

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS BATU AJI KOTA BATAM TAHUN 2019

Nahrul Hayat¹, Afif D Alba² dan Asfri Sri Rahmadeni³

Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kepulauan Riau, Indonesia

nahroel_ao@rocketmail.com, afifdalba@gmail.com dan aniasfri@gmail.com

Received : 03-04-2021

Revised : 09-04-2021

Accepted : 10-04-2021

Abstract

One of the many health problems faced by the elderly is insomnia (insomnia). Insomnia is a complaint about the lack of quality sleep caused by difficulty entering sleep, often waking up in the middle of the night then having difficulty returning to sleep, waking up too early, and not sleeping soundly. One application that can be done in the elderly who experience insomnia is by non-medication, one of which is by progressive muscle relaxation exercises. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on changes in insomnia levels in the elderly. This type of research is pre-experimental which is included in the pretest and posttest one group design. Analysis of statistical data used is Paired t-test and this study was conducted for 3 days. The sampling technique in this study was purposive sampling with 15 respondents. Data collection was carried out before and after progressive muscle relaxation exercises. Based on statistical tests, P value = 0,000 was obtained, which means there were significant differences before and after progressive muscle relaxation therapy. Researchers hope the elderly will always do this progressive muscle relaxation therapy as a need for themselves to reduce insomnia..

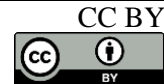
Keywords: elderly; insomnia; progressive muscle relaxation therapy.

Abstrak

Lansia banyak mengalami insomnia dan akan berdampak pada kesehatannya. Insomnia adalah kurangnya kualitas dan kuantitas tidur yang disebabkan sulit memulai tidur, sering terbangun kemudian sulit untuk tidur kembali, bangun terlalu cepat dan tidak nyenyak. Penerapan cara non medikasi yang dapat dilakukan pada lansia adalah dengan melakukan relaksasi otot progresif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan rancangan *retest and posttest*. Analisa data statistik yang digunakan adalah Paired t-test dan penelitian ini dilakukan 3 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 15-30 menit. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan responden 15

orang. Berdasarkan uji statistik di dapatkan P value = 0,046, yang berarti terdapat perbedaan bermakna terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia antara yang melakukan dengan yang tidak melakukan. Peneliti berharap lansia akan selalu melakukan terapi relaksasi otot progresif ini sebagai kebutuhan bagi diri untuk mengurangi insomnia.

Kata kunci: lansia; insomnia; terapi relaksasi otot progresif.



PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan proses alami yang tidak bisa dihindari oleh manusia, hal ini ditandai dengan perubahan fisik, sosial, emosional, maupun seksual. Gejala kemunduran fisik ditandai dengan mudah capek, stamina menurun, bungkuk, kulit keriput, rambut tumbuh uban, hilangnya gigi, fungsi indra menurun dan pengapuran pada tulang rawan (Marwanis, 2016).

WHO mengelompokkan usia lanjut yaitu berumur 60 tahun atau lebih. Pada tahun 2013 secara global populasi penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Data menunjukkan tahun 2000 usia harapan hidup adalah 66 tahun, 2012 70 tahun dan tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya, pada tahun 2009 lansia berjumlah 7,49, tahun 2011 7,69% dan tahun 2013 menjadi 8,1% dari total populasi.

Data *United Nations Economic and Social Commission for Asia and The Pacific* (UNESCAP) tahun 2011, jumlah penduduk lanjut usia di kawasan Asia mencapai 4,22 miliar atau 60% dari penduduk dunia (Fatimah & Setyawati, 2014).

Umur Harapan Hidup di Indonesia meningkat seiring semakin membaiknya fasilitas kesehatan. Berdasarkan data BPS tahun 2015, umur harapan hidup pada tahun 2008 adalah 69 tahun, tahun 2015 meningkat menjadi 70,8 tahun.

Menurut data dari BPS tahun 2015, tahun 2008 UHH penduduk Indonesia mencapai 69 tahun dan tahun 2015 meningkat menjadi 70,8 tahun. Ini berdampak pada peningkatan jumlah usia lanjut (Lansia), berdasarkan sensus penduduk tahun 2010 didapatkan 20,24 juta jiwa (8,03 % dari total penduduk) berdasarkan hasil Susenas tahun 2014 jumlah penduduk lansia diperkirakan akan meningkat menjadi 36 juta pada tahun 2025 dan 41 juta pada tahun 2035 (Novianti & Yunita, 2020).

Menurut jumlah lansia di Kepulauan Riau adalah 4,28 persen dari total seluruh penduduk di Kepulauan Riau. Proporsi penduduk lansia perempuan di Kepulauan Riau menunjukkan proporsi yang sedikit lebih besar disbanding proporsi penduduk laki-laki terhadap total penduduk laki-laki di Kepulauan Riau, yaitu 4,35 persen berbanding 4,21 persen (Badan Pusat Statistik, 2018a).

Hasil laporan pencatatan kesehatan kelompok lanjut usia Dinas Kesehatan Kota Batam tahun 2018 adalah sebanyak 216.138 jiwa dan pencatatan jumlah lansia berusia 60 tahun keatas sebanyak 51.463 jiwa dengan prevalensi puskesmas tertinggi terdapat di Puskesmas Batu Aji sebanyak 30.802 jiwa (4%), Baloi Permai sebanyak 6.401 jiwa (12,5) dan Sei Langkai sebanyak 6.327 jiwa (12,3%). Data jumlah lansia terlampir (Badan Pusat Statistik, 2018b).

Lansia banyak mengalami insomnia dan akan berdampak pada kesehatannya. Insomnia adalah kurangnya kualitas dan kuantitas tidur yang disebabkan sulit memulai tidur, sering terbangun kemudian sulit untuk tidur kembali, bangun terlalu cepat dan tidak

nyenyak. Insomnia akan berdampak pada gangguan fungsi mental yang mempengaruhi konsentrasi, gangguan aktifitas fisik, *stress* dan depresi. Perubahan pola tidur telah terbukti secara signifikan mempengaruhi suasana hati apabila berlanjut akan menjadi gelisah, sakit kepala, penurunan gairah seksual, kurang konsentrasi tidak segar dan anemia (Zulfina, 2014).

Insomnia merupakan kelainan dalam tidur berupa kesulitan untuk tidur atau mempertahankan kualitas tidur, gejala tersebut biasanya kan mengganggu aktivitas fisik. Sekitar 1/3 orang dewasa mengalami insomnia dan 17% diantaranya mengakibatkan gangguan kualitas hidup (Sadock, 2010).

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, sebanyak 50-70% dari semua lansia yang berusia >65 tahun, penelitian sebelumnya juga menyebutkan di Thailand, hampir 50% pasien yang berusia >60 tahun mengalami insomnia (Dewi & Ardani, 2013).

Survey yang dilakukan National Sleep Foundation 2010, 67 persen dari 1.508 lansia (berusia 65 tahun ke atas) di Amerika melaporkan mengalami insomnia. Sementara 73 persen lansia mengalami gangguan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh di Jepang disebutkan 29% lansia tidur kurang dari 6 jam, 23% merasa kekurangan dalam jam tidur 6% menggunakan obat tidur, kemudian 21% memiliki prevalensi insomnia dan 15% kondisi mengantuk yang parah pada siang harinya (Waidmann & Liu, 2000).

Penelitian Citra Borneo (2017) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya Tehnik Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 10 lansia yang menderita insomnia. Uji statistik yang digunakan *uji paired samples t test* dengan nilai $p < 0,05$. Hasil uji t berpasangan didapatkan hasil nilai mean pada pretest 14,80 dengan standar deviasi 3,327 dan pada posttest yang telah di tranformasi data nilai mean 0,7993 dengan standar deviasi 0,18398, dengan hasil nilai $p=0,001$. Kesimpulan terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya.

Angka kejadian insomnia di Indonesia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% dan 30% kelompok lansia mengeluh terbangun di waktu mala hari (Amir, 2007). Kejadian insomnia pada kelompok usia lanjut cukup tinggi. Menurut data dari WHO Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% dari seluruh lansia di dunia (Badan Pusat Statistik, 2018b). Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia di atas 65 tahun. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Kusumowardani & Puspitosari, 2014).

Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi dan farmakologi. Terapi non farmakologi khususnya *behavioral therapies* efektif untuk insomnia kronis pada lansia yang terdiri dari beberapa metode yaitu *sleep restriction*, *stimulus control*, *sleep hygiene* dan *cognitive behavioral therapy*. Sementara itu terapi farmakologis menggunakan 5 prinsip yaitu menggunakan dosis yang rendah tetapi efektif, dosis yang diberikan bersifat intermiten (3-4 kali dalam seminggu), pengobatan jangka pendek (3-4 minggu), penghentian terapi tidak menimbulkan kekambuhan pada gejala insomnia, memiliki efek sedasi yang rendah sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari pasien. Terapi farmakologi yang paling efektif untuk insomnia adalah golongan Benzodiazepine (BZDs) atau non-Benzodiazepine. Obat golongan lain yang digunakan dalam terapi insomnia adalah golongan *sedating antidepressant*, antihistamin, antipsikotik. Menurut *The NIH state-of-the-Science Conference* obat hipnotik baru seperti eszopiclone,

ramelteon, zaleplon, zolpidem dan zolpidem MR lebih efektif dan aman untuk usia lanjut (Ni Astuti, 2013)

Teknik relaksasi otot progresif bertujuan memusatkan perhatian spada satu aktivitas otot dengan menurunkan ketegangan otot melalui teknik relaksasi (Herode, Bhamare, Biswas, & Deokar, 2013).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang sistematis dalam menegangkan otot kemudian merilekskannya kembali, yang dimulai dengan otot wajah dan berkhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15-30 menit dan dapat disertai dengan intruksi yang direkam yang mengarahkan individu untuk memeperhatikan urutan otot yang direlaksakan. Rendahnya aktivitas otot tersebut menyebabkan kekakuan pada otot. Otot yang kku akan menyebabkan tubuh tidak menjadi rileks sehingga memungkinkan lansia mengalami insomnia (Marks, Allegrante, MacKenzie, & Lane, 2003).

Penelitian yang dilakukan Erliana, Haroen, Susanti (2013), yaitu penelitian untuk mencari perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif, dari penelitian tersebut didapatkan perbedaan yang di signifikan terhadap tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi progresif.

Prevalensi insomnia yang di definisikan sebagai gangguan tidur kronis yaitu sebanyak 50-70% dari semua lansia yang berusia >65 tahun, penelitian sebelumnya juga menyebutkan di Thailand, hampir 50% pasien yang berusia >60 tahun mengalami insomnia (dikutip dari Putu, Ardani, 2013).

Menurut teori Kaplan & Sadock (2010) yang menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan merupakan faktor yang berhubungan dengan terjadi peningkatan prevalensi gangguan tidur karena adanya gangguan mental dan faktor usia lanjut.

Penelitian Erna dkk, (2015) di BPSTW Ciparay Bandung hasil penelitian, terdapat perbedaan tingkat insomnia responden sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif. Perbedaan yang dapat dilihat adalah terjadinya penurunan jumlah responden pada tingkat insomnia ringan sebanyak 10 orang (34,48%), 19 responden (65,52%) yang tidak mengalami keluhan insomnia dan tidak ada satupun responden yang mengalami insomnia berat dan sangat berat. Hasil uji statistik menunjukkan hitung Z (4,706) > Ztabel (1,96) maka Ho ditolak artinya terdapat perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil penelitian, perawat sebagai *care provider* disarankan untuk mengaplikasikan latihan relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi bagi lansia yang mengalami gangguan tidur (insomnia).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 Mei 2019 pada 15 lansia yang datang berkunjung ke Puskesmas Baloi Permai, didapatkan hasil 12 mengeluhkan sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari, mudah merasakan lelah disiang hari, kesulitan tidur secara teratur, bangun terlalu dini dan 3 tidak mengalami keluhan. Dari hasil studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa presentase lansia yang mengalami insomnia lebih banyak dibandingkan yang tidak mengalami insomnia.

Peningkatan kualitas tidur pada lansia selain memberikan aktivitas kepada lansia seperti membaca, menonton juga dapat dipengaruhi oleh tempat tinggal lansia yang nyaman, suhu ruangan yang sesuai dan juga pencahayaan yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik (Nofiyanto & Prabowo, 2015).

Dampak yang dapat ditimbulkan insomnia ini cukup memprihatinkan, karena saat tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang terjadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali (Ulimudiin, 2011).

Menanggapi hal tersebut WHO mecanangkan program peningkatan kesehatan agar seseorang yang memiliki usia lebih panjang dapat tetap produktif. Pada hari kesehatan 07

April 2012, WHO mengajak negara-negara untuk menjadikan penuaan sebagai prioritas penting mulai dari sekarang (Badan Pusat Statistik, 2018b). Pemerintah Indonesia melalui Departemen Kesehatan RI pada tahun 1999 telah menerbitkan Buku Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut di Puskesmas, tetapi masih diperlukan pedoman yang lebih lengkap dan rinci, khususnya mengenai gangguan tidur, sehingga diharapkan pelayanan kesehatan terhadap usia lanjut akan merasa lebih memuaskan (Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut di Puskesmas, Depkes RI, 1999) UU No.36 tahun 2009 pasal 138 juga telah dikukuhkan dalam undang-undang sebagai upaya pemeliharaankesehatan bagi lanjut usia untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomi sesuai dengan martabat ekonomi sesuai dengan martabat kemanusiaan.

Penyembuhan terhadap tingkat insomnia tergantung dari penyebab yang menimbulkan insomnia. Bila penyebabnya adalah kebiasaan yang salah atau lingkungan yang kurang kondusif untuk tidur maka terapi yang dilakukan adalah merubah kebiasaan dan lingkungannya. Sedangkan untuk penyebab psikologis maka konseling dan terapi relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi gangguan sulit tidur, terapi ini merupakan bentuk terapi psikologis yang mendasarkan pada teori-teori behavioris (Safithry, 2014)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan desain penelitian eksperimental (percobaan), adalah kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Nursalam, 2003).

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian ini adalah penelitian dengan rancangan *pra eksperiment*.

Sampel penelitian adalah lansia yang berada di wilayah kerja Puskemas Batu Aji yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti berdasarkan teknik *purposive sampling* berjumlah 15 orang dengan kriteria berusia $\geq 60-75$ tahun, mengalami tingkat insomnia ringan/berat/sangat berat, Bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai dengan tahap akhir. Adapun lansia yang mengalami gangguan ADL dan lansia yang mengalami penyakit penyerta lainnya seperti DM, reumatik, asam urat/ komplikasi lainnya tidak dijadikan responden. Data tentang insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif, peneliti menggunakan teknik wawancara (*interview*) terstruktur dengan menggunakan alat ukur (instrumen) Kelompok Study Psikiatri Biologis Jakarta- Insomnia Rating Scale (KSPBJ IRS). Angket ini terdiri dari 11 pertanyaan, mencakup 3 pertanyaan tahapan tidur, 4 pertanyaan akibat insomnia dan 4 pertanyaan tanda dan gejala. Penelitian ini dilakukan 3 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 15-30 menit. Analisa bivariat peneliti menggunakan uji paired t test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia

Karakteristik	Jumlah	Persentase %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	13,3
Perempuan	13	86,7
Usia		
Lanjut Usia (60-75 tahun)	15	100
Pekerjaan		
Bekerja	7	46,7
Tidak Bekerja	8	53,3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan (86,7%) dan sebagian besar lansia tidak bekerja (53,3%) di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2019.

Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Tingkat Insomnia Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Pre Test*) Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	1	6,7
Berat	10	66,7
Sangat Berat	4	26,7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa lansia yang mengalami insomnia ringan 1 orang (6,7%), insomnia berat 10 orang (66,7%) dan insomnia sangat berat 4 orang (26,7%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Insomnia Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Post Test*) Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Insomnia	4	26,7
Ringan	9	60
Berat	2	13,3
Total	15	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa lansia yang mengalami tidak insomnia 4 orang (26,7%), insomnia ringan 9 orang (60%) dan insomnia berat 2 orang (13,3%).

Analisa Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Perbandingan Tingkat Insomnia Pre-Test dan Post-test Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia

Tingkat Insomnia	N	Mean	Standar Deviasi	Sig
Sebelum Intervensi	15	33,53	3,441	0,661
Sesudah Intervensi	15	22,73	4,383	0,262

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum intervensi (*pre test*) didapatkan p value $0,661 > \alpha 0,05$ maka data insomnia sebelum intervensi berdistribusi normal, setelah intervensi (*post test*) p value $0,262 > \alpha 0,05$ maka data insomnia setelah intervensi berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas maka uji yang digunakan adalah uji paired t-test berpasangan, untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji (Paired t-test) Tingkat Insomnia Pre Test dan Post Test Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia

Tingkat insomnia	N	Corelation	Sig
Pre & Post	15	0,522	0,046

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hasil dari uji paired t-test sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif nilai sig 0,046 berarti hasil uji *paired t-test* berdistribusi normal.

Pembahasan

Kejadian Tingkat Insomnia Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019

Hasil penelitian menunjukkan lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam paling banyak mengalami insomnia yaitu sebanyak 9 orang responden (60%) yang mengalami insomnia disebabkan pada lanjut usia sering ditemukan masalah seperti perubahan pola tidur, *stress* dan masalah kenyamanan dan ketenangan lingkungan sehingga lanjut usia rentan terhadap insomnia.

Tabel 2 juga menggambarkan tingginya kejadian insomnia pada lansia. Hal ini terjadi karena seiring bertambahnya usia terjadi perubahan-perubahan fungsi tubuh salah satunya adalah proses tidur. Keluhan yang sering dialami lansia adalah sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk dapat tidur kembali setelah bangun.

Insomnia sering dijumpai pada lansia, hal ini tidak terlepas dari pengaruh psikis yang semakin banyak menanggung beban pikiran yang dapat menimbulkan *stress* sehingga lansia lebih sulit untuk dapat memulai tidur dan membutuhkan waktu yang lama untuk masuk tdur, faktor usia lanjut berdampak pada penurunan fungsi sistem, seperti perubahan sistem genitourinaria yang mengakibatkan kapasitas kandung kemih menurun sehingga sering berkemih terutama pada malam hari, dan perubahan system integument yang menyebabkan penurunan perlindungan terhadap suhu yang ekstrim serta berkurangnya sekresi minyak alami dan keringat. Sehingga pada saat bangun tidur lansia kurang merasa segar, karena tidur terganggu (Silber, 2005).

Menurut Vaughn (2012) usia lanjut lebih cenderung menderita insomnia yang ditandai dengan kesulitan mempertahankan tidur dari pada kesulitan memulai tidur. Gangguan tidur pada lansia terjadi selain karena faktor usia, juga disebabkan masalah psikologis, masalah medis seperti nyeri dan diet buruk sehingga menyebabkan lansia sulit tidur.

Berdasarkan kuesioner Insomnia Kelompok Studi Pusat Biologis Jakarta (KSPBJ) yang telah diisi oleh lansia yang terdiri dari 8 gejala insomnia diketahui bahwa lansia paling banyak mengalami gejala masuk tidur lebih dari 1 jam sebesar 46%. Hal ini dapat terjadi karena pada lansia sering dijumpai kerusakan neuron norepinefrin seiring dengan penurunan fungsi fisiologis norepinefrin adalah neuron yang memiliki peranan utama dalam mengawali tidur, sehingga apabila neuron norepinefrin ini mengalami kerusakan akan mengakibatkan kesulitan pada lansia untuk dapat memulai tidur dan membutuhkan waktu yang lebih lama dari pada orang yang berusia lebih muda (Elble, Thomas, Higgins, & Colliver, 1991).

Gejala insomnia yang terbanyak ke-2 yaitu tidur dangkal dan mudah terbangun dengan total tabulasi sebesar 45%. Hal ini dapat terjadi karena serotonin adalah satu neurotransmitter yang memegang peranan penting dalam siklus bangun tidur. Serotonin berasal dari asam amino triptofan, dengan bertambahnya jumlah tryptofan, maka jumlah serotonin yang terbentuk juga meningkat akan menyebabkan keadaan mengantuk/ tidur. Bila serotonin dari tryptofan terhambat pembentukannya, maka terjadi keadaan tidak bisa tidur/jaga. Pada usia lanjut produksi asam amino triptofan mengalami penurunan sehingga lansia sulit untuk dapat tetap tidur, tidur tidak dalam (dangkal) dan mudah terbangun (Kahle & Tevald, 2014).

Selain gejala diatas gejala insomnia yang terbanyak dialami ke-3 pada lansia yaitu sering terbangun di malam hari dengan total tabulasi sebesar 44%. Hal ini dapat terjadi karena seiring bertambahnya usia kemampuan kandung kemih dalam menampung volume urine juga berkurang sehingga pada lanjut usia sering terbangun pada malam hari untuk buang air kecil yang dapat mengganggu tidur lanjut usia (Hasiholan, Susilowati, & Satrya, 2019).

Insomnia menurut Chaplin (2001) adalah ketidakmampuan yang kronis untuk tidur. Menurut Sigmund (dalam Morin, 2000), insomnia adalah suatu penyakit gangguan tidur yang mencakup setiap sistem, gangguan pada setiap fungsi, dalam kegelapan, dalam kesunyian, dan dalam kesendirian malam, semua ini disebabkan oleh masalah *stress*, timbul bersamaan dengan energy yang berlebihan serta dihantui oleh perasaan tidak bersemangat.

Kejadian Tingkat Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019

Hasil penelitian menunjukkan lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif paling banyak mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 9 orang responden (60%) yang mengalami insomnia disebabkan pada lanjut usia sering ditemukan masalah seperti perubahan pola tidur, stress dan masalah kenyamanan dan ketenangan lingkungan sehingga lanjut usia rentan terhadap insomnia.

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.

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019

Jacobsen mengemukakan bahwa seseorang yang sedang berada dalam keadaan sepenuhnya rileks tidak akan memperlihatkan respon emosional seperti terkejut terhadap suara keras. Pada tahun 1938, Jacobsen merancang suatu teknik relaksasi yang kemudian menjadi cikal bakal munculnya apa yang disebut sebagai Latihan Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Relaxation Training*). Dengan latihan relaksasi, Jacobsen percaya bahwa seseorang dapat diubah menjadi rileks pada otot-ototnya. Sekaligus juga latihan ini mengurangi rileks emosi bergelora, baik pada system saraf pusat maupun pada system saraf otonom. Latihan ini dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat (Gunarsa, 2008).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumarsih dan Widad (2013) tentang pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan, mengembangkan bahwa relaksasi otot progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mnegurangi kecemasan. Jika kita mengistirahatkan otot-otot kita melalui suatu cara yang tepat, maka hal ini akan diikuti dengan relaksasi mental atau pikiran. Dari hasil penelitiannya bahwa relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Maryam Saeedi et al (2012) menurut hasil penelitiannya, relaksasi otot progresif memiliki efek yang menguntungkan pada kualitas tidur pasien hemodialysis. Relaksasi otot progresif membantu meningkatkan dimensi kualitas tidur.

Terapi insomnia 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.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yang ditampilkan pada tabel 4 diketahui bahwa dari 15 responden yang mengalami insomnia sebanyak 4 orang responden (26,7%) mengalami insomnia sangat berat, 10 orang responden (66,7%) mengalami insomnia berat dan 1 orang responden (6,7%) yang tidak mengalami insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yang ditampilkan pada tabel 5 diketahui bahwa dari 15 responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 4 orang responden (26,7%), 9 orang responden (60%) mengalami insomnia ringan dan 2 orang responden (6,7%) yang mengalami insomnia berat.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi insomnia ini sangat bermanfaat bagi lansia, karena terapi ini sangat mudah untuk dilakukan, terapi relaksasi otot progresif juga dapat merilekskan otot-otot sekaligus dapat mengurangi *stress* pada lansia sehingga dapat mengurangi insomnia pada lansia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan dari 15 orang lansia sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif responden lansia yang mengalami insomnia berat 10 responden (66,7%). Hasil penelitian didapatkan dari 15 orang lansia setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif responden lansia yang mengalami insomnia ringan 9 responden (60%). Hasil penelitian menunjukkan hasil uji statistic paired t-test diperoleh nilai p value=0,046 < α 0,05 yang berarti H_a diterima sedangkan H_0 ditolak, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2019.

BIBLIOGRAPHY

- Badan Pusat Statistik. (2018a). Kecamatan Simanindo Dalam Angka. In *Badan Pusat Statistik*. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2018b). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Kepulauan Riau 2017*. Kepulauan Riau.
- Dewi, P. A., & Ardani, I. G. A. I. (2013). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya 1 Denpasar Bali Tahun 2013. *E-Jurnal Medika Udayana*.
- Elble, R. J., Thomas, S. S., Higgins, C., & Colliver, J. (1991). Stride-dependent changes in gait of older people. *Journal of Neurology*, 238(1), 1–5.
- Fatimah, I., & Setyawati, A. N. (2014). Gambaran Kadar Malondialdehid (Mda) Serum Pada Lansia: Studi Kasus Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1), 106693.
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi olahraga prestasi. *Jakarta: Gunung Mulia*.
- Hasiholan, B. P., Susilowati, I. H., & Satrya, C. (2019). The conformity of anthropometric measurements of bathroom and bedroom designs for independent elderly at Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW)* Budi Mulia I Jakarta in 2018. *Journal of Accessibility and Design for All*, 9(1), 25–40.
- Hermawati, I., & Sos, M. (2015). Kajian tentang kota ramah lanjut usia. *Yogyakarta: Badan Pendidikan Dan Penelitian Kesejahteraan Sosial Balai Besar Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesejahteraan Sosial (B2P3KS)*.
- Herode, P., Bhamare, D. S., Biswas, B. K., & Deokar, B. (2013). Compartment syndrome like picture in metaphyseal comminuted fracture of tibia treated by locking plate due to tight closure. *Medical Journal of Dr. DY Patil University*, 6(3), 294.
- Kahle, N., & Tevald, M. A. (2014). Core muscle strengthening's improvement of balance performance in community-dwelling older adults: A pilot study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 22(1), 65–73.
- Kusumowardani, A., & Puspitosari, A. (2014). Hubungan antara tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di desa sobokerto kecamatan ngemplak boyolali. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- Marks, R., Allegrante, J. P., MacKenzie, C. R., & Lane, J. M. (2003). Hip fractures among the elderly: causes, consequences and control. *Ageing Research Reviews*, 2(1), 57–93.
- Nofiyanto, M., & Prabowo, T. (2015). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 14–22.

- Novianti, R., & Yunita, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 9(2).
- Organization, W. H. (2000). *Foodborne disease: a focus for health education*. World Health Organization.
- Resti, I. B. (2014). Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 1–20.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2010). *Kaplan and Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Safithry, E. A. (2014). Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 70–79.
- Silber, M. H. (2005). Chronic insomnia. *New England Journal of Medicine*, 353(8), 803–810.
- Ulimudiin, B. A. (2011). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. *Jurnal: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Waidmann, T. A., & Liu, K. (2000). Disability trends among elderly persons and implications for the future. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(5), S298–S307.
- Zulfiana, U. (2014). Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*, 2(3), 256–267.