

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Evi Royani¹, Fera Siska²

Program Studi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : eviroyani73@gmail.com, feesiska@gmail.com

Abstrak

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah dimulai sejak lahir dan umumnya dialami semua makhluk hidup. Seiring pertambahan umur, maka dalam tubuh akan mengalami penurunan dan perubahan terutama pada fungsi organ dan sistem tubuh maka terapi relaksasi otot progresif dilakukan untuk memperoleh relaksasi demi tujuan mengurangi tanda dan gejala seperti nyeri, kaku otot, ansietas dan insomnia. tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain pra- eksperimental dengan pendekatan (one Group pre- post Test Design). Dimana dalam penelitian ini sampel diberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan post- test (pengamatan akhir). hasil penelitian ini menggunakan uji paired t-test yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. Hasil pengujian t-test pada penelitian ini diketahui dengan signifikan 0,000 (p value $<0,05$). artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan menambah kepustakaan di STIKES Mitra Adiguna Palembang khususnya jurnal-jurnal serta bahan-bahan yang menunjang penulisan karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan kualitas tidur pada lansia .

Kata kunci : kualitas tidur; lansia; terapi relaksasi otot progresif

Abstract

Aging (getting old) is a process of slowly disappearing the ability of the network to repair itself or replace and maintain its normal function so that it cannot survive infection and repair the damage suffered. The aging process is a continuous (continuous) process that naturally starts from birth and is generally experienced by all living things. As you get older, the body will experience a decrease and change, especially in the function of organs and body systems, so progressive muscle relaxation therapy is carried out to obtain relaxation for the purpose of reducing signs and symptoms such as pain, muscle stiffness, anxiety and insomnia. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality in the elderly. The research method was quantitative using a pre-experimental design approach (one group pre-post test design). Where in this study the sample was given a pretest (initial observation) before being given an intervention, after that an intervention was given, then a post-test (final observation) was carried out. The results of this study used a paired t-test which was conducted to find out whether there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality in the elderly. The results of the t-test in this study were found to be significant at 0.000 (p value <0.05). meaning that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality in the elderly. The results of this study can be used as reference material and add to the literature at STIKES Mitra Adiguna Palembang, especially journals and materials that support writing scientific papers related to sleep quality in the elderly

Keywords : sleep quality, elderly, progressive muscle relaxation therapy

PENDAHULUAN

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah dimulai sejak lahir dan umumnya dialami semua makhluk hidup (Royani, 2021)

Menurut data global, jumlah lansia diperkirakan mencapai 500 juta, dengan usia rata-rata 60 tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah lansia di dunia akan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2025, meningkat menjadi 2 miliar pada tahun 2050. WHO juga memperkirakan pada tahun 2025, 75% populasi lansia dunia akan tinggal di negara berkembang, dan setengah dari lansia akan tinggal di Asia (Friska, Usraeli, & Idayanti, 2020). Pada tahun 2035, penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan meningkat sebesar 48,2 juta (15,77%) (Kemenkes, 2019) dalam (Lilyanti et al., 2019).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang Tahun 2021, jumlah lansia usia 60-64 tahun sebanyak 63.460 orang, usia 65-69 tahun sebanyak 46.567 orang, usia 70-74 tahun sebanyak 25.613 orang dan usia diatas 75 tahun sebanyak 25.272 orang (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2021).

Menurut data global, jumlah lansia diperkirakan mencapai 500 juta, dengan usia rata-rata 60 tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah lansia di dunia akan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2025, meningkat menjadi 2 miliar pada tahun 2050. WHO juga memperkirakan pada tahun 2025, 75% populasi lansia dunia akan tinggal di negara berkembang, dan setengah dari lansia akan tinggal di Asia (Friska, Usraeli, & Idayanti,

2020). Pada tahun 2035, penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan meningkat sebesar 48,2 juta (15,77%) (Kemenkes, 2019) dalam (Lilyanti et al., 2019).

Struktur penduduk Indonesia menua, dan proporsi penduduk lanjut usia pada tahun 2020 akan melebihi 10%. Hasil proyeksi penduduk juga memperkirakan bahwa pada tahun 2045, lansia di Indonesia akan mencapai hampir seperlima dari total penduduk Indonesia. Pertambahan penduduk lanjut usia yang pesat merupakan akibat dari perubahan demografi. Pada titik ini, Indonesia sudah berada dalam tahap angka kematian dan kelahiran yang rendah (Bappenas, 2019).

Lansia merupakan suatu tahap lanjut dari kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dengan stres lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stress fisiologis. Salah satu dampak yang dialami oleh lansia adalah adanya gangguan tidur antara lain insomnia, hypersomnia, dan gangguan siklus tidur bangun. Gangguan pola tidur yaitu keadaan Ketika individu mengalami atau beresiko mengalami suatu perubahan dalam kuantitas atau kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkannya (Hindriyastuti & Zuliana, 2018).

Menurut *world Health Organization* (WHO) Di Amerika Serikat prevalensi gangguan tidur pada lansia diantaranya berkisar 67% pada tahun 2010. Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius, prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yakni sekitar 67%. Menurut Dinas Kesehatan kabupaten magelang jumlah lansia tahun 2010-2012 penduduk lansia

kategori lansia usia kurang lebih 60 tahun mengalami peningkatan 17,47%. Data terakhir yang didapatkan, jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu 63% (Hindriyastuti & Zuliana, 2018)

Angka terjadinya masalah gangguan tidur pada lansia sangat tinggi, berdasarkan informasi diketahui bahwa terdapat 50% dari lansia pada usia 65 tahun lebih yang mengalami masalah istirahat. Di Indonesia angka kejadian masalah tidur pada usia 60 tahun lebih terdapat angka kasus yang sangat tinggi berkisar 67%, Angka ini didapat dari jumlah penduduk yang berumur 65 tahun lebih. Berdasarkan gender, ditemukan bahwa insomnia dapat terjadi pada wanita pada usia 60- 74 tahun sebanyak 78,1% (Mahaningsyah et al., 2021).

Pada tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia pada kelompok usia 60+ diperkirakan mencapai 28 juta, mewakili 10,7% dari total populasi. Di Indonesia, 75% lansia menderita masalah tidur setiap tahun. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia ada 50% orang diatas usia 65 tahun memiliki masalah tidur di rumah, dan 66% dari mereka yang memiliki masalah tidur tetap berada di fasilitas perawatan jangka panjang. Ada beberapa aspek dari angka yang terus meningkat ini yang dapat menyebabkan masalah dengan kualitas tidur adalah 50% Depkes RI (2010). (BPS, 2018) dalam (Girsang et al, 2021).

Tidur merupakan kebutuhan fundamental manusia yang harus dipenuhi. Perubahan pola istirahat yang terjadi pada lansia bersamaan dengan perubahan fisiologis pada tubuh lansia. Perubahan istirahat seperti memperpendek adegan REM, mengurangi istirahat di NERM tahap 3 dan 4, dan juga tidak mengalami tahap NERM 4 menyebabkan yang lebih tua terbangun secara efektif di malam hari karena mereka tidak mendapatkan tahap istirahat yang mendalam. Insomnia sendiri dapat diartikan sebagai kondisi sulitnya untuk mengawali atau mempertahankan

pola tidur yang terjadi dalam waktu kurang dari tujuh hari. Insomnia dapat terjadi pada semua kalangan usia akan tetapi yang dapat sering dialami pada umur 60 tahun ke atas (Mahaningsyah et al., 2021).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi pikiran tubuh yang tidak membutuhkan imajinasi, dorongan, tidak memiliki dampak reaksi, dan bisa dilakukan kapanpun. Selain itu terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman, dan relaksasi psikologis dengan meningkatkan kualitas tidur pada lansia maka akan memberikan efek rileks pada tubuh. Selain itu Pengaruh dari dilakukannya latihan relaksasi otot Progresif yang mampu mengatasi kelelahan otot, tekanan darah menjadi lebih stabil, mengumpulkan perasaan positif untuk mengontrol tekanan, Membuat tubuh menjadi lebih sehat, fokus, dan untuk meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik (Mahaningsyah et al., 2021).

Salah satu cara untuk memenuhi kualitas tidur lansia dengan baik dengan Latihan Teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot memiliki tujuan mengatasi atau memberi pengurangan pada kecemasan, memberikan penurunan pada ketegangan otot tulang, dapat mengatasi dan mengurangi nyeri sehingga mengalami penurunan ketegangan pada tubuh (Sari et al., 2020) . baik secara fisik maupun psikologis (Kirawan & Prihatiningsih, 2020)

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian ini adalah *praeksperimental* dengan pendekatan *one group pretest dan psottest*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan dari tanggal 28 November sampai dengan 5 Desember 2022 di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan tidur dan bisa beraktivitas sendiri sebanyak 15 orang.

Prosedur

Para lansia diberikan latihan terapi relaksasi otot sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan secara manual, menggunakan lembar kuesioner untuk mengetahui kualitas tidur melalui metode wawancara.

Teknik Analisis Data

Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian yaitu kualitas tidur sebelum dilakukan terapi dan setelah dilakukan terapi.

Analisis Bivariat

Peneliti ingin mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita. Hasil identifikasi tingkat kemampuan pada responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan Analisa bivariat terlebih dahulu uji nonmalitas data, apabila data berdistribusi normal ($\alpha > 0.05$) maka menggunakan uji parametrik-test (uji-t). apabila data tidak berdistribusi tidak normal ($\alpha < 0,05$) maka menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1
Karakteristik Jenis Kelamin Responden Tahun 2022

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Laki-Laki	6	40%
2.	Perempuan	9	60%
Jumlah		15	100%

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2022

Berdasarkan tabel 1 diketahui 15 responden dengan kategori jenis kelamin laki-laki yaitu 6 responden (40%) sedangkan untuk responden perempuan yaitu 9 responden (60%).

Tabel 2
Karakteristik Umur Responden Tahun 2022

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1.	60- 69 tahun	11	73,3
2.	70-80 tahun	4	26,7
Jumlah		15	100

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2022

Berdasarkan tabel 2 diketahui 15 responden dengan kategori usia yang dimana usia tertinggi yaitu 70-80 tahun yaitu 4 responden (26,7%), kemudian usia 60-69 tahun yaitu sebanyak 11 responden (73,3%).

Tabel 3
Karakteristik Kualitas Tidur Lansia Tahun 2022

No	Variabel	Pre test		Post test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1.	Kualitas tidur baik			4	26,7%
2.	Kualitas tidur buruk	15	100%	11	73,3%
Jumlah		15	100%	15	100%

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2022

Berdasarkan tabel 3 diketahui didapat responden sebelum diberikan intervensi dalam table pre-test untuk kualitas tidur baik 0 responden (0%) dan kualitas tidur buruk 15 responden (100) sedangkan dalam table post-test setelah diberikan intervensi untuk kualitas tidur baik yaitu 4 responden (26,7%) dan kualitas tidur buruk 11 responden (73,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 4
Uji Normalitas Data

No	Kualitas tidur	Shapiro-Wilk		
		Statistik	df	Sig.
1	Sebelum dilakukan Intervensi	.892	15	.072
2	Sesudah dilakukan Intervensi	.901	15	.099

Berdasarkan table 4 hasil uji normalitas data diketahui bahwa nilai p value = 0,072 sebelum intervensi dan p value = 0,099 sesudah intervensi yang berarti bahwa data terdistribusi normal, sehingga untuk analisis bivariat menggunakan uji T-test dimana batas kemaknaan $\alpha = 0,05$ (*Confidence Interval* 95%).

Tabel 5
Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia

	Uji Paired Test				T	DF	Sig.(2-tailed)	
	mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
								Lower
Pair pre-test-1 posttest	2.67	1.58	.408	1.192	2.941	5.067	14	.000

Berdasarkan tabel 5 *uji paired t-test* yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. Hasil pengujian t-test pada penelitian ini diketahui nilai t adalah 5,067 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Artinya terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil penelitian ini diketahui bahwa responden yang dipilih adalah responden dengan kelompok lansia (≥ 60 tahun) yaitu

sebanyak 15 responden dengan kategori usia yang dimana usia tertinggi yaitu 70-80 tahun yaitu 4 responden (26,7%), kemudian usia 60-69 tahun yaitu sebanyak 11 responden (73,3%). Hal ini terjadi karena semakin bertambahnya usia pola tidur lansia yang normal akan mengalami perubahan karena adanya reduksi saraf pusat yang mempengaruhi gelombang tidur hal ini terjadi karena deficit system saraf pusat yang menyebabkan berkurangnya disfungsi irama tubuh serta berkurangnya pengeluaran melatonin. Hal ini didukung oleh penelitian Hartono, (2019) dalam Zulkharisma & Erika, (2022), mengatakan lansia yang usianya sudah 60 tahun ke atas akan mengalami gangguan tidur lebih sering, sulit untuk bangun pagi, sering mengantuk saat melakukan aktivitas, bangun tengah malam, dan sulit untuk mengawali tidur.

Jenis kelamin responden pada penelitian ini mayoritas perempuan yaitu sebanyak 9 orang (60%) sedangkan laki-laki hanya 6 orang (40%). Penelitian ini didukung oleh penelitian Fitri, (2022) dalam Zulkharisma & Erika, (2022), menyatakan jenis kelamin sangat berpengaruh dalam terhadap kualitas tidur. Sebagian besar lansia perempuan termasuk dalam kategori tidur sedang, dan terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur. Hal ini karena lansia perempuan mengalami fase menopause dan pada fase ini secara fisiologis tubuh akan mengalami penurunan hormon estrogen. Hormon estrogen yang kurang dalam tubuh dapat mempengaruhi kondisi fisiologis yaitu menjadi lebih emosional, gelisah, dan mudah cemas, hal inilah yang membuat lansia perempuan sulit tidur dibandingkan lansia laki-laki.

Berdasarkan penelitian Muhith, et.al (2020), perubahan system persarafan yang terjadi pada usia lanjut yaitu adanya gangguan terhadap kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur terjadi akibat adanya perubahan biologis tertentu yang membuat

tidur lebih sulit seiring dengan bertambahnya usia, seperti hilangnya kontrol irama sirkadian pada proses tidur.

Berdasarkan penelitian zulkharisma & Erika, (2022), Berdasarkan hasil penelitian didapatkan usia responden minimum 60 tahun dan maksimum 88 tahun. Usia responden yang tergolong lansia akan sering mengalami gangguan tidur, hal ini terjadi karena proses penuaan yang sangat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Pola tidur yang normal mulai berubah sesuai bertambahnya usia, adanya reduksi saraf yang mempengaruhi gelombang tidur karena defisit sistem saraf pusat yang menyebabkan berkurangnya reaksi terhadap alarm ekstrinsik dan disfungsi irama tubuh serta berkurangnya pengeluaran melatonin. Hal ini secara fisiologi dapat menyebabkan kualitas dan kuantitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa setelah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif yaitu untuk kategori kualitas tidur baik 4 responden (26,7%) dan untuk kualitas tidur buruk sebanyak 11 responden (11,3%). Penurunan pada gangguan kualitas tidur pada lansia ini dilakukan sesuai dengan prosedur dan dilakukan dengan keadaan kondisi yang rileks.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sijabat, et.al (2020) Perubahan lansia yang mengalami insomnia bahwa pola tidur lansia menjadi puas dan tidurnya menjadi nyenyak hal ini disebabkan oleh faktor fisiologis dan psikologis menjadi relaks, pikiran menjadi tenang dan nyaman dikarenakan relaksasi otot progresif yang bekerja dengan cara menegangkan otot-otot kemudian merilekskannya kembali.

Terapi relaksasi otot progresif ini sangat bermanfaat bagi lansia, karena terapi ini mudah untuk dilakukan pada setiap kegiatan dan terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi insomnia pada lansia. Terapi relaksasi otot progresif juga dapat merilekskan otot-otot sekaligus dapat

mengurangi stress pada lansia (Hayat et al., 2021).

Penurunan gangguan kualitas tidur pada lansia menunjukkan bahwa melakukan terapi relaksasi otot progresif bermanfaat menurunkan gangguan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur.

Berdasarkan penelitian Hayat, et.al (2019), setelah dilakukan intervensi mendapatkan hasil uji paired t-test berdistribusi normal. responden merasakan penurunan yang signifikan dari waktu tidur, penurunan frekuensi terbangun di malam hari, tidur lebih tenang, perasaan lebih segar saat terbangun, dan merasa lebih puas dengan tidur yang dialami setelah menggunakan terapi relaksasi otot progresif. Hal tersebut diatas didukung oleh penelitian intervensi yang dilakukan Masa, et al., (2011), dengan menggunakan model pre test dan post test yang dirancang untuk subjek yang sama, responden merasakan penurunan yang signifikan dari waktu tidur, penurunan frekuensi terbangun di malam hari, tidur lebih tenang, perasaan lebih segar saat terbangun, dan merasa lebih puas dengan tidur yang dialami setelah menggunakan terapi relaksasi otot progresif.

Analisis Bivariat

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh (pre-posttest) dengan nilai signifikan hasil uji Paired T-test adalah 0,000 (*pvalue* 0,000 < 0,05). Artinya H0 ditolak dan Ha diterima. Terapi relaksasi otot progresif ini sangat bermanfaat bagi lansia, karena terapi ini mudah untuk dilakukan pada setiap kegiatan dan terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi insomnia pada lansia. Terapi relaksasi otot progresif juga dapat merilekskan otot-otot, membuat lansia merasa nyaman dan sekaligus dapat mengurangi stress pada lansia. Penelitian ini didukung oleh penelitian Sijabat, et.al (2020), karena terapi relaksasi otot progresif ini dapat

bekerja pada sistem saraf simpatis dan parasimpatis sehingga dapat mengelola keadaan lansia tersebut, terapi ini dapat terbukti efektif dapat mengurangi gangguan tidur, stress dan otot-otot yang tegang sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. relaksasi otot progresif ini dapat bekerja pada sistem saraf simpatis dan parasimpatis sehingga dapat mengelola keadaan lansia tersebut, terapi ini dapat terbukti efektif dapat mengurangi gangguan tidur, stress dan otot-otot yang tegang sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sijabat, et.al (2020), hasil penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon matched- paires signed rank test, dan mendapatkan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Sumatera Utara. Peneliti menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif ini bekerja pada otot- otot tertentu mulai dari menegangkan bagian otot tangan bawah, belakang dan bisepe, otot bahu, otot dahi, otot mata, otot rahang, otot mulut, otot leher bagian belakang dan depan, otot punggung, otot dada otot perut, otot paha dan otot betis kemudian lansia merilekskan Kembali sehingga membuat otot tubuh menjadi rileks dan memberikan sensasi tubuh yang nyaman. Dan relaksasi otot progresif diciptakan mempelajari system saraf pusat dan system saraf otonom pada manusia, dan masing- masing bekerja sesuai dengan fungsinya, system saraf pusat bekerja mengendalikan gerakan- gerakan yang dikehendaki sedangkan saraf otonom bekerja mengendalikan gerakan otomatis. Saraf otonom ini secara fisiologis mengatur dua system pada tubuh manusia yaitu saraf simpatis dan saraf parasimpatis, kedua saraf ini bekerja secara berlawanan

Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia karena terapi ini dapat merilekskan otot-

otot sekaligus dapat mengurangi stress pada lansia sehingga dapat mengurangi insomnia pada lansia (Hayat et al., 2021).

Latihan relaksasi otot progresif cukup efektif untuk memperpendek latensi tidur, memperlama durasi tidur, memingkatkan efisiensi tidur, mengurangi gangguan tidur, dan mengurangi gangguan aktifitas pada siang hari sehingga meningkatkan respon puas terhadap kualitas tidurnya (Sijabat et al., 2020).

agar makin lebih baik. Kebutuhan hidup lansia lainnya dapat terpenuhi dengan baik melalui dukungan informasional seperti pemberian informasi, dukungan instrumental seperti bantuan materi, dukungan emosional seperti rasa kenyamanan dan dukungan penilaian seperti pemberian support.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar lanjut usia yang berusia 60-69 tahun berjumlah 11 orang (73,3%) dan umur 70-80 tahun sebanyak 4 orang (26,7%).
2. Sebagian lansia mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu 9 orang (60%) dan yang memiliki jenis kelamin laki-laki berjumlah 6 orang (40%).
3. Ada pengaruh pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur ppada lansia. Berdasarkan hasil uji Paired T-test diperoleh p value $0,000 < \alpha 0,05$

SARAN

1. Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan wawasan baru bagi para petugas Kesehatan sebagai upaya untuk mempengaruhi kebiasaan tidur pada lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan menambah kepustakaan di STIKES Mitra Adiguna

Palembang khususnya jurnal-jurnal serta bahan-bahan yang menunjang penulisan karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan kualitas tidur pada lansia .

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan desain penelitian yang lain untuk mengetahui factor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap durasi tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Dayaningsih, D., Astuti, Y., Yuwinda, N. T., & Rahayu, N. D. (2021). *Ii Di Wilayah Kota Semarang Description Of Knowledge And Behavior Of Elderly With Diabetes Mellitus*. 6(2), 4–7.
- Dewi Murdiyanti Prihatin Putri., & Rahmita Nuril Amalia, (2021). *Terapi Komplementer Konsep dan aplikasi Dalam keperawatan*. PT PUSAKA BARU.
- Edrisy, I. F., & Rozi, F. (2021). Penegakan Hukum Terhadap Pelaku Pengancaman Pornografi (Study Kasus Polres Lampung Utara). *Jurnal Hukum Legalita VOL. 3 NO.2, 3*, 98–109.
<https://doi.org/10.47637/legalita.v1i2.434>
- Eko Mulyadi., & Nurilla Kholida. (2021). *Buku Ajar Hypnocaring*. Guepedia
- Girsang et al. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- Hayat, N., Alba, afif D., & Rahmadeni, asfri sri. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Indonesia, 1*(4), 403–413.
<http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index-403->
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). *No Title*.
- Lilyanti, H., Indrawati, E., Wamaulana, A., & Kozier, M. (2019). *Resiko Jatuh pada Lansia di Dusun Blendung Klari*. 01(02), 78–86.
- Mahaningsyah, eka Della, Beatrick, A., Firyaaal, S., Hulu, I., & Kaban, karmila B. (2021). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 3.
- Miftachul Huda, (2020), *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. New Media.
- Nurkhasanah. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Selatan*.
- Permadi, fauzan kukuh, & Arifiyanto, D. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 1*, 799–805.
<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i1.755>
- Royani, E., Ravi, M., Royani, E., & Ravi, M. (2021). *Perawatan Diri Pada Lansia Di Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2021*. 12(24).
- Sari, K., Wulansari, H., laowa, erman, S., Paulina, R., & Anggeria, E. (2020). *No Title*. 2, 587–595.
- 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>
- Yunus Abidin., B. Fariz J.M. Misbah., Adita Widara Putra., & Yuni Ernawati. (2017). *Kemahiran Bahasa Indonesia Untuk nPerguruan Tinggi*. PT Bumi Askara.