. Surat Permohonan Turun Penelitian
5. Permohonan Menajdi Responden
6. Koesioner
7. Surat Balasan Selesai Penelitian
8. Master Tabel
9. Uji Noemalitas, Univariat, Dan Bivariat SPSS
10. Dokumentasi Penelitian
11. Riwayat Hidup
12. Lembar Bimbingan Proposal Dan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses lanjut usia merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari sewaktu waktu tertentu, tetapi sejak permulaan kehidupan. Lansia adalah interaksi karakteristik yang tidak dapat dihindari. Jalan menjadi tua ditimbulkan oleh factor biologi, terjadi secara normal, terus-menerus dan tanpa henti yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, biokimia pada jaringan tubuh dan pada akhirnya mempengaruhi fungsi, kapasitas tubuh dan jiwa. Penurunan kapasitas tubuh selama siklus penuaan menyebabkan berkembangnya berbagai jenis penyakit yang biasanya di tandai dengan keluhan susah tidur¹.

Menurut data dari World Health Organization (WHO) prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya. Sedangkan temuan National Sleep Foundation Amerika, menemukan bahwa lansia yang berumur 65-84 tahun dilaporkan 80% nya mengeluhkan bahwa kualitas tidurnya memburuk dan durasi tidurnya berkurang bila dibandingkan ketika masa mudanya¹. Studi lain di Amerika juga menemukan bahwa usia 65 tahun keatas dilaporkan sekitar 7,3% mengalami gangguan tidur sedangkan di thailand, hampir 50% lansia yang berusia > 60 tahun mengalami gangguan tidur².

Angka kejadian gangguan tidur tergolong cukup tinggi juga ditemukan di indonesia, dimana prevalensi insomnia pada lansia berkisar diangka 67 % terjadi pada lansia berusia 60-74 tahun, yang didominasi oleh lansia yang berjenis kelamin perempuan³. sedangkan di Sulawesi Tengah belum ada data akurat terkait gangguan tidur pada lansia, tetapi terdapat data dari penelitian yang dilakukan oleh J. Nugrahaningtyas, dkk. (2019) dimana ditemukan sekitar 16,67 % di Sulawesi Tengah mengalami gangguan tidur⁴.

Gangguan tidur bukanlah masalah yang serius bagi masyarakat umum untuk saat ini, namun bagi lansia perubahan pola tidur yang berubah kearah yang lebih buruk merupakan persoalan yang sangat mempengaruhi kualitas hidup lansia, khususnya pada masalah fisik, sehingga dibutuhkan penatalaksanaan yang serius untuk menangani hal tersebut. Diantara penatalaksanaan masalah gangguan tidur lansia dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dapat berupa pemberian obat-obatan medis, sedangkan pendekatan secara non farmakologis dapat berupa terapi senam, pemberian masage, mendengarkan murotal, menghirup aroma terapi tertentu dan juga dapat berupa terapi relaksasi otot progresif⁵.

Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang dirancang untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simple agar memunculkan rasa rileks pada tubuh¹. Dimana aktivitas pelaksanaanya memperkuat pengurangan gerakan RAS (*Reticular Activating System*) karena tindakan yang berkurang dari kerangka batang otak. Reaksi pelepasan terjadi karena kerja inti sistem sensorik otonom parasimpatis diaktifkan, yang menyebabkan berkurangnya kerja oksigen, kekambuhan pernapasan, ketegangan otot, dan gelombang alfa, dan menyebabkan bahan kimia endorfin terasa hebat dan mengurangi rasa sakit. memberikan istirahat yang berkualitas.

Masalah gangguan tidur yang dialami lansia, disinyalir berhubungan erat dengan bertambahnya usia, dimana perubahan usia lansia mempengaruhi sistem saraf yang mengatur gelombang tidur lansia, mengalami penurunan fungsi. Penurunan fungsi ini menyebabkan penurunan respon terhadap alarm eksternal dan fungsi ritme tubuh serta penurunan pelepasan melatonin, yang secara fisiologis dapat memperburuk kualitas tidur pada lansia⁶. Dan menurut Nasrullah (2016) pada masa usia lanjut, seseorang akan mengalami berbagai macam perubahan, salah satunya adalah perubahan *kardiofaskuler*, dimana perubahan tersebut ditandai dengan tekanan darah yang meninggi akibat resintesi pembuluh darah perifer meningkat⁷.

Terapi relaksasi otot progresif ini telah melalui berbagai penyelidikan, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Putu Agus Ariana, dkk. dengan

judul “Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita” Hasil uji statistik yang di peroleh bahwa *P-value* 0,000 ($p < 0,005$) yang berarti terdapat efek relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di desa Unggahan kabupaten buleleng. Dari hasil penelitian tersebut di peroleh bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menaikkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia³.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Abdul Muhith, dkk. dengan judul “ Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia” mengingat hasil tes *independen* T-test menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot lansia. Masalah ini membuktikan bahwa nilai $p=0,000$ atau $p < 0,05$ yang artinya H_1 di terima. Mengingat hasil tes *independen* T-test memperlihatkan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia⁸.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Romadhani, dkk. Dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” hasil yang didapatkan bahwa adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur. Dibuktikan dengan hasil *P value* 0,000 ($p < 0,05$)⁹.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Wilayah Binaan Pustu Desa Kalubula Kec. Sigi Biromaru pengaruh kualitas tidur yang di alami lansia, berdasarkan hasil wawancara terhadap pengelola posyandu lansia di Pustu Kalukubula mengatakan jumlah lansia di pustu kalkubula sekitar 143 orang pengaruh kualitas tidur yang terjadi pada lansia dikarenakan penyakit hipertensi adapun jumlah lansia yang terkena hipertensi di Pustu Kalkubula sekitar 30 orang. Dan juga gangguan tidur yang terjadi pada lansia di sana dikarenakan kelelahan, karena rata-rata lansia yang berada di sana masih cukup aktif bekerja sebagai petani. Dan dikuatkan berdasarkan hasil wawancara terhadap 4 lansia yang berada di Wilayah Binaan Pustu Desa Kalkubula Kec. Sigi Biromaru 3 mengatakan bahwa gangguan tidur yang mereka alami di karenakan penyakit hipertensi mereka merasa pusing, sesak nafas dan sakit kepala sehingga mereka susah untuk memulai tidur dan 1 lansia mengatakan gangguan tidur yang terjadi dikarenakan kelelahan setelah

pulang dari bekerja. Berdasarkan kesimpulan hasil wawancara yang dilakukan kepada lansia di Pustu Kalkubula mereka juga kurang paham bagaimana cara mengobati gangguan tidur mereka secara non farmakologis yaitu dengan cara terapi relaksasi otot progresif terkait gangguan tidur yang mereka alami.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru”.

B. Rumusan Masalah

Mengetahui Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Binaan Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengamati Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Binaan Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi otot progresif di Wilayah Binaan Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sesudah di lakukan terapi relaksasi otot progresif di Wilayah Binaan Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Binaan Pustu Desa Kalukubula Kec. Sigi Biromaru.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi ilmu pengetahuan

Manfaat ilmu pengetahuan dapat menjadi landasan agar dapat dikembangkan pemberian relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

2. Manfaat bagi masyarakat

Manfaat bagi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

3. Manfaat bagi tempat meneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan berupa saran terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Manurung R, Adriani TU. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *J Ilm Keperawatan IMELDA*. 2017;3(2):294–306.
2. Sijabat F. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Pada Lansia. *J Heal Reprod [Internet]*. 2019;4(2):9–21. Available from: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JRH/article/view/957/811>
3. Ariana PA, Putra GNW, Wiliantari NK. Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *J Keperawatan Silampari*. 2020;3(2):421–2.
4. Khairul Imam JNWU. Gambaran Gangguan Tidur Pasien Yang Berkunjung Di Posko Kesehatan Unriyo Di Huntara Balaroa, Palu, Sulawesi Tengah Tahun 2018. *Med Respasi J Ilm Kesehat*. 2019;14(1):70.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura. 2016;(June).
6. Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Ssitors r. p. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Keperawatan Stikes William Booth*. 2020;8(2):34–42.
7. Nasrullah. Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1 dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA, NIC dan NOC. Jakarta :CV. Trans Info Media. 2016. 2 p.
8. Muhith A, Herlambang T, Fatmawati A, Hety DS, Merta IWS. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Care J Ilm Ilmu Kesehat*. 2020;8(2):306.
9. R. T.P, M. Amastuti D. Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. 2018;13(27).
10. Priyoto. NIC (Nursing Intervantion Classification) Dalam Keperawatan Gerontik. Jakarta : Salemba Medika. 2015.
11. Friska B, Usraleli U, Idayanti I, Magdalena M, Sakhnan R. The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In

- Pekanbaru Road. J Prot Kesehat. 2020;9(1):1–8.
12. Padila. Buku Ajar Keperawatan Gerontik Yogyakarta : Nuha Medika. 2013.
 13. Potter, P.A & Perry A. Buku Ajar Fundamental keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. 2006. 4 p.
 14. Dewi, P.A, Ardani IG. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. 2013;30:1–9.
 15. Potter, Patricia A . Perry Anne Griffin. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta:EGC. 2012.
 16. Agustin. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon. 2012;
 17. Kozier,B. et al. Fundamental Of Nursing : Concept, Process, and Practice. Seventh eDITION. New Jercey: Prentice-hall, Inc. 2004.
 18. Sukmawati NMH, Putra IGSW. Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. J Lngkungan dan Pembang. 2019;3(2):30–8.
 19. Lestiawati, Endang, & Liliana A. Relaksasi Otot Progresif Dan Autogenetik Untuk menurunkan Stres Remaja Di Smkn 1 Depok Sleman Yogyakarta. Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu. 2019;1(2):1–10.
 20. Setyoadi K. Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta : Salemba Medika. 2011.
 21. sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. 1th ed Bandung. 2016. 24–26 p.
 22. Asmadi. Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi dan Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika. 2008.
 23. Perry P&. Buku Ajar Fundamental keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Ediai 4 Volume 2. Alih Bahasa. Renata Kumalasari, dkk. Jakarta: EGC. 2005.