

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PANTI WERDHA MOJOPAHIT KABUPATEN MOJOKERTO

(The Effect Of Progressive Muscle Relaxation To Insomnia On The Elderly People At Nursing Homewerdha Mojopahit In Mojokerto District)

Devi vidyanti¹, Anis satu Syarifah²

¹ Program Studi S1 Keperawatan STIKES Pemkab Jombang

² STIKES Pemkab Jombang

ABSTRAK

Pendahuluan : Lansia merupakan salah satu kelompok yang cenderung lebih sering mengalami insomnia, hal ini dikarenakan kemampuan fisik yang menurun dan perubahan jam biologik yang menjadi lebih pendek. Untuk mengatasi insomnia pada lansia dapat menggunakan beberapa cara diantaranya adalah non-farmakologi yang salah satunya yaitu relaksasi otot progresif. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan 70% lansia di panti yang menderita insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. **Metode :** Desain penelitian ini adalah *pra experimental* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah sebagian lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto sebanyak 20 orang. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji statistik *wilcoxon sign rank test*. **Hasil :** Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah lansia yang mengikuti latihan mengalami perubahan menjadi tidak insomnia. Hasil analisa data dengan menggunakan *wilcoxon sign rank test* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil perhitungan *t-hitung* sebesar 3,464 dan *t-tabel* sebesar 1,96. Sehingga *t-hitung* lebih besar dari *t-tabel* yang berarti bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia. Hasil analisa menunjukkan bahwa *t-hitung* > *t-tabel*. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh untuk mengurangi insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. **Pembahasan :** Relaksasi otot progresif juga dapat memberikan perasaan rileks yang akan menstimulasi beberapa hormon yaitu β -endorphin, enfekaalin dan serotonin. Penelitian ini hendaknya digunakan sebagai wacana dan panduan dalam pelaksanaan latihan *relaksasi otot progresif* untuk lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Kata kunci : Lansia, relaksasi otot progresif, insomnia

ABSTRACT

Introduction : Elderly people is one of the groups that tends to be more frequent to experience insomnia. This case is because of the physical abilities decline and the changes of biological clock becomes shorter. To overcome insomnia on the elderly people can use several methods, such as non-pharmacological, one of them is progressive muscle relaxation. Based on previous studies that have been conducted was obtained that 70% elderly people at nursing home who suffer from insomnia. The research aimed to understand the effect of progressive muscle relaxation to insomnia on the elderly people at UPT Panti (Nursing home) Werdha Mojopahit i Mojokerto District. **Method :** The design of this research was pre-experimental design with using the plan of one group pretest-posttest design. The population was mostly elderly people at UPT Panti (Nursing home) Werdha Mojopahit in Mojokerto District. as many as 20 people. the elderly people the measurement of this research used a questionnaire, Collected data was analyzed by the statistical test of wilcoxon sign rank test. **Result :** From the results of research showed that more than a half of the elderly people who follow exercise got change not to become insomnia. Data analysis results with using wilcoxon sign rank test with with significance level $\alpha = 0.05$ was obtained on the calculation result *t-count* 3,464 and *t-table* 1.96. so that *t count* is bigger than *t-table* which meant that there was effect of progressive muscle relaxation to insomnia on the elderly people, The results of analysis showed that *t-count* > *t-table*. This case indicated that progressive muscle relaxation influenced to reduce insomnia on the elderly people at UPT Panti (Nursing home) Werdha Mojopahit in Mojokerto District. **Discussion :** Progressive muscle relaxation could also give relax feeling which stimulated some hormones namely β -endorphins and enfekaalin serotoni. This research should be used as a guide in the implementation of progressive muscle relaxation exercises for the elderly people at UPT Panti (Nursing home) Werdha Mojopahit in Mojokerto District.

Keywords: The elderly people, Progressive muscle relaxation, Insomnia

PENDAHULUAN

Pola tidur harian yang berubah merupakan perubahan paling terlihat pada usia lanjut. Perubahan ini sudah lazim sehingga sering disalah mengerti sebagai proses tidur normal seiring bertambahnya usia. Namun informasi baru menunjukkan bahwa banyak gangguan semacam ini tidak normal. Berdasarkan penelitian medis umumnya orang mempunyai kesulitan tidur cenderung lebih khawatir dan tertekan, kurang bahagia, lebih mengantuk atau secara mental lelah, mempunyai lebih banyak kekhawatiran mengenai pekerjaan dan masalah pribadi, dan kurang mempunyai rasa percaya diri dan harga diri dibanding kelompok yang dapat tidur teratur (A.Subandi,2008)

Menurut data WHO, lansia yang mengalami gangguan tidur per tahun meningkat jumlahnya. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% pada tahun 2010 (World Health Organization dalam Yunita, 2012). Di Jawa Timur kejadian insomnia lansia pada tahun 2009 mencapai sekitar 10 % dari seluruh jumlah lansia di Jawa Timur dan 3% diantaranya mengalami gangguan yang serius (Tommy Kurniawan,2012). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto dengan metode wawancara terpimpin terdapat sekitar 70% dari 10 lansia diambil secara acak, 7 orang yang mengalami gangguan tidur, 3 lainnya tidak mengalami gangguan tidur.

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 (Joewana dalam Triyadini, 2010). 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 (N Amir, 2007).

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 (Potter & Perry, 2005). Metode relaksasi terdiri dari beberapa macam diantaranya adalah relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation), pernapasan diafragma, imagery training, biofeedback, dan hipnosis (Miltenberger, 2004). Relaksasi ini diperkenalkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1938 (Conrad dan Roth dalam Ismayadi, 2009). Teknik relaksasi otot progresif ini mungkin lebih unggul dari pada teknik lain, memperlihatkan pentingnya menahan respons stres dengan mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar (Devi Yulianti,2003) Selain untuk memfasilitasi tidur, relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk ansietas, mengurangi kelelahan, kram otot serta nyeri leher dan punggung (Berstein, Borkovec, dan Steven, dalam Fitriyia, 2005)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen dengan pendekatan one group pra-post test dengan melibatkan satu kelompok subjek selama tidak ada kelompok kontrol, yaitu suatu kelompok sebelum dikenai perlakuan tertentu diberi pra-test, kemudian setelah perlakuan, dilakukan pengukuran lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan. Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil pra-tes dengan pasca-tes (Nursalam, 2011)

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Suharsimi Arikunto,2010) Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien lansia yang mengalami insomnia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto sebanyak 20 lansia. Sampel yang akan diambil dari populasi harus betul-betul representatif (dapat mewakili)(Suharsimi Arikunto,2010). Sampel dalam penelitian di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto adalah semua lansia yang mengalami insomnia sebanyak 20 lansia. Sampling dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu teknik pengambilan sampel

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada usia 64-74 tahun sebagian besar (61,5%) responden yang tidak insomnia sebanyak 8 lansia dan pada usia 75-90 tahun sebagian besar (57,1%) responden yang tidak insomnia sebanyak 4 responden.

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 2 laki-laki yang insomnia tidak stupun responden yang menjadi tidak insomnia dan pada 18 perempuan yang insomnia menjadi sebaagian besar (55,6%) responden tidak insomnia sebanyak 10 lansia.

Tabel 3 hasil penelitian menunjukkan hasil uji wilcoxon diperoleh Ztabel sebesar ,001. dengan menggunakan derajat kesalahan analisa sebesar 0,05 maka nilai Ztabell sebesar ,001 adalah lebih kecil dibanding derajat kesalahan yang diinginkan (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT panti werdha mojopahit mojokerto.

PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan pada usia 60-74 tahun sebanyak 13 responden yang insomnia menjadi sebagian besar (61,5%) responden tidak insomnia yaitu sebanyak 8 responden dan pada usia 75–90 tahun sebanyak 7 responden yang insomnia menjadi sebagian besar (57,1%) responden tidak insomnia yaitu sebanyak 4 responden.

Insomnia bisa menyerang semua golongan usia. Meskipun demikian, angka kejadian insomnia akan semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini mungkin demikian disebabkan oleh stres yang sering menghinggapi orang yang berusia lebih tua (siregar, 2011).

Menurut teori semakin tua seseorang maka semakin tinggi resiko untuk mengalami insomnia. Insomnia cenderung muncul dalam bentuk kesulitan untuk tidur dan terbangun pada pertengahan fase tidur. Pola tidur pada lansia berubah-ubah salah satunya juga dikarenakan kemampuan fisik yang menurun.

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari laki-laki yang insomnia tidak satupun yang menjadi tidak insomnia dan pada 18 perempuan yang insomnia menjadi sebagian besar (55,6%) responden tidak insomnia sebanyak 10 responden. Dari 20 responden yang mengikuti latihan terdapat 2 laki-laki dan 18 perempuan.

Setelah dilakukan latihan dari 2 responden laki-laki tidak satupun yang menjadi tidak insomnia, sedangkan pada 18 responden perempuan yang insomnia menjadi sebagian besar (55,6%) tidak insomnia yaitu sebanyak 10 responden.

Sesuai dengan pernyataan Joyce Walsleben, Ph.D., Direktur Pusat Tidur Bermasalah di Fakultas Kesehatan, Universitas New York, Amerika Serikat yang mengatakan bahwa sebagian besar perempuan yang menderita insomnia dikarenakan depresi (sangat tertekan dan sedih). Salah satu penyebabnya antara lain karena peningkatan kegelisahan akibat menopause. Menurunnya hormon estrogen mengakibatkan kondisi cemas, gelisah, dan emosi yang tidak terkontrol (Depkes RI, 2008).

Gangguan tidur pada perempuan biasanya terkait dengan masalah psikologisnya, mereka cenderung mengalami stres sehingga mudah cemas, gelisah, dan emosi. Selain itu juga dikarenakan fase biologis yang bisa membuatnya lebih rentan terhadap gangguan tidur, seperti kehamilan, menstruasi dan faktor hormonal yang lain.

Tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Keadaan tersebut dikarenakan beberapa faktor yaitu faktor usia, jenis kelamin, lingkungan sekitar pekerjaan, ekonomi, stress dan ansietas.

Mekanisme kerja relaksasi otot Progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur dimana terjadi respon relaksasi (Trophotropic) yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan system saraf simpatis sehingga tercapai keadaan relaks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF) yang nantinya akan menstimulasi kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi beberapa hormone, seperti β -Endorphin, Enkefalin dan Serotonin. Secara Fisiologis, terpenuhinya kebutuhan tidur ini merupakan akibat dari penurunan aktifitas RAS (Reticular Activating System) dan norepineprine sebagai akibat penurunan aktivitas sistem batang otak. Respon relaksasi terjadi karena terangsangnya aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis nuclei rafe sehingga menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom

berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur (Guyton dan Hall, 2000).

Relaksasi otot progresif, yaitu suatu latihan mengencangkan dan melemaskan otot untuk mengurangi stress, kecemasan, maupun ketegangan untuk memberikan perasaan rileks secara fisik. Terapi ini cukup penting dilakukan untuk mengatasi insomnia, karena insomnia tidak bisa diterima sebagai suatu proses penuaan, tetapi hanyalah suatu masalah yang memerlukan suatu perubahan gaya hidup supaya proses penuaan bukan merupakan suatu masalah.

KESIMPULAN

1. Lansia yang tinggal di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto hampir setengah mengalami insomnia.
2. Insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto setelah dilakukan relaksasi otot progresif sebagian besar menjadi tidak insomnia
3. Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto

SARAN

Bagi responden diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan responden untuk menambah pengalaman, dengan cara mengajarkan latihan relaksasi otot progresif ini dengan benar diharapkan lansia dapat melakukan sendiri latihan ini sendiri untuk mengurangi insomnia yang dideritanya.

Bagi profesi keperawatan mengajarkan relaksasi otot progresif ini pada profesi keperawatan bukan hanya diharapkan dapat dijadikan masukan atau acuan bagi profesi keperawatan akan tetapi mereka juga dapat mengajarkan pada pasiennya untuk mengurangi insomnia.

Bagi perawat diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam upaya peningkatan kesehatan pada masyarakat sehingga angka kejadian insomnia akan menurun. Dengan cara memberikan terapi teknik relaksasi otot progresif untuk kejadian insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Maryam, S. Dkk. 2010. *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. Jakarta: Trans Info Media
- Maryam, S, Dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Efendi, Ferry. Dkk. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho, Wahyudi. 2008. *Keperawatan gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Tomb, David A. 2003. *Buku Saku Psikiatri (Psychiatry)*. Edisi 6. EGC, Jakarta: hal 220-223
- Aspuah, Siti. 2013. *Kumpulan kuesioner dan instrumen Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Nugraha
- Nursalam, 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Siregar, Mukhlidah Hanun. 2011. *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: FlashBook
- Subandi, A. 2008. *Yoga Insomnia*. Jakarta: Kelompok Gramedia
- Amir, N., 2007, *Gangguan Tidur Pada Lansia*, Cermin Dunia Kedokteran. No. 157, FKUI, Jakarta
- Mashudi. 2011. *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi*. Online [<http://www.lontar.ui.ac.id/mashudi>]. Diakses tanggal 20 Januari 2014.
- Mubarak, Wahit Iqbal. 2005. *Pengantar Keperawatan Komunitas 1*. Jakarta: CV. Agung Seto
- Hidayat, Aziz Alimul. 2010. *Metode Penelitian kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta. Salemba Medika
- Smeltzer and Bare. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner and suddart Volume I Edisi 8 Alih Bahasa Oleh agung Waluyo, Dkk*. Jakarta: EGC
- Yulianti, Devi. 2003. *Manajemen Stress*. Jakarta: EGC
- Kurniawan, Tommy. 2012. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Kabupaten Magetan*. Online [<http://scholar.google.com/scholar>]. Diakses tanggal 29 Januari 2014

- Sugiyono, 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, H.Wahjudi. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Nazir, M. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Saryono. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jogjakarta : Mitra cendikia.
- Riwidikdo, Handoko. 2012. *Statistik kesehatan*. Jogjakarta. Nuha Medika