

## **LITERATURE REVIEW PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA MELALUI RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

**Rotua Nurmala Gurning dan Rina Puspita Sari**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Yatsi Tangerang Banten, Indonesia

Email: rotuanurmalagurning01@gmail.com dan lintangalifah@gmail.com

### **Abstract**

*This study aims to identify the benefits of progressive muscle relaxation on the quality of life of the elderly. Methods Using literature reviews as a guide to finding research articles obtained from the internet using the Science Direct, PubMed, Google Scholar, Ebsco sites. Details of the search strategy for article eligibility using the PRISMA format (Identification, Screening, Eligibility, Included). Results From the analysis of 8 selected research articles, it shows that the method is to help reduce tension so that the body muscles relax. Progressive muscle relaxation aims to reduce anxiety, stress, muscle tension and difficulty sleeping. Relaxation is given once per day for 30 minutes for 4 weeks. From all the studies conducted, it shows the effectiveness in providing progressive muscle relaxation at different times and with different cases.*

**Keywords:** *Progressive muscle relaxation; sleep quality; elderly*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi manfaat relaksasi otot progresif terhadap kualitas hidup lansia. Metode Menggunakan literature review sebagai panduan pencarian artikel penelitian diperoleh dari internet menggunakan situs Science Direct, PubMed, Google Scholar, Ebsco. Rincian strategi pencarian kelayakan artikel dengan menggunakan format PRISMA (Identification, Screening, Eligibility, Included). Hasil Dari analisis 8 artikel penelitian yang terpilih menunjukkan bahwa metode untuk membantu menurunkan ketegangan sehingga otot tubuh menjadi rilek. Relaksasi otot progresif bertujuan menurunkan kecemasan stres, otot tegang dan kesulitan tidur. Relaksasi diberikan 1 kali perhari durasi 30 menit dalam waktu 4 minggu. Dari semua telaah yang dilakukan menunjukkan efektifitas dalam memberikan relaksasi otot progressive dengan waktu yang berbeda-beda dan dengan kasus yang berbeda pula.

**Kata Kunci:** Relaksasi otot progresif; kualitas tidur; lansia

### **Pendahuluan**

Lanjut usia (lansia) merupakan periode akhir pada kehidupan manusia ditandai dengan perubahan psikologis-sosial dan perubahan fisik sehingga terjadi penurunan kelemahan, meningkatnya rentan terhadap penyakit, serta perubahan fisiologi (Putri, 2011). Salah satu perubahan yang mengganggu di lanjut usia adalah perubahan fisiologis, dengan adanya gangguan terhadap kualitas tidur lanjut usia. Dengan bertambahnya usia seseorang kemungkinan besar akan mengalami permasalahan fisik,

jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan pada lanjut usia adalah masalah kesehatan diakibatkan proses degeneratif. Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur yang efektifitas semakin berkurang, dan menyebabkan kualitas tidur yang tidak adekuat dan menyebabkan berbagai macam keluhan tidur sehingga dapat mengganggu kualitas hidup lansia (Chasanah & Supratman, 2017).

Menurut World Health Organisation (Louis et al., 2016) menyatakan bahwa lanjut usia dibagi menjadi usia pertengahan (middle age) yaitu usia 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) yaitu usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) yaitu usia 75-90 tahun, usia sangat tua (very old) yaitu kelompok usia diatas 90 tahun. Berdasarkan data United Nations Economic And Social Commission For Asia And The Pacific (UNESCAP) tahun 2011 (Fatimah, Rosadi, Hakim, & Alcantud, 2018) menyebutkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di kawasan Asia mencapai 4,22 miliar jiwa atau 60% dari penduduk dunia.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, Jumlah lansia di Indonesia diatas 65 tahun pada tahun 2018 adalah 22.659.326 jiwa (RI, 2018). Di daerah Provinsi Banten jumlah penduduk usia lanjut mencapai 3.951.231 jiwa.

Menurut (Mardius, 2017) kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah tidur untuk meminimalisir adanya efek samping adalah dengan pengobatan nonfarmakologi, salah satunya dengan terapi relaksasi yaitu relaksasi otot progresif (Daud & Warjiman, 2016).

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah gangguan tidur tanpa menggunakan obat antara lain pemberian terapi benson, senam lansia, dan teknik relaksasi otot progresif (Saeedi et al., 2017). Pada penelitian ini peneliti mengambil teknik relaksasi otot progresif. Menurut (Zhao et al., 2018) teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik yang memfokuskan relaksasi dan peregangan pada sekelompok otot dalam suatu keadaan rileks. Teknik yang digunakan berdasarkan suatu rangsangan pemikiran untuk mengurangi kecemasan dengan menegangkan sekelompok otot dan kemudian rileks.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot. Kemudian merilekskannya kembali yang dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15 - 30 menit dan dapat disertai dengan instruksi yang direkam yang mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang direlaksasikan. Kurangnya aktivitas otot tersebut menyebabkan otot menjadi kaku. Otot yang kaku akan menyebabkan tubuh tidak rileks sehingga memungkinkan lansia mengalami gangguan tidur (Prasetya, 2016)

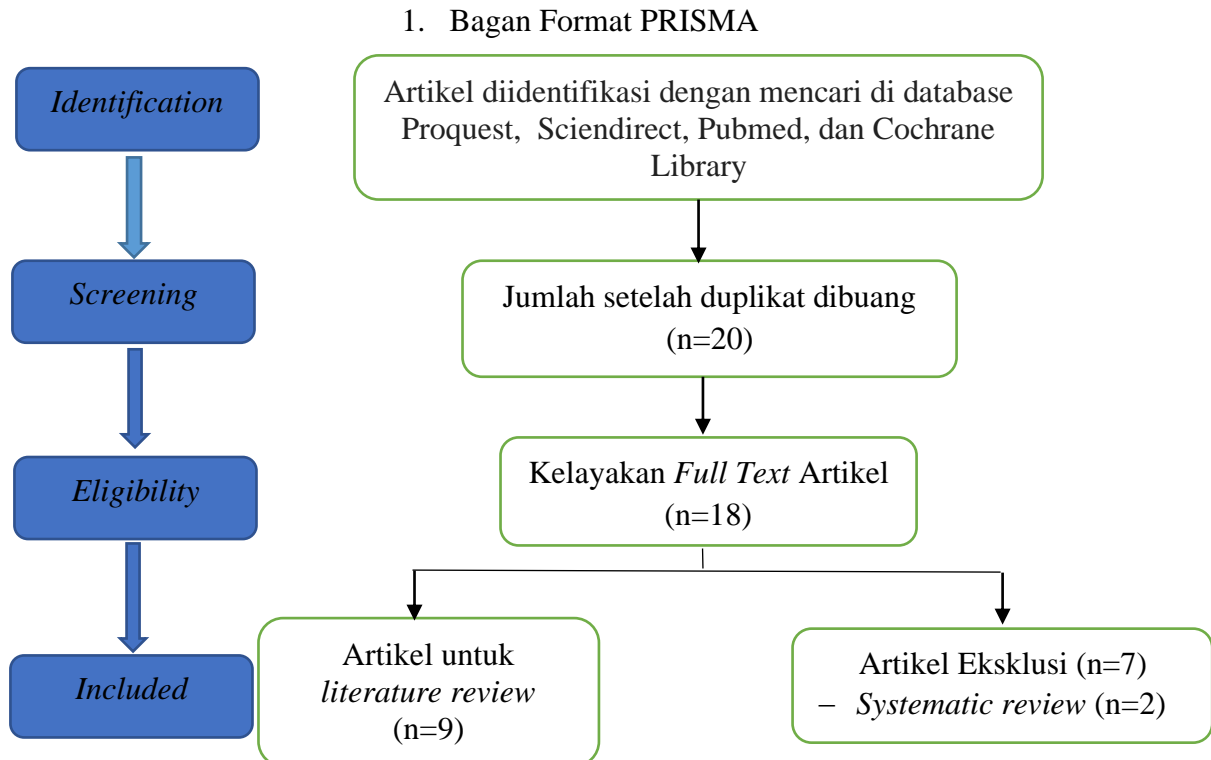
Efektifitas relaksasi otot progresif dapat mengurangi rasa nyeri akibat ketegangan, kondisi mental yang lebih baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan aktifitas parasimpatis, memperbaiki tidur, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kerja fisik sehingga relaksasi otot progresif memiliki efek jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup (Lestiawati & Liliana, 2019). Kualitas tidur ini dinilai dengan menggunakan lembar kuesioner skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Kualitas tidur yang baik memiliki nilai  $PSQI \leq 5$  dan kualitas tidur buruk jika nilai  $PSQI \geq 5$  (Ahmed, 2014).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melihat lebih dalam beberapa literatur terkait terkait peningkatan kualitas tidur lansia melalui relaksasi otot progresif.

## Metode Penelitian

Sumber literature review ini disusun dengan diawali pemilihan topik kemudian sumber dari studi ini diambil dari pencarian dari buku, beberapa artikel dan jurnal yang telah dipublikasi. Penelusuran pada studi ini diperoleh dari internet menggunakan situs Pencarian artikel yang publikasi pada Proquest dan Pubmed, medline with full text, academic search complete, EBSCO dengan kata kunci relaksasi otot progresif.

Pencarian kelayakan artikel dan artikel yang terpilih untuk tinjauan dalam penelitian ini diringkas dalam bagan dibawah ini, dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan yang benar dengan menggunakan format PRISMA (Muhaimin et al., 2019).



## Hasil dan Pembahasan

Dari 9 artikel yang terpilih terdiri dari 1 jurnal internasional dan 8 jurnal nasional. Artikel-artikel yang terpilih dari negara Indonesia dan Iran. Dari beberapa artikel yang terpilih tema yang didapatkan dari kajian pustaka ini yaitu manfaat yang dirasakan oleh lansia setelah dilakukannya relaksasi otot progresif pada lansia yaitu tingkat kualitas tidur naik. Hasil penelitian terpilih sebagai berikut:

1. Pooya & Mehdi “The effect of progressive muscle relaxation on the management of fatigue and quality of sleep in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomized controlled clinical trial Khorramabad, Iran. Hasil Relasasi otot progresif menurunkan tingkat kelelahan pasien dan meningkatkan kualitas tidur subskala termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur dan efisiensi tidur kebiasaan, tetapi tidak ada perbaikan yang ditemukan dalam kualitas tidur global dan sub-skala tidur lainnya.

2. Rinco Siregar, “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressive Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”. Hasil penelitian didapatkan terapi relaksasi otot progressive dapat meningkatkan kualitas tidur, ditunjukkan dengan p-value  $< .05$  menunjukkan signifikan pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur.
3. Kasron, Susilawati “Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Cilacap selatan”. Hasil Menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang kualitas tidur antara sebelum dan setelah pemberian PMR dengan p-value  $< 0,001$ . terdapat perbedaan kualitas tidur antara sebelum dan setelah pemberian PMR pada penderita hipertensi di Cilacap Selatan. Perlu intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi dengan intervensi mandiri seperti penggunaan PMR.
4. Riski Sandi, “Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lanjut usia dipanti jompo aisyah surakarta”. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lanjut usia peroleh p-value 0,0001.
5. Sulidah, Ahmad Yamin, Raini Diah Susanti, “Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia”. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang bermakna dari kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan diperoleh  $p < 0,05$ .
6. Andi Thahir, “Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung”. Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) terhadap insomnia pada lansia di panti sosial lanjut usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung.
7. Niken Setyaningrum, Iman Permana, Falasifah Ani Yuniarti, “Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah, Peningkatan Kualitas Tidur Dan Penurunan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi”. Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah, Peningkatan Kualitas Tidur Dan Penurunan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi.
8. Sukma Damayanti, Dika Riki Imania, “Perbedaan Pengaruh Foot Massage Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Mejing Kidul”. Hasil penelitian ini ada pengaruh antara Foot Massage dan Progressive Muscle Relaxation terhadap peningkatan kualitas tidur dengan nilai  $p = 0,000$ .
9. Putu Agus Ariana, Nur, Ni Komang, “Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita”. Hasil penelitian menunjukkan relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita dengan nilai  $p = 0,000$  atau  $p < \alpha (0,05)$ .

Persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Walaupun memiliki tema yang sama tentang relaksasi otot progresif, di dalam penelitian ini mediana PSQI untuk menilai kualitas tidur lansia. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan salah satu alat yang cukup efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada orang dewasa. Melalui Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kualitas tidur dibagi menjadi baik dan buruk melalui pengukuran terhadap 7 domain: kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obat yang berhubungan dengan tidur, dan disfungsi yang dialami pada siang hari selama satu bulan terakhir.

Menurut penelitian diatas sebelum intervensi diberikan pada lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil pengukuran kualitas tidur sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur responden sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif adalah 37,85 dengan nilai minimum 22 dan nilai maksimum 48.

Melihat review penelitian diatas, kualitas tidur lansia disebabkan aktivitas fisik dan kurangnya relaksasi. Hal ini dilihat dari aktivitas lansia yang masih produktif, kurang beraktivitas dengan lingkungan sekitar, dan selalu menyendiri jika berada di Panti Jompo. Berdasarkan teori, banyaknya aktivitas yang dilakukan tentu menyebabkan masalah fisik dan psikologis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang penyakit fisik dan lingkungan yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia (Utari & Hartono, 2019).

Melihat masalah psikologis juga terjadi pada lansia yang mengalami insomnia. Gejala yang muncul adalah kecemasan pada lansia. Sejalan dengan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah kecemasan dan gaya hidup. Gaya hidup yang dimaksud adalah rutinitas yang sering dilakukan oleh seseorang dapat mempengaruhi pola tidur. Kepuasan kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh irama sirkadian yaitu dengan siklus tidur 24 jam siang sampai malam.

Mereview penelitian diatas pengukuran kualitas tidur responden dilakukan setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif selama 2 minggu, dan setiap minggunya dilakukan 7 kali. Hasil penilaian kualitas tidur setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif didapatkan bahwa rata-rata kualitas tidur responden setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif adalah 30,38 dengan nilai minimum 19 dan nilai maksimum 43.

Menurut peneliti bahwa penelitian diatas tentang pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot yang tidak memerlukan sugesti, imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang dulu tegang menjadi rileks dan relaksasi otot progresif juga mengkombinasikan latihan napas dalam. Semakin fokus seseorang dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif maka akan menyebabkan penurunan ketegangan otot menjadi rileks, sehingga peneliti berasumsi bahwa pemberian latihan relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Penelitian yang dilakukan diatas, untuk peningkatan kualitas tidur ini diukur dengan melihat skor posttest PSQI. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa penurunan skor PSQI menunjukkan peningkatan pada kualitas tidur lansia dengan baik. Dari berbagai pembahasan tersebut, dapat dikaitkan dengan teori dan penelitian sebelumnya, bahwa kualitas tidur pada lansia dapat ditingkatkan dengan melakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif. Lansia yang melakukan relaksasi otot progresif akan terbangun pada kondisi yang lebih segar dan lebih rileks dari sebelumnya. Kondisi ini memperbaiki irama sirkadian pada lansia. Hasil review penelitian yang dilakukan diatas yang sejalan juga menunjukkan bila irama sirkadian pada lansia tidak diperbaiki, maka akan lebih berisiko untuk mengalami kebiasaan tidur yang buruk. Hal ini ditunjukkan dengan jam tidur yang tidak teratur pada lansia (Dahar, 2016).

### **Kesimpulan**

Hasil telaah peneliti menyimpulkan bahwa pemerian relaksasi otot progeresive berbeda-beda antara 7 hari dan 4 minggu, durasi pemberiannya dan pengelompokan dalam memberikan terapi. Dari semua telaah yang dilakukan menunjukkan efektifitas dalam memberikan relaksasi otot progressive dengan waktu yang berbeda-beda dan dengan kasus yang berbeda pula.

### **BIBLIOGRAFI**

- Ahmed, Sara. (2014). *Cultural politics of emotion*. Edinburgh University Press.
- Chasanah, Nur, & Supratman, S. K. M. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dahar, Darmiati. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pendapatan Nelayan di Desa Puhwato Timur Kecamatan Marisa Kabupaten Puhwato. *Agropolitan*, 3(3), 9–21.
- Daud, Izma, & Warjiman, Warjiman. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Tahun 2016. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 1(2), 1–5.
- Fatimah, Fatia, Rosadi, Dedi, Hakim, R. B. Fajriya, & Alcantud, José Carlos R. (2018). N-soft sets and their decision making algorithms. *Soft Computing*, 22(12), 3829–3842.
- Lestiawati, Endang, & Liliana, Anita. (2019). Relaksasi Otot Progresif Dan Autogenik Untuk Menurunkan Stres Remaja Di Smkn 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 1–10.
- Louis, David N., Perry, Arie, Reifenberger, Guido, Von Deimling, Andreas, Figarella-Branger, Dominique, Cavenee, Webster K., Ohgaki, Hiroko, Wiestler, Otmar D., Kleihues, Paul, & Ellison, David W. (2016). The 2016 World Health Organization

classification of tumors of the central nervous system: a summary. *Acta Neuropathologica*, 131(6), 803–820.

Mardius, Ali. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 147–152.

Muhaimin, Muhaimin, Habibi, Akhmad, Mukminin, Amirul, Saudagar, Ferdiaz, Pratama, Robin, Wahyuni, Sri, Sadikin, Ali, & Indrayana, Boy. (2019). A Sequential Explanatory Investigation of TPACK: Indonesian Science Teachers' Survey and Perspective. *Journal of Technology and Science Education*, 9(3), 269–281.

Prasetya, Adi Ericho. (2016). *Pengaruh Kreativitas Iklan, Unsur Humor, Dan Kualitas Pesan Ikla Terhadap Efektivitas Iklan Televisi Aqua "Versi Ada Aqua."* 5(3), 144–153.

Putri, Febbri Kurniawati. (2011). *Dukungan Sosial Dari Keluarga Dalam Pencegahan Relapse Pada Skizofrenia (Studi Pada Individu yang Pernah Menderita Skizofrenia)*. University of Muhammadiyah Malang.

RI, Kemenkes. (2018). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 47 Tahun 2018 Tentang Pelayanan Kegawatdaruratan*.

Saeedi, Pardis, Yazdanparast, Maryam, Behzadi, Elham, Salmanian, Ali Hatef, Mousavi, Seyed Latif, Nazarian, Shahram, & Amani, Jafar. (2017). A review on strategies for decreasing E. coli O157: H7 risk in animals. *Microbial Pathogenesis*, 103, 186–195.

Utari, Tria, & Hartono, Hartono. (2019). Muatan penalaran dan pembuktian matematis pada buku teks matematika SMA kelas X Kurikulum 2013. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 6(1), 1–13.

Zhao, Jian, Cheng, Yu, Xu, Yan, Xiong, Lin, Li, Jianshu, Zhao, Fang, Jayashree, Karlekar, Pranata, Sugiri, Shen, Shengmei, & Xing, Junliang. (2018). Towards pose invariant face recognition in the wild. *Proceedings of the IEEE Conference on Computer Vision and Pattern Recognition*, 2207–2216.