PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA INDRALAYA

SKRIPSI

IKMALUDDIN TAUFIK

04021381823040

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (MARET, 2024)

2024

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA INDRALAYA

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan

IKMALUDDIN TAUFIK

04021381823040

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (MARET, 2024)

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ikmaluddin Taufik

NIM : 04021381823040

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya

Indralaya, Maret 2024

Ikmaluddin Taufik

iii

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : IKMALUDDIN TAUFIK
NIM : 04021381823040
JUDUL :PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA INDRALAYA

Pembimbing l

Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 197907092006042001 (……)

Pembimbing ll

Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An.
NIP. 198104182006042003 (……)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : **IKMALUDDIN TAUFIK**

NIM : **04021381823040**

JUDUL : **PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA INDRALAYA**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 15 Maret 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, Maret 2024

PEMBIMBING I
Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 197907092006042001 (.....)

PEMBIMBING II
Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An.
NIP. 198104182006042003 (.....)

PENGUJI 1
Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 197504112002121002 (.....)

PENGUJI II
Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198306082008122002 (.....)

Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan	**Koordinator Program Studi Keperawatan**
Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep	**Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep**
NIP. 197602202002122001	**NIP. 198407012008122001**

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS KEDOKTERAN

BAGIAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

Skripsi, Maret 2024
Ikmaluddin Taufik

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya

VI + 65 + 8 Tabel + 4 Gambaran + 14 Lampiran

ABSTRAK

Seseorang yang berada di periode lanjut usia akan mengalami penurunan pada fisik dan psikososial. Penurunan tersebut mengakibatkan perubahan pola tidur yang berujung pada gangguan tidur. Salah satu bentuk gangguan tidur yang terjadi adalah insomnia. Insomnia menyebabkan penderitanya mengalami sulit tidur, bangun terlalu awal, tidak bisa melanjutkan tidur pasca terbangun, dan lelah setelah bangun. Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 orang dengan insomnia. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat insomnia adalah kuesioner *insomnia severity index*. Analisa statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *marginal homogeneity*. Berdasarkan hasil analisa didapatkan hasil berupa nilai *p-value* 0,000 dengan α = 0,05 yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap tingkat insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya. Terapi relaksasi otot progresif menjadi salah satu solusi efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia sehingga terapi tersebut dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi insomnia.

Kata Kunci : Lanjut Usia, Insomnia, Teknik Relaksasi Otot Progresif

Daftar Pustaka : 50 (2014-2022)

SRIWIJAYA UNIVERSITY

FACULTY OF MEDICINE

NURSING SECTION

NURSING STUDY PROGRAM

Thesis, March 2024

Ikmaluddin Taufik

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Insomnia at Harapan Kita Nursing Home of Indralaya

VII + 65 + 8 Tables + 4 Figures + 14 Appendices

ABSTRACT

A person in the elderly period will experience a decline in physical and psychosocial conditions. This decline results in changes in the sleep patterns that lead to sleep disorders. One form of sleep disorders is insomnia which causes the sufferer to experience some problems such as difficulty in falling asleep, waking up too early, not being able to continue sleeping after waking up, and feeling tired after waking up. One of the efforts that can be made to overcome insomnia is progressive muscle relaxation therapy. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on insomnia at Harapan Kita Nursing Home of Indralaya. This study is a pre-experimental study with a one group pre-test and post-test design using purposive sampling method with accidental sampling technique. The number of samples in this study was 32 people with insomnia. The research instrument used to measure the level of insomnia was the insomnia severity index questionnaire. Statistical analysis used in this study was marginal homogeneity test. Based on the results analysis, it showed that progressive muscle relaxation therapy had a significant effect on the level of insomnia at Harapan Kita Nursing Home of Indralaya with p-value of 0.000 and α = 0.05. In summary, progressive muscle relaxation therapy is one of the effective solutions to reduce the level of insomnia experienced by the elderly. Therefore, therapy can be used as an intervention to treat insomnia.

Keywords: Elderly, Insomnia, Progressive Muscle Relaxation Technique

References : 50 (2014-2022)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim

Alhamdulillahi Robbil ‘Alamin

Pertama, skripsi ini aku persembahkan kepada almarhumah Ibu-ku (Asmawati). 17 tahun bersamamu memang seakan tidak lama, namun akan selalu menjadi salah satu momen terbaik yang pernah aku kenang. Aku mencitaimu tanpa batas bu, doaku untukmu.

Kemudian, tentunya untuk Ayahku (Zulhaki), Ibuku (Novitasari), beserta kedua adikku (Lala dan Daffa) Kalian adalah sosok yang sangat berperan besar selama aku kuliah, entah apa jadinya aku tanpa kalian. Terimakasih sudah tetap mau menyemangati walau aku sering bebal terhadap kalian.

Lalu untuk grup SAHHHH (Rina, Jovi, Rian, Rahmat, Ami, Peny, dan Bowo) terimakasih sudah menjadi teman karib nan asik selama perkuliahan ini. Walaupun kita bertemu tidak sedari awal perkuliahan, momen yang dijalani bersama kalian merupakan penyemangatku dalam menyelesaikan kuliah ini.

Untuk teman-teman dari angkatan 2018 yang memiliki keunikannya tersendiri terimakasih sudah mau berteman dan menjalani kisah perkuliahan di Universitas Sriwijaya ini.

Dan untuk diriku beserta semua kisah dan resah selama kuliah. Terimakasih sudah berpartisipasi menjadi bagian cerita dalam roll film kehidupan ini. Masih ada banyak roll film yang harus diisi di stase berikutnya.

Dan untuk semua yang tidak bisa aku sebut satu-persatu disini,
semoga kebaikan yang kalian berikan akan kembali juga kepada kalian semua.

I’m not the best writer but I did my best to write over here.

-It’s okay to be late, but don’t stop.-

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya". Penulis menyadari jika Skripsi ini dapat terselesaikan dengan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis pada kesempatan ini ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Hikayati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Bagian Ilmu Keperawatan FK UNSRI.
2. Berikutnya Ibu Dian Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai pembimbing I dan Ibu Antarini Idriansari, S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp.Kep.An sebagai pembimbing II yang sudah memberikan bimbingan, saran serta arahan untuk menyelesaikan Skripsi ini.
3. Selanjutnya Bapak Sigit Purwanto, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai penguji I dan Ibu Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai penguji II yang sudah ikut serta dalam menyempurnakan Skripsi ini.
4. Tidak terlupakan juga seluruh Dosen dan staff Tata Usaha PSIK FK UNSRI yang telah banyak memberikan bantuan selama ini perkuliahan ini.
5. Untuk Almh. Ibu-ku yang sudah memenuhi panggilan terakhir di dunia dari Allah SWT, maaf belum bisa berbakti sepenuhnya dan terimakasih sudah menjadi Ibu yang aku banggakan.

6. Ayah dan ibu yang sangat ku sayangi serta adik ku yang telah memberikan bantuan baik berupa support, materi, doa selama pembuatan skripsi ini.
7. Teman-teman dari angkatan 2016-2020 yang menemani sehingga kehidupan perkuliahan ini tidak monoton di satu keadaan.

Penulis menyadari jika Skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, maka dari itu sangat dibutuhkan kritik dan saran yang membangun agar Skripsi ini dapat menjadi Skripsi yang berkualitas.

Indralaya, Maret 2024

Penulis

Ikmaluddin Taufik

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ..... **iii**
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **iv**
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **viii**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. LATAR BELAKANG 1
B. RUMUSAN MASALAH 5
C. TUJUAN PENELITIAN 6
1. Tujuan Umum 6
2. Tujuan Khusus 6
D. MANFAAT PENELITIAN 7
1. Secara Teoritis 7
2. Secara Praktis 7
E. RUANG LINGKUP PENELITIAN 8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**
A. LANSIA 9
a. Definisi Lansia 9
b. Batasan-Batasan Lanjut Usia 9
c. Proses Menua (*Aging Process*) 10
d. Faktor Yang Mempengaruhi Penuaan 10
e. Aktivitas fisik pada lansia 10
f. Perubahan Akibat Proses Menua 10
B. INSOMNIA 14
a. Definisi Insomnia 14
b. Etiologi Insomnia 15
c. Jenis-Jenis Insomnia 16
d. Faktor-Faktor Penyebab Insomnia 17
e. Gejala Pada Insomnia 18

f. Dampak Dari Insomnia 18
g. Alat Ukur Insomnia 19
C. TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF 22
a. Definisi Teknik Relaksasi Otot Progresif 22
b. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif 22
c. Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif 23
d. Kontraindikasi Terapi Relaksasis Otot Progresif 23
e. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan dari Terapi Relaksasi Otot Progresif 24
f. Teknik Relaksasi Otot Progresif 24
D. Penelitian Terkait 31
E. Kerangka Teori 32
BAB III METODE PENELITIAN....33
A. Kerangka Konsep Penelitian 33
B. Desain Penelitian 34
C. Hipotesis Penelitian 35
D. Definisi Operasional 35
E. Populasi dan Sampel 35
a. Populasi 35
b. Sampel 36
F. Tempat Penelitian 39
G. Waktu Penelitian 39
H. Etika Penelitian 40
a. Prinsip Etik 40
b. Informed Consent 42
I. Alat Pengumpulan Data 43
a. Data primer 43
b. Data sekunder 43
J. Uji Validitas dan Reliabilitas 44
K. Prosedur Pengumpulan Data 44
a. Persiapan Administrasi 44
b. Persiapan Peneliti 45
c. Tahap Pelaksanaan 46
L. Rencana Analisis Data 47
a. Pengolahan Data 47
b. Analisa Data 49
BAB IV....50

HASIL DAN PEMBAHASAN 50
A. Hasil Penelitian 50
a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 50
b. Hasil Analisis Univariat 50
c. Hasil Analisis Bivariat 53
B. Pembahasan 54
a. Analisis Univariat 54
b. Analisis Bivariat 59
C. Keterbatasan Penelitian 62
BAB V 63
SIMPULAN DAN SARAN 63
A. Simpulan 63
B. Saran 64
DAFTAR PUSTAKA 65

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait **.....31**

Tabel 3. 1 Desain Penelitian 34

Tabel 3. 2 Definisi Operasional 38

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia pada Responden Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya 50

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Responden Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.....51

Tabel 4.3 Tingkat Insomnia Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif 51

Tabel 4.4 Tingkat Insomnia Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif 52

Tabel 4.5 Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.....53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kedalaman tidur 13
Gambar 2. 2 Insomnia Severity Index Bahasa Inggris 20
Gambar 2. 3 Insomnia Severity Index Bahasa Indonesia 21
Gambar 2. 4 Kerangka Teori 32
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Lembar Penjelasan

Lampiran 3 Lembar *Inform Consent*

Lampiran 4 Kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI)

Lampiran 5 Permintaan Izin Penggunaan Kuesioner

Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Otot Progresif

Lampiran 7 Mastertable Penelitian

Lampiran 8 Dokumentasi Studi Pendahuluan dan Penelitian

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian

Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 11 Sertifikat Layak Etik Penelitian

Lampiran 12 Analisis Univariat

Lampiran 13 Analisis Bivariat

Lampiran 14 Lembar Konsultasi Pembimbing I

Lampiran 15 Lembar Konsultasi Pembimbing II

Lampiran 16 Hasil Uji Plagiarisme

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah orang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia adalah suatu kondisi yang pasti dialami dalam kehidupan manusia. Proses lanjut usia adalah proses sepanjang hidup yang tidak hanya di mulai dari waktu tertentu, namun sejak permulaan hidup. Lansia adalah waktu dimana proses merespon sesuatu, menangkap, mengingat, dan produktivitas berfikir menurun secara berkala (Muhammad 2010 ; dikutip Manurung & Adriani, 2017).

Sumatera Selatan masuk dalam provinsi yang mendekati *aging population* atau era penduduk berstruktur tua dikarenakan proporsi penduduk lansia berada di 7% penduduk usia tua. Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, di tahun 2018 terdapat 691.195 penduduk lansia di Sumatera Selatan dengan persentase antara laki-laki dan perempuan adalah 48,44 berbanding 51,56. Jumlah ini mencakup 8,24 % dari jumlah penduduk di Sumatera Selatan.

Proses penuaan pada penduduk dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: peningkatan gizi, pelayanan kesehatan, sanitasi, hingga tingkat pendidikan dan sosial ekonomi. Permasalahan yang berhubungan dengan lanjut usia secara individu yang mengalami penurunan terutama pada kemampuan fisik, yang mengurangi peran mereka dalam kehidupan sosial

dapat berpengaruh pada kondisi mental. Permasalahan yang menimpa fisik dan psikososial lansia menuntun terjadinya gangguan tidur pada lansia (Manurung & Adriani, 2017).

Beberapa gangguan tidur yang bisa terjadi pada lansia antara lain narkolepsi (rasa kantuk dan tidur tak tertahankan) (Sahidu & Afif, 2020), *sleep apnea*(henti napas saat tidur) (Purwowiyoto, 2018), *restless leg syndrome* (sindrom kaki gelisah) (Gossard et al., 2021), dan insomnia. Untuk di Indonesia sendiri, kurang lebih 60% lansia dilaporkan mengalami insomnia (Danirmala & Ariani, 2019). Survei epidemiologi menyatakan bahwa 40%-50% dari individu yang berusia lebih dari 60 tahun tidak puas dengan tidurnya atau mengalami susah tidur (Montgomery & Shepard, 2010 : dikutip Borneo, 2017). Penelitian lain menyebutkan kelompok lanjut usia yang berusia 60 tahun ditemukan 7% diantaranya mengeluh hanya dapat tidur kurang dari 5 jam sehari. Kelompok lanjut usia sering mengeluh terbangun terlalu awal dan 30% dari kelompok tersebut terbangun di malam hari. Jumlah ini 7 kali lebih besar daripada kelompok yang berusia 20 tahun (Nugroho, 2012 ; dikutip Kanender et al., 2015).

Insomnia dipilih sebegai topik dalam penelitian ini berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Maret 2022 ke Panti Sosial Lanjut Usia Indralaya dengan metode wawancara langsung ke para lansia yang dimana bertindak sebagai responden bagi peneliti didapat hasil yaitu terdapat 10 lansia mengalami insomnia. 10 lansia tersebut sama-sama menyebutkan bahwasanya mereka sering terbangun di tengah tidurnya dan kesulitan untuk memulai tidur kembali. 3 diantara 10 lansia tersebut

menyebutkan bahwa mereka mengalami keletihan di siang hari disebabkan tidak bisa tidur pasca terbangun di tengah tidurnya.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai susah tidur, ketidakmampuan buat mempertahankan tidur selama yang diinginkan. Orang yang insomnia mempunyai satu atau lebih dari tanda-tanda seperti sering bangun di malam hari lalu mengalami kesulitan buat tidur, bangun terlalu awal pada pagi hari dan merasa lelah sesudah bangun.

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia antara lain seperti depresi, merokok, makan di saat mendekati jam tidur, tidur siang yang terlalu lama, tidur tidak teratur, efek medikasi yang dikonsumsi, lingkungan yang bising dan lingkungan yang memiliki bau tidak sedap (Hardani et al., 2016). Insomnia bertanggung jawab dalam turunnya kualitas hidup para lansia, berkurangnya sistem imunitas tubuh, gangguan kognitif, status fungsional, meningkatnya risiko jatuh dan meningkatnya angka kematian (Hardani et al., 2016).

Insomnia yang tidak ditangani dapat membawa pengaruh yang lebih buruk kepada fisik dan psikologis lansia. Penanganan insomnia bisa dilakukan dengan tindakan farmakologis dan nonfarmakologis. Namun, tindakan farmakologis dapat memberi efek negatif terhadap lansia bila terlalu sering digunakan sehingga tindakan non farmakologis lebih dianjurkan kepada lansia dengan insomnia (Indrawati, 2018). Terapi non farmakologis ada beberapa macam seperti pijat aromaterapi, *cognitive therapy*, *sleep hygiene*, *stimulus control*, dan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dipilih untuk penelitian ini karena bisa dilakukan

sendiri (mandiri), tidak membutuhkan alat khusus, merileksasikan lebih dari satu bagian otot, dan tanpa efek samping.

Teknik relaksasi otot progresif adalah sebuah teknik yang dilakukan dengan meregangkan otot kemudian merelaksasikan otot tersebut (Setyoadi, 2011 ; Dikutip Arsy & Listyarini, 2021). Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan latihan napas dalam dan rangkaian seri peregangan dan relaksasi otot tertentu (Kustanti & Widodo, 2008 ; dikutip Manurung & Adriani, 2017).

Penelitian yang dilakukan Afrisandi (2018) tentang pengaruh ROP terhadap perubahan gangguan tidur (insomnia), nilai (p) yang diperoleh adalah 0,000 dan tingkat kemaknaan α = 0,05. Karena nilai (p) < nilai α, menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat insomnia antara sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif dan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif (Afrisandi, 2018). Penelitian yang dilakukan Situmerang et al., (2021) mengenai gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia bahwa responden minoritas yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 2 orang/10.0%, mayoritas memiliki pengetahuan cukup sebanyak 14 orang/70,0% dan minoritas memiliki pengetahuan kurang 4 orang/20.0% (Situmerang et al., 2021).

Berdasarkan uraian di atas terdapat kesenjangan antara hasil penelitian sebelumnya dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Lansia Dengan Insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya".

B. RUMUSAN MASALAH

Lansia adalah waktu dimana proses merespon sesuatu, menangkap, mengingat, dan produktivitas berfikir menurun secara berkala. Dalam periode lansia, terjadi penurunan dan permasalahan pada fisik dan psikososial lansia yang menuntun terjadinya pola tidur yang berubah. Perubahan pola tidur pada lansia banyak disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Lansia umumnya mengalami perubahan pola tidur di aspek parameter kuantitas dan kualitas tidurnya. Perubahan tersebut merupakan dampak yang berkaitan dengan bertambahnya usia dan proses penuaan. Pola tidur yang berubah sering ditunjukkan dengan adanya keluhan dan umumnya adalah kesulitan untuk memulai tidur, kondisi untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur kembali pasca terbangun di tengah malam, bangun terlalu dini, dan tidur siang yang berlebihan. Pola tidur yang berubah berujung pada terjadinya gangguan tidur. Salah satu gangguan tidur yang di derita lansia adalah insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai susah tidur, ketidakmampuan buat mempertahankan tidur selama yang diinginkan. Orang yang insomnia mempunyai satu atau lebih dari tanda-tanda seperti sering bangun di malam hari lalu mengalami kesulitan buat tidur, bangun terlalu awal pada pagi hari dan merasa lelah sesudah bangun. Insomnia juga bertanggung jawab dalam turunnya kualitas hidup para lansia, berkurangnya sistem imunitas tubuh, gangguan kognitif, status fungsional, meningkatnya risiko jatuh dan meningkatnya angka kematian. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia tersebut bisa dengan tindakan farmakologis dan nonfarmakologis. Namun, tindakan

farmakologis kurang dianjurkan kepada lansia dan sebaliknya tindakan nonfarmakologis lebih disarankan. Adapun tindakan nonfarmakologis yang bisa dilakukan adalah teknik relaksasi otot progresif.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh dari tindakan terapi relaksasi otot progresif kepada lansia dengan insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui karakteristik responden di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya meliputi umur dan jenis kelamin.
b. Untuk mengetahui tingkat insomnia sebelum diberikan relaksasi otot progresif pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.
c. Untuk mengetahui tingkat insomnia setelah diberikan relaksasi otot progresif pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.

d. Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif sebelum dan sesudah intervensi Terhadap Insomnia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap lansia dengan insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya, hasil penelitian ini dapat berguna sebagai data pengembangan pengetahuan tambahan dalam pengetahuan ilmu keperawatan gerontik khususnya dalam hal terapi nonfarmakologi pada lansia dengan insomnia.

2. Secara Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini dapat membantu lansia dalam mengurangi tingkat insomnia melalui tindakan nonfarmakologis berupa terapi relaksasi otot progresif. Pengetahuan tentang relaksasi otot progresif juga dapat diterapkan sehari-hari secara mandiri oleh para lansia.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini adalah satu satu upaya bagi peneliti dalam menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari, menambah pengalaman dalam meneliti juga sekaligus menambah wawasan pengetahuan bagi peneliti sendiri. Penelitian ini juga dapat memberikan masukan untuk peneliti

selanjutnya yang meneliti tentang terapi relaksasi otot progresif pada lansia.

c. Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan untuk masukkan materi perkuliahan keperawatan gerontik khususnya tentang terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan insomnia.

E. RUANG LINGKUP PENELITIAN

Penelitian ini berfokus untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif pada lansia dengan insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya. Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keperawatan gerontik. Tempat pada penelitian ini adalah di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya yang dilakukan langsung ke lansia disana. Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan rancangan *one group pre-test and post-test*. Penelitian ini akan melakukan penilaian dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan langsung kepada lansia dengan insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

DAFTAR PUSTAKA

Afrisandi, Y. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Kledokan Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. http://repository.stikes-bhm.ac.id/id/eprint/288

Al Amin, M., & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi. *Jurnal Ilmiah Matematika*, *2*(6), 1–10. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/mathunesa/article/view/19398

Alpin, H. (2016). Hubungan Fungsi Gerak Sendi Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *4*(1), 43–49. https://doi.org/10.35816/jiskh.v4i1.84

Amanda, S. P. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Perempuan Menopauese. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang *2019*. https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/412#:~:text=Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi,meningkatkan kualitas tidur secara nonfarmakologis.

Andriyani, Y. (2015). Pengaruh Hidroterapi Mandi Air Hangat Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso. https://docplayer.info/70413440-Pengaruh-hidroterapi-mandi-air-hangat-terhadap-perubahan-tingkat-insomnia-pada-lansia-di-panti-sosial-tresna-werdha-yogyakarta-unit-abiyoso-skripsi.html

Arsy, G. R., & Listyarini, A. D. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, *4*(1), 21–29. https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v3i2.492

Astutik. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. 108. http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/83279

Boozer, A. L. (2019). Old age and aging. *The Encyclopedia of Ancient History*, *October*, 1–2. https://doi.org/10.1002/9781444338386.wbeah22211.pub2

Borneo, C. (2017). Pengaruh Tingkat Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. 13. https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/26533

Clemente, V., Ruivo Marques, D., Miller-Mendes, M., Morin, C. M., Serra, J., & Allen Gomes, A. (2021). The European Portuguese version of the insomnia severity index. *Journal of Sleep Research*, *30*(1), 1–8.

https://doi.org/10.1111/jsr.13198

Danirmala, D., & Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana*, *8*(1), 27. https://doi.org/10.24922/eum.v8i1.45308

Derma, F. T. W. (2018). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Magetan. http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772018000200067&lng=en&tlng=

Dewanti, N. D. A. (2019). Analisis Aktivitas Keseharian terhadap Gejala Insomnia yang Terjadi pada Remaja. 1–5. https://osf.io/h3ju9/download/?format=pdf

Donsu, J. D. T. (2019). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Pustaka Baru Press.

Febriani, R. N. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Fibroadenoma Mamae dengan Motivasi Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. https://repository.unsri.ac.id/72196/

Ghaddafi, M. (2014). Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi. 1–17. https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1356422&val=970&title=MANAGEMENT OF INSOMNIA USING PHARMOCOLOGY OR NON- PHARMACOLOGY

Gossard, T. R., Trotti, L. M., Videnovic, A., & St Louis, E. K. (2021). Restless Legs Syndrome: Contemporary Diagnosis and Treatment. *Neurotherapeutics*, *18*(1), 140–155. https://doi.org/10.1007/s13311-021-01019-4

Gulia, K. K., & Kumar, V. M. (2018). Sleep disorders in the elderly: a growing challenge. *Psychogeriatrics*, *18*(3), 155–165. https://doi.org/10.1111/psyg.12319

Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, *12*(3), 223–235. https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.223

Hardani, P. T., Susanti, Y., & Putri, E. (2016). RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENGATASI INSOMNIA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *4*(1), 40–44. https://doi.org/10.26714/jkj.4.1.2016.40-44

Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *17*(2), 187–195. https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195

Holdiah, D. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan pemenuhan Instrumental Activity of Daily Living (IADL) di Kelurahan Mimbaan Kabupaten Situbondo. *Artikel Journal Universitas Muhammadiyah Jember*, *1*, 1–13. http://repository.unmuhjember.ac.id/7339/1/JURNAL .pdf

Indrawati, L. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *6*(2), 140. https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.168

Kanender, Y., Palandeng, H., & Kallo, V. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, *3*(1), 9. https://doi.org/10.35790/jkp.v3i1.7447

Karang, M. T. A. J. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, *7*(04), 339–345. https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.71

Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, *3*(2), 294–306. https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/266

Moi, M. A., Widodo, D., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, *2*(2), 124–131. https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/456/374

Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2017). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Buletin Psikologi*, *25*(2), 124–135. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992

Ningsih, W. A., & Wibowo, A. D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. *Jurnal Iklkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *9*(1), 79. http://ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/70/51

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Nurfatimah, R., Sri, M., Rifa, S., & Jubaedah, Y. (2017). Perancangan Program Pendampingan Lanjut Usia Berbasis Home Care Di Posbindu Kelurahan Geger Kalong. *Jurnal FamilyEdu*, *III*(2). https://ejournal.upi.edu/index.php/familyedu/article/view/8809

Purwowiyoto, S. L. (2018). Obstructive Sleep Apnea dan Gagal Jantung. *YARSI Medical Journal*, *25*(3), 172. https://doi.org/10.33476/jky.v25i3.364

Putri, D. M. (2018). Perubahan Pola Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor [Universitas Sumatera Utara]. https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/8813

Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2021). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. PT. Pustaka Baru.

Qodrunnisa, I. (2021). Perbandingan Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Benson Terhadap Stres Mahasiswa Sebagai Dampak Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. https://repository.unsri.ac.id/60644/

Radityo, W. E. (2014). Depresi dan Gangguan Tidur. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 1–16. http://download.portalgaruda.org/article.php?article=14449&val=970

Resti, I. B. (2014). Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Stres pada Penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *02*(01), 1–20. https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1766

Royani, Maharani, N. E., & Pasaribu, S. D. M. (2020). Effects Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Effects Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Insomnia Changes In The Elderly At The Werdha Bina Bhakti Nursing Home In 2020. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, *3*, 81–90. https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/91

Sahidu, G., & Afif, Z. (2020). Narkolepsi: Patofisiologi, Diagnosis Dan Manajemen. *Unram Medical Journal*, *9*(1), 1–12. https://doi.org/10.29303/jku.v9i1.401

Sijabat, F., Siahaan, J., Siregar, R., Tinambunan, L. H., & Sitanggang, A. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Health Reproductive*, *5*(2), 26–35. https://doi.org/10.51544/jrh.v5i2.1710

Situmerang, C. D. B., Veronika, A., & Siallagan, E. A. (2021). Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Dipanti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *7*(2), 1–11. https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/1795

Sukma Ardiatama, I., Widyana, R., & Budiyani, K. (2021). Intervensi Brief Behavioral Treatment of Insomnia Secara Daring Untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Insomnia Klinis. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, *13*(2), 149–160. https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art6

Supriatna, A., & Norma. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Data Global Status Report on*. *2*(1), 31–36.

https://www.researchgate.net/publication/337163662_Pengaruh_Teknik_Relaksasi_Otot_Progresif_Terhadap_Penurunan_Tekanan_Darah_Pada_Pasien_Hipertensi_Di_Puskesmas_Mariat_Kabupaten_Sorong

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Jombang:*Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.

Ulfiana, N. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/13325

Vidyanti, D., & Syarifah, A. S. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Journal STIKES Pemkab Jombang*, *2*(1), 1–74. https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/14

Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, *1*(2), 88. https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643

Yuliari, M. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada lansia di panti sosial tresna werdha wana seraya denpasar tahun 2018. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/MADE_YULIARI.pdf

Zai, Y. P. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Tidur Lansia Di Desa Tuntungan II Kecamatan Pancur Batu Tahun 2019. In *Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan*. https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/YUPI-PENTASARI-ZAI-032015104.pdf

Zain, N. binti. (2016). Apa Itu Insomnia. *Jurnal Keperawatan*, 7–14. https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/7341