

PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION MENURUNKAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA KECAMATAN REMBOKEN

Iren Patricya Pattiasina¹, Jilly Toar^{2*}, I Wayan Gede Suarjana³

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Tondano, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding author: jillytoar@unima.ac.id

ABSTRAK

Progressive Muscle Relaxation merupakan gerakan terapi secara sistematis sehingga pikiran dan tubuh dapat kembali ke posisi *rileks*. Terapi ini dapat menurunkan tingkat insomnia terutama pada lansia. Insomnia merupakan keluhan kesulitan tidur yang sering dialami pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Masawangan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode *quasi eksperimen one grup pre-test dan post-test*. Rancangan penelitian ini hanya menggunakan kelompok perlakuan. Dilakukan observasi awal (*pre-test*) kemudian diberikan intervensi selama 3x dan selanjutnya akan diobservasi akhir (*post-test*). Penelitian ini menggunakan kuesioner *insomnia rating scale* dengan skala likert. Sample dalam penelitian ini berjumlah 20 responden. Hasil penelitian berdasarkan kategori terbanyak diketahui bahwa kategori usia 60-75 tahun 15 responden (75%), kategori jenis kelamin perempuan 17 responden (85%) dan kategori pekerjaan Ibu rumah tangga sebanyak 13 reaponden (65%). Berdasarkan tingkat insomnia *pre-test* diketahui bahwa kategori berat 8 responden (40%) dan tingkat insomnia *post-test* kategori ringan 17 responden (85%). Hasil uji normalitas data diketahui $sig > 0.05$ maka data berdistribusi normal. Data diuji menggunakan uji *paired t-test* dan didapati Selisih *mean pre-test* dan *post-test* 9.6 (34.8%) dengan $p=0.00$. Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* yang signifikan terhadap tingkat insomnia lansia sebesar 34.8%.

Kata Kunci: *Insomnia, Insomnia Rating Scale, Progressive Muscle Relaxation, Lansia*

ABSTRACT

Progressive muscle relaxation is a systematic therapeutic movment so that the mind and body can return to a relaxed position. This therapy can reduce the level of insomnia, especially in the elderly. Insomnia is a complaint of difficulty sleeping that is often experienced by the elderly. The aim of this research is to determine the effect of progressive muscle relaxation on insomnia in the elderly in the masawangan nursing home. In this research, the researcher used a qualitative research method with a quasi-experimental one group pre-test and post-test method. This research design only uses a treatment group. An initial observation (*pre-test*) is carried out, then intervention is given 3 times and then a final observation (*post-test*) will be carried out. This study used an insomnia rating scale questionnaire with a Likert scale. The sample in this study consisted of 20 respondents. The research results based on the largest categories showed that the age category 60-75 years was 15 respondents (75%), the female gender category was 17 respondents (85%) and the work category was housewife with 13 respondents (65%). Based on the level of pre-test insomnia, it is known that 8 respondents (40%) were in the severe category and 17 respondents (85%) were in the mild category of post-test insomnia. The results of the data normality test are known to be $sig > 0.05$, so the data has a normal distribution. The data was tested using the paired t-test and it was found that the mean difference between the pre-test and post-test was 9.6 (34.8%) with $p=0.00$. The conclusion of this study is that there is a significant effect of progressive muscle relaxation on the level of insomnia in the elderly at 34.8%.

Keywords: *Insomnia, Insomnia Rating Scale, Progressive Muscle Relaxation, Elderly*

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai 60 tahun keatas dan merupakan kelompok umur yang memasuki tahapan terakhir fase kehidupan. Seseorang yang sudah

berada di umur lansia akan mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri. Memasuki kelompok lanjut usia dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan baik secara psikologis maupun social ekonomi (Kusumawarani & Andanawarih, 2018).

Menurut *World Health Organization*, jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan WHO memperkirakan pada tahun 2025 75% populasi lansia berada di negara berkembang seperti Indonesia (Ningsih et al, 2016). Pada tahun 2020 Indonesia merupakan salah satu negara angka tertinggi populasi penduduk lansia yang menempati urutan ke 4 sesudah China, India, dan Amerika Serikat (Rehena et al., 2020).

Dalam kehidupan manusia, manusia memiliki empat fase kehidupan. Salah satu fase tersebut yaitu Aging Process atau lebih dikenal dengan proses penuaan. Berdasarkan data tahun 2020 dari Kementerian Kesehatan, jumlah lansia di Indonesia mencapai 28,8 juta atau 11,34% dari total populasi. Dan pada tahun 2025, diprediksi jumlah lansia akan berjumlah 733 juta jiwa. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2018, D. I. Yogyakarta merupakan provinsi dengan presentase penduduk lansia terbanyak di Indonesia sebesar 12,37% selanjutnya Jawa Tengah dengan presentase 12,34%, Jawa Timur 11,66%, serta Sulawesi Utara sebesar 10,26%. Provinsi dengan presentase penduduk lansia terendah berada di Provinsi Bali dengan jumlah presentase hanya sebesar 9,68%. Kira-kira hamper 2x lipat dalam hamper 5 dekade, porposi lansia mengalami peningkatan di Indonesia yaitu 9,92% (26 juta) lansia wanita melebihi jumlah pria sekitar sepertiga ratus (10,3% : 9,2%).

Angka jumlah lansia yang setiap tahunnya meningkat menimbulkan penurunan derajat kesehatan. Sebagian lansia akan mengalami kemunduran baik segi fisik maupun segi mental. Hal inilah yang menjadi pemicu lansia menarik diri dari hubungan sekitar karena dianggap sudah tidak produktif lagi. Tak hanya factor usia, factor penyakit juga menjadi pemicu dalam menurunkan derajat kesehatan lansia. Salah satu masalah kesehatan yang dialami lansia yaitu Insomnia (Manafe et al, 2022)

Kesulitan tidur atau sering disebut insomnia merupakan kondisi seseorang yang tidak bisa memenuhi kualitas tidur mereka sendiri. Gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan fisik serta emosional bagi siapa saja. Gangguan pola tidur merupakan kondisi seseorang yang mengalami perubahan pola tidur baik itu kualitas tidur atau kuantitas tidur sehingga menyebabkan ketidaknyamanan. Waktu tidur total harian untuk mereka yang sudah dikategorikan lansia atau berusia diatas 60 tahun rata-rata 6,5-7 jam per hari (Hafid, 2017)

Menurut *World Health Organization*, tingkat lnsia dibagi menjadi 4 tingkatan yaitu usia middle age atau setengah baya berkisar di usia 45-60 tahun. Usia alderly atau usia lanjut berkisar di usia 60-75 tahun. Usia old atau usia tua dengan rentang usia 75-90 tahun. Tingkat usia yang terakhir yaitu usia >90 tahun yang sering disebut wreda wasana (Putri et al, 2021). Lansia menghadapi beberapa permasalahan diantaranya, lansia sering mengalami kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu pagi, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, kesehatan fisik, dan kesehatan mental mereka. Lansia sering mengalami gangguan tidur lain, seperti sleep apnea, yang dapat menyebabkan kantuk di siang hari, lekas marah, kelelahan, dan sakit kepala. Lansia mungkin tidak mendapatkan dukungan keluarga yang cukup untuk mengatasi insomnia mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan keluarga tentang kebutuhan psikologis lansia, atau karena lansia tinggal di panti sosial yang jauh dari keluarga. Kemudian lansia terpapar oleh faktor-faktor yang dapat memperburuk insomnia mereka, seperti kondisi medis, penggunaan obat-obatan, stres, jadwal kerja atau perjalanan, kebiasaan tidur yang buruk, dan lingkungan tidur yang tidak nyaman. Hal ini yang menjadi permasalahan yang dihadapi lansia Panti Werdha Masawangan Kecamatan Remboken.

Insomnia merupakan salah satu factor yang dapat berdampak pada kualitas hidup seseorang. Ada 2 segi pandang kualitas hidup yaitu kualitas hidup subjektif dan kualitas

hidup objektif. Kualitas hidup secara subjek merupakan perasaan yang merasa enak dan puas akan sesuatu. Sedangkan kualitas hidup secara objektif yaitu pemenuhan tuntutan seperti kesejahteraan materi, status social serta kesempurnaan fisik secara social dan budaya. Kesulitan tidur atau insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang di sebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Erliana, 2013).

Insomnia adalah kesulitan pada saat memulai atau mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Kebutuhan tidur pada lansia diperlukan 8 jam per hari untuk menjaga kondisi fisik yang semakin senja. Seseorang bisa mendapatkan insomnia karena dipengaruhi beberapa factor seperti stress situasional seperti masalah keluarga atau kehilangan orang yang dicintai. Kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit tidur kembali, bangun dini hari membuat badan merasa tidak segar saat bangun merupakan jenis-jenis keluhan insomnia yang biasa dialami penderita (Lyndon,2013). Angka kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia. Dengan kata lain, gejala insomnia sering terjadi pada orang lanjut usia (lansia), bahkan hampir setengah dari jumlah lansia dilaporkan mengalami kesulitan memulai tidur dalam mempertahankan tidurnya (Afnuhazi, 2022). Penyembuhan terhadap insomnia sangat diperlukan. Salah satu upaya penyembuhan dengan menggunakan *progresive muscle relaxation*. Teknik ini merupakan teknik pikiran tubuh yang melibatkan tegangan otot kemudian dirilekskan setiap kelompok otot dalam tubuh. Kudus et al, (2018), mengatakan bahwa relaksasi otot progresif akan berkontraksi. Impuls saraf akan tiba pada akson terminal kemudian melepaskan asetikolin yang fungsinya mengatur memori otak serta mempengaruhi tindakan otot rangka dan otot polos di system saraf simpatik.

Relaksasi otot progresif merupakan terapi gerakan yang sistematis sehingga pikiran dan tubuh bisa kembali ke kondisi yang lebih rileks. Terapi ini bertujuan untuk membantu menurunkan tingkat insomnia terutama pada lansia (Hermansya et al, 2022). Progressive muscle relaxation merupakan terapi relaksasi untuk melumaskan tegangan pada otot-otot tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Relaksasi progresif sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks dan lebih mudah untuk tidur. Relaksasi progresif atau sering disebutkan sebagai *progresive muscle relaxation* merupakan cara melatih kumpulan otot tertentu dengan mengkondisikan otot menjadi tegang dan relaks. Terapi ini akan mempengaruhi kondisi emosional seseorang dan akan diperoleh kondisi tubuh yang rileks dan bebas dari ketegangan sehari-hari sehingga dapat membantu seseorang untuk dapat tertidur dan mempertahankannya (Nurhidayah et al, 2022).

Progressive Muscle Relaxation merupakan gerakan terapi secara sistematis sehingga pikiran dan tubuh dapat kembali ke posisi *rileks*. Terapi ini dapat menurunkan tingkat insomnia terutama pada lansia. Insomnia merupakan keluhan kesulitan tidur yang sering dialami pada lansia. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijellaskan diatas, makan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Masawangan Kecamatan Remboken.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Penelitian ini dilakukan di Panti Werdha Masawangan Kecamatan Remboken dan dilaksanakan selama 4 Minggu. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Werdha Masawangan 75 lansia. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *teknik simple random sampling* dengan didapatkan jumlah sampel sebanyak 20 sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* yang dapat mengukur tingkat insomnia seseorang. Kuesioner IRS terdiri dari 10 item pertanyaan yang digunakan untuk mendeteksi tingkat insomnia dan didasarkan pada interpretasi kuesioner IRS dengan menjumlahkan “(4) Selalu”, “(3) Sering”, “(2) Kadang-Kadang”, dan “(1) Tidak Pernah”. Penelitian ini dilakukan di Panti Werdha Masawangan, Kecamatan Remboken, Kabupaten Minahasa, Provinsi Sulawesi Utara. Waktu pengambilan data dilakukan selama 1 bulan pada bulan Juli 2023.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis *univariate* dan *bivariate*. Analisis univariat untuk mengukur distribusi responden dengan variable usia, jenis kelamin, dan pekerjaan. Sedangkan analisis bivariat menggunakan analisis statistik parametrik *Paired T-Test*, uji ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Masawangan.

HASIL

Distribusi Karakteristik Responden

Hasil penelitian terkait dengan tingkat insomnia lansia di Panti Werdha Masawangan Kecamatan Remboken disajikan melalui Tabel 1 yang menunjukkan distribusi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pekerjaan.

Berdasarkan usia responden terbanyak 60-75 tahun sebanyak 15 responden (75%), responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (85%), dan responden berpekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 13 responden (65%).

Tabel 1. Data Demografi

Karakteristik		Frekuensi (n=20)	Persentase (%)
Usia	60-75 tahun	15	75
	76-90 tahun	5	25
Jenis Kelamin	Perempuan	17	85
	Laki-Laki	3	15
Pekerjaan	Petani	3	15
	Ibu Rumah Tangga	13	65
	Tidak Bekerja	4	20
Total		20	100

Hasil Uji Normalitas Data

Pada tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas data dengan memiliki ketentuan jika $sig < 0.05$ yang berarti data berdistribusi tidak normal dan apabila $sig > 0.05$ yang berarti data berdistribusi normal. Uji normalitas data menggunakan variable *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui nilai *sig* dari setiap variable. Adapun hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 3, yakni sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Pre-Test dan Post-Test

Variabel	n	Mean	Sig	Keterangan
Pre Test	20	37.15	0.093	Normal
Post Test	20	27.55	0.084	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa nilai *pre-test* diperoleh nilai mean 37.15 dengan nilai *sig* 0.09 sedangkan nilai *post-test* diperoleh nilai rerata 27,55 dengan *sig* 0.08. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *sig-2 tiled* > 0.05 artinya hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil Uji Statistik *Paired T-Test*

Pada Tabel 3 menunjukkan hasil analisis statistik dengan *Paired T-Test* untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan *progressive muscle relaxation* pada lansia. Hasil analisis menunjukkan nilai *sig* (*2-tailed*) yakni $0.00 < 0.05$, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi pada lansia di Panti Werdha Masawangan Kecamatan Remboken. Adapun hasil analisis *paired sample t-test* dapat dilihat pada tabel 2, yakni sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil analisis *Pre-Test* dan *Post-Test Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

PMR	Mean	N	SD	Sig.
<i>Pre-test</i>	37,15	20	5,060	0.00
<i>Post-test</i>	27,55	20	7,000	

*ket. PMR : *Progressive Muscle Relaxation*

SD : Standar Deviasi

Berdasarkan hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa nilai *pre-test* sebelum dilakukan PMR diperoleh nilai mean 37.15 sedangkan nilai *post-test* setelah dilakukan PMR diperoleh nilai rerata 27,55. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *sig-2 tiled* ($0.00 < 0.05$) artinya terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *progressive muscle relaxation*.

PEMBAHASAN

Usia merupakan kurun waktu sejak dilahirkan dan diukur berdasarkan satuan waktu dipandang dari segi kronologi, individual normal dapat dilihat derajat perkembangan anatomis dan fisiologis sama (Nur, 2023). Karakteristik responden berdasarkan usia 60-75 tahun sebanyak 15 responden (75%) dan usia 76-90 sebanyak 5 responden (25%). Dapat disimpulkan bahwa responden dengan usia yang paling banyak terlibat dalam penelitian ini adalah responden dengan usia produktif yaitu usia 60-75. Menurut Santoso et al, (2016) mengatakan bahwa seseorang yang sudah dikategorikan lansia akan sering mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh faktor penuaan yang dialami lansia itu sendiri. Lansia beresiko tinggi mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh beberapa faktor, faktor patologis menjadi faktor terkait usia yang dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Yulianti et al, (2021) mengatakan bahwa hormon melatonin yang diekskresikan pada malam hari mempunyai hubungan dengan kualitas tidur yang dapat menurun seiring bertambahnya usia. Secara fisiologis, hormon ini dapat mengatur siklus tidur. Hormon melatonin dapat menciptakan keadaan hipnotik dengan menekan *neural firing* dan berperan dalam *trigger* untuk tidur. Melatonin juga dapat mengontrol level kadar dari hormone lain.

Berdasarkan jenis kelamin, perempuan merupakan responden yang paling dominan dengan jumlah 17 responden (85%) dan responden berjenis kelamin laki-laki hanya berjumlah 3 responden (15%). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wiliantari et al, (2020) mengungkapkan bahwa lansia berjenis kelamin perempuan memang sangat dominan mengalami gangguan tidur yang disebabkan karena perempuan sering bangun lebih awal untuk membuat sarapan kepada anak atau suami dan juga perempuan sering mengantuk saat melakukan aktivitas di siang hari. Februanti et al, (2019) juga mengatakan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami insomnia. Menurut penelitian yang diteliti oleh Wiliantari et al, (2020), mengatakan bahwa tingkat insomnia yang dialami oleh perempuan lebih banyak dikarenakan aktivitas perempuan lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki dan kepuasan tidur perempuan dominan lebih rendah. Akan tetapi, ada penelitian lain yang mengatakan bahwa perlu ada kajian mendalam tentang perbedaan gender mengenai kejadian insomnia (Suyanto et al, 2021). Berdasarkan pekerjaan terbanyak yaitu Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 13 responden (65%), Petani 3

responden (15%) dan tidak bekerja 4 responden (20%). Berdasarkan hasil penelitian, responden lebih banyak mengalami insomnia Ibu Rumah Tangga.

Berdasarkan hasil analisis univariat yang dilakukan, didapatkan bahwa rerata tingkat insomnia pada lansia sebelum pemberian intervensi sebesar 37.15 (SD=5.060) kemudian nilai skor insomnia sebelum pemberian *progressive muscle relaxation* terendah adalah 28 dan tertinggi adalah 44. Penelitian yang dilakukan oleh Haryanto et al, (2016), menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian *progressive muscle relaxation* terdapat 15 responden dengan mean sebesar 33.55 (SD=3.441). Insomnia yang terjadi disebabkan responden mengalami kesulitan tidur, sering terbangun tengah malam, merasa ngantuk di siang hari, kurang puas dengan tidur, dan badan terasa lemas saat bangun tidur (Haryanto et al, 2016)

Berdasarkan penelitian sebelumnya juga terdapat perbedaan yang bermakna setelah diberikan intervensi. Menurut penelitian dari Nur, (2016) nilai rerata sebelum intervensi sebesar 27.78 dan setelah intervensi menjadi 22.89 terdapat perbedaan sebesar 4.89 dengan $p=0.003$ yang berarti terdapat perbedaan bermakna tingkat insomnia setelah diberikan intervensi. Responden yang mengalami perubahan tingkat insomnia dikarenakan telah melakukan pola tidur sehat. Menurut Amal et al (2021) terapi *Progressive muscle relaxation* harus dilakukan secara rutin bagi lansia yang mengalami insomnia. Pranata (2020) juga menambahkan bahwa mekanisme tubuh lansia mengalami proses perubahan saat melakukan kegiatan. Faktor umur menjadi pengaruh dalam terjadinya gangguan tidur lansia untuk itu diperlukan latihan *Progressive muscle relaxation* secara rutin. Widad (2013) membahas tentang pengaruh *Progressive muscle relaxation* terhadap perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan mengemukakan bahwa *Progressive muscle relaxation* merupakan cara yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Dari hasil penelitiannya, *Progressive muscle relaxation* mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Maryam S., et al (2012) mengemukakan bahwa hasil penelitiannya *Progressive muscle relaxation* memiliki efek yang menguntungkan pada kualitas tidur pada pasien hemodialisis.

Setelah peneliti melakukan pengolahan data dan menguji hasil penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan *Paired T-Test* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah *progressive muscle relaxation*. Skor rata-rata menunjukkan adanya penurunan insomnia pada lansia sebesar 9,6 di Panti Werdha Masawangan Kecamatan Remboken.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah diteliti mengenai pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap insomnia pada lansia yang telah dilaksanakan selama 3 hari terhadap 20 lansia di Panti Werdha Masawangan Kecamatan Remboken didapati bahwa responden yang mengalami tingkat insomnia sebelum pemberian intervensi sebanyak 5 responden insomnia ringan (25%). 8 responden insomnia berat (40%), dan insomnia sangat berat 7 responden (35%). Sesudah pemberian intervensi menjadi 17 responden insomnia ringan (85%), 2 responden insomnia berat (10%), 1 responden insomnia sangat berat (5%). Hasil dari penelitian yang sudah peneliti teliti diketahui bahwa terdapat faktor pengaruh yang signifikan antara tingkat insomnia dengan pengaruh *progressive muscle relaxation* dengan hasil *P-Value* 0,00 ($<0,05$) dengan tingkat penurunan sebesar 9.6 (34.8%) Terdapat faktor pengaruh yang signifikan antara tingkat insomnia dengan pengaruh *progressive muscle relaxation* dengan hasil *P-Value* 0,00 ($<0,05$) dengan tingkat penurunan sebesar 9.6 (34.8%).

UCAPAN DAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan di Panti Werdha Masawangan Kecamatan Remboken yang sudah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Panti Werdha Masawangan Kecamatan Remboken. Tak lupa juga, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Almamater tercinta Universitas Negeri Manado dan terima kasih kepada semua pihak yang sudah turut serta membantu penulis dalam menyelesaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392-397.
- Amal, A., I., Cahyaningthias, Y., & Suyanto, S. (2021). Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 8(1),1-8. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3813>
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416-425.
- Erliana, Erna, dkk. Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung, 2013
- Hafid, M. A. (2017). Pengaruh tingkat kelelahan akibat aktivitas fisik malam dengan kejadian insomnia pada olahragawan futsal mahasiswa UIN Alauddin Makassar tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 68-75
- Hartono, D., Somantri, I., & Februanti, S. (2019). Hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual menurunkan insomnia pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 187-192.
- Ikhlusal-Amal, A., Cahyaningthias, Y., & Suyanto, S. (2021). Kombinasi Dzikir Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 1-8.
- KM, J. L. R. K. P., & Kudus, J. K. M. K. Gambaran Terapi Progressive Muscle Relaxation Pada Pasien Hipertensi.
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran posyandu lansia terhadap kesehatan lansia di perumahan bina griya indah kota pekalongan. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1)
- Lyndon, S. (2013). Pengantar kebutuhan dasar manusia. *Jakarta: Binarupa Aksara*.
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749-758.
- Maryam Saeedi et al. 2012. Pengaruh relaksasi otot progresif pada kualitas tidur pasien yang menjalani hemodialisis
- Ningsih, R. (2016). Pengaruh Tai-Chi Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Media Kesehatan*, 9(1), 63-71.
- Nur, H. (2023). Hubungan Pola Makan, Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cilacap Selatan II (Doctoral Dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap).
- Lia, Nur (2016). Pengaruh Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Undergruate (S1) thesis*, UIN Alauddin Makassar.
- Octa Boutivar, S. H. E. I. L. A., Pardosi, S., Husni, H., & Hermansyah, H. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Lansia dengan Hipertensi*

di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).

- Pranata, L. 2020. Fisiologi 1. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas
- Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 3(1), 1-15
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar: The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Hypertension Level In Middle Adulthood In Kemiri Village, Kebakkramat District, Karanganyar Regency. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1-5.
- Rehena, Z. (2019). Hubungan Asupan Makanan dan Obesitas dengan Kejadian Arthritis Reumatoid pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Inakaka. *JURNAL BIOSAINSTEK*, 1(01), 77-82.
- Sari, F. S., & Afnuhazi, R. (2022). Pengaruh Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 1(1), 14-19.
- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran karakteristik lansia dengan gangguan tidur (insomnia) di rw 1 kelurahan bangsal kota kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(2).
- Sumarsih & Widad. (2013). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia Di Desa Sijambe Kecamatan wonokerto Kabupaten Pekalongan
- Yuliadarwati, N. M., Harianto, T. D., & Yulianti, A. Y. (2021). Hubungan Kadar Gula Darah Sewaktu Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Beresiko Diabetes Melitus Di Posyandu Desa Kincang Wetan Kota Madiun. *Fisio Mu: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 77-84.