

PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA MELALUI LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF DI LINGKUNGAN SEKARBELA MATARAM

Harlina Putri Rusiana¹⁾, Istianah²⁾, Dewi Nur Sukma Purqoti³⁾, Rias Pratiwi Safitri⁴⁾

¹ Profesi Ners, Departemen Manajemen Keperawatan, STIKES YARSI Mataram

² Keperawatan Jenjang S.1, Departemen Keperawatan Medikal Bedah, STIKES YARSI Mataram

³ Keperawatan Jenjang S.1, Departemen Keperawatan Medikal Bedah, STIKES YARSI Mataram

⁴ Keperawatan Jenjang S.1, Departemen Keperawatan Dasar, STIKES YARSI Mataram

E-mail : harlinarusian@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.30787/gemassika.v5i2.576>

Received: Juni 2019 | Revised: Oktober 2020 | Accepted: Maret 2021

ABSTRACT

The development of elderly people number reaches 60% of the world's population (UNESCAP). West Nusa Tenggara occupies 915,000 people (BPS NTB, 2013). Aging Processed is continued occur without can't stop by drug or organ function decline. Degenerative conditions have an impact on individual biological-cognitive-psychological-social changes. These changes cause various disorders that can affect the quality of life of the elderlylike insomnia. It's changes the sleep quality time cause disruption in the efficiency, frequency and effectiveness. That impact to decreasing the quality of endurance, constant fatigue, depression and social disorders. The use of sleeping pills is very limited, not recommended because of degenerative conditions. Progressive relaxation exercises are effective exercises to relax muscles, reduce anxiety, increase parasympathetic activity, improve sleep and lower blood pressure which, if done continuously, can improve the quality of life in the elderly. This experience for progressive relaxation is used to help the elderly in Sekarbela, Mataram. We are assisted by cadres to get the results of the elderly with hypertension and poor sleep quality are quite high, so that progressive relaxation exercises are a solution to this condition to achieve independence for the elderly in improving their quality of life.

Keywords: *elderly; a quality of sleep; Progresif Relaxation*

PENDAHULUAN

Usia lanjut adalah proses lebih tua, usia dimana akan mengalami kemunduran fisik, mental, dan social. Penyakit degeneratif yang umumnya di derita lansia salah satunya adalah hipertensi (Nugroho, 2008). Menurut WHO lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2013 proporsi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia. dan usia harapan hidup orang didunia adalah 71 tahun pada tahun 2013. Jumlah proporsi lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya.

Data *United Nations Economic And Social Commission For Asia And The Pacific* (UNESCAP) tahun 2011 menyebutkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di kawasan Asia mencapai 4,22 miliar jiwa atau 60% dari penduduk dunia. Negara-negara berkembang meningkat pada tahun 2050. Populasi lansia di Asia Tenggara saat ini masih di bawah level rata-rata dunia, namun pada tahun 2040 akan jauh di atas rata-rata populasi lansia di dunia. Berdasarkan jumlah penduduk lansia di Provinsi Nusa Tenggara Barat di tahun 2012 sendiri ada 883.000 jiwa, telah terjadinya peningkatan jumlah lansia pada tahun 2013 dengan jumlah 915.000 jiwa dari total penduduk NTB yang berjumlah 4.630.302 jiwa (BPS NTB, 2015)

Proses penuaan secara degeneratif berdampak pada perubahan diri manusia tersebut. Perubahan fisik dan juga kognitif, perasaan, sosial, dan sexual (Azizah, 2011). Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia tersebut menimbulkan berbagai macam gangguan, salah satunya adalah gangguan pola tidur (insomnia). Insomnia merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak (Widya, 2010). Kemampuan fisik yang menurun juga menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia.

Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh berkurangnya efisiensi tidur, yaitu terbangun lebih awal karena proses penuaan. Gangguan tidur menyerang sekitar 50% berusia 65 tahun di Indonesia. Data insomnia untuk seluruh Indonesia hanya berdasarkan perkiraan, sekitar 10-11,7% dari jumlah penduduk (Dinkes, 2014). Jika gangguan tidur pada lansia tidak teratasi maka akan berdampak menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya prestasi kerja, kelelahan, depresi, mudah tersinggung dan menurunnya daya konsentrasi diri sendiri dan juga orang lain. Berdasarkan penelitian Syarief Hidayatullah (2015) ditemukan 21,7% lansia yang mengalami gangguan tidur berkepanjangan memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sulidah dkk (2016) didapatkan perbedaan nilai *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada kelompok lansia yang diberikan terapi relaksasi progresif. Nilai PSQI lansia dengan relaksasi progresif lebih kecil dibandingkan dengan yang tidak diberikan. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan relaksasi otot progresif member pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Berdasarkan hasil penelitian Syafitri (2015) Efek relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur serta menjaga kestabilan tekanan darah lansia jika dilaksanakan secara rutin 20-30 menit sehari. Pengabdian ini bertujuan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan tekanan darah dalam kondisi terkontrol melalui therapy non-farmaka yaitu relaksasi progresif.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Usia tua merupakan masa rawan disebabkan karena terjadinya penurunan fungsi baik fisik maupun psikologis. Lansia mengalami gangguan kesehatan akibat kekuatan fisik yang mulai berkurang, keterbatasan sosial akibat teman yang sudah banyak meninggal, penghidupan yang mulai tidak memadai, serta kualitas tidur yang menurun. banyak ditemukan lansia dengan status kesehatan yang buruk karena banyaknya

muncul keluhan akibat kondisi degeneratif dengan pengobatan *chemical farmaca* yang terus menerus. Derajat kesehatan yang masih rendah ditambah dengan jumlah populasi yang semakin meningkat memberikan dampak kesehatan dan sosial yang nyata dan harus diselesaikan.

Dukungan immaterial dari tenaga kesehatan dianggap menjadi *urgent* untuk diberikan dalam membantu meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat. Ketidakmampuan lansia memenuhi tidur yang berkualitas dan menurunkan fase tidur REM dapat menimbulkan keluhan pusing, kehilangan gairah, rasa malas, cenderung mudah marah atau tersinggung, kemampuan pengambilan keputusan secara bijak menurun, hingga menyebabkan depresi dan frustrasi. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh berkurangnya efisiensi tidur, yaitu terbangun lebih awal karena proses penuaan.

Salah satu teknik non *chemical farmaka* yang dapat dilatih oleh tenaga kesehatan seperti perawat adalah adalah teknik relaksasi otot progrefif. Relaksasi pertama kali diperkenalkan oleh Edmund Jacobson sebagai teknik terapi yang dapat membantu mengurangi kecemasan serta stres. Efek relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri akibat ketegangan, kondisi mental

yang lebih baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan aktifitas parasimpatis, memperbaiki tidur, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kerja fisik sehingga relaksasi otot progresif memiliki efek jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup (Dhyani, 2015).

Luaran dari kegiatan pengabdian ini berupa peningkatan pengetahuan dan kemampuan lansia untuk melaksanakan latihan teknik relaksasi progresif yang dapat di terapkan secara teratur. Sehingga kualitas tidur lansia dapat optimal dan memberi dampak pada kesehatan mental lansia. Dengan harapan angka kesakitan pada lansia dapat berkurang.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada pengabdian ini mencakup 3 tahap yaitu :

1. Tahap Persiapan yang meliputi pengumpulan data lansia yang banyak berkunjung ke Puskesmas Karang pule kota Mataram. Sosialisasi dilanjutkan pada masyarakat terkait pelaksanaan relaksasi progresif di daerah yang ditetapkan berdasarkan hasil pengumpulan data yaitu di lingkungan Sekarbela Kota Mataram yang merupakan bagian dari wilayah kerja puskesmas Karang Pule.

Selanjutnya melakukan pertemuan dengan tokoh agama, pemuda dan tokoh masyarakat guna meminta izin sekaligus persiapan tempat berupa (balai desa atau pelantaran masjid). Persiapan leaflet dan alat pengukur tekanan darah serta lembar dokumentasi.

2. Pelaksanaan yang meliputi pengukuran tekanan darah sebelum tindakan, dilanjutkan dengan anamnesa tentang gangguan tidur yang dialami lansia. Selanjutnya diberikan pemaparan tentang tujuan dan manfaat dari relaksasi progresif serta mengajarkan lansia tentang tehnik relaksasi progresif dengan pemandu dari mahasiswa sebanyak 3 orang sebagai model. Untuk pelaksanaan secara massal dilakukan 2 s/d 2,5 jam yaitu pada hari jum'at, 15 November 2019. Selanjutnya mahasiswa melatih kader dan lansia di rumah masing-masing selama 3 kali pertemuan. Lansia juga diberikan leaflet untuk di tempelkan di ruangan yang biasa digunakan untuk berkumpul.
3. Setelah 30 menit melakukan kembali pemeriksaan tekanan darah dan menganamnesa terkait relaksasi otot progresif yaang telah dilakukan sebagai tahap evaluasi dari intervensi yang kami berikan. Pengukuran TD dilaksanakan pada awal dan akhir latihan.

HASIL PEMBAHASAN

Dalam melaksanakan teknik relaksasi ini tidak menggunakan alat khusus hanya saja memerlukan kursi dan bantal dan atau bisa dilakukan dengan cara duduk dilantai sesuai dengan kenyamanan setiap individu, duduk nyaman mungkin sebelum melaksanakan teknik agar saat melaksanakan teknik relaksasi progresif dapat mengatasi berbagai gangguan seperti insomnia, hipertensi, stress, serta membangun emosi positif dari emosi negatif.

Latihan tehnik relaksasi progresif ini di hadiri oleh 35 peserta, yang terdiri dari 5 orang laki-laki dan 30 orang perempuan dengan rentang usia 50-80 tahun. Instruktur pada saat pelatihan tehnik relaksasi progresif terdiri dari satu orang leader dan co-leader sebagai penerjemah dengan dibantu 15 orang fasilitator dan satu orang observer dari mahasiswa semester VI Program Studi S1 Keperawatan STIKES Yarsi Mataram. Sebelumnya mahasiswa telah mendapatkan mata kuliah dan latihan relaksasi progresif, dari dosen yang sudah mengalami melakukan teknik relaksasi progresif dan merupakan perawat spesialis jiwa. Bahasa yang digunakan dalam berkomunikasi dengan lansia adalah bahasa sasakyang merupakan bahasa sehari-hari mereka sehingga dapat memudahkan pemahaman lansia terkait materi yang kami sampaikan

Tingkat keberhasilan dari pengabdian latihan relaksasi progresif ini banyak dibuktikan dalam penelitian. Pada penelitian Daud Djawa (2017) ditemukan hasil yang signifikan pada kualitas tidur lansia setelah mendapatkan intervensi relaksasi progresif. Daud juga mendukung dengan merekomendasikan agar relaksasi progresif menjadi intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Dalam penelitian Lutfi (2019) didapatkan hasil yang positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di daerah Surakarta dan direkomendasikan sebagai alternative dalam peningkatan kualitas tidur lansia. Pendapat yang sama dikemukakan juga oleh Widastra (2009) bahwa teknik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur adalah dengan metode Bootzin dan metode relaksasi, pendekatan relaksasi yang paling banyak digunakan adalah relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif efektif meningkatkan kualitas tidur jika dilakukan secara teratur dan terus menerus. *National Center for Complementary and Alternative Medicine* (2010) menyebutkan efek dari relaksasi otot progresif membantu lansia meningkatkan kebutuhan tidurnya dan menurunkan gangguan tidur yang cenderung meningkat pada usia lansia. Dengan demikian

intervensi keperawatan dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan melakukan teknik relaksasi yaitu relaksasi otot progresif sehingga dapat memenuhi kebutuhan tidur secara kualitas kepada lansia (Berstein *et al.*, 2007).

Hasil ini didukung oleh pendapat Conrad dan Roth (2007) yang menjelaskan bahwa pemberian relaksasi otot progresif mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur lansia yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis yang bekerja saling timbal balik mempengaruhi organ-organ yang ada di dalam tubuh sehingga mampu mengurangi ketegangan. Relaksasi yang diberikan kepada lansia mampu meningkatkan relaksasi otot-otot besar sehingga dapat meningkatkan kenyamanan, terpenuhinya kebutuhan tidur secara kuantitas dan kualitas.

Relaksasi Otot Progresif didasari pada mekanisme kerja relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur dimana terjadi respon relaksasi (*Trophotropic*) yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan system saraf simpatis sehingga tercapai keadaan relaks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor (CRF)* yang nantinya akan menstimulasi kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi beberapa

hormon, seperti *β -Endorphin*, *Enkefalin* dan *Serotonin*. Secara Fisiologis, terpenuhinya kebutuhan tidur ini merupakan akibat dari penurunan aktifitas *RAS (Reticular Activating System)* dan *norepineprine* sebagai akibat penurunan aktivitas sistem batang otak. Respon relaksasi terjadi karena terangsangnya aktifitas sistem saraf otonom *parasimpatis nuclei rafe* sehingga menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur (Ramdhani dalam Djawa, 2017).

Target luaran pada pengabdian ini diharapkan pada kelompok lansia di Lingkungan Karang Seme Kelurahan Karang Pule Kecamatan Sekarbela dapat melakukan latihan relaksasi progresif mandiri yang dapat sehari-hari di rumah masing-masing. Dengan dilakukannya latihan relaksasi progresif secara terus menerus, diharapkan lansia dapat memiliki cara/metode alternative non-farmakologi dalam mengatasi stress dan insomnia.

Pengabdian ini kemudian dilanjutkan pelaksanaannya di rumah lansia masing-masing. Dengan memberikan pelatihan terlebih dahulu kepada kader dan keluarga terdekat yang merawat lansia terkait relaksasi progresif dan memberikan leaflet lengkap.

Leaflet dibagikan kepada seluruh anggota keluarga dan lansia. Dalam pengabdian ini, intervensi relaksasi progresif yang diberikan pada lansia memang dilakukan sekali pertemuan dengan menggunakan mahasiswa sebagai pemandu gerakan dan mendampingi lansia. Sehingga target luaran langsung pada kualitas tidur lansia terukur setelah satu minggu pelaksanaan dimana didapatkan hasil sebagian besar lansia mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan latihan relaksasi progresif.

Kesulitan selama pengabdian berlangsung dimulai dari penentuan lokasi tempat pengabdian dengan melakukan survey awal. Survey ini dilakukan mengeksplorasi permasalahan yang sering dialami oleh lansia. Pada saat pelaksanaan, lansia membutuhkan masing-masing fasilitator yang membantu mengarahkan gerakan. Sehingga fasilitator berasal dari mahasiswa. Untuk kesulitan bahasa tidak terlalu dirasakan karena saat pemaparan materi menggunakan bahasa Indonesia dan diterjemahkan langsung kedalam bahasa sasak oleh pemateri yang kebetulan adalah orang sasak. Akan tetapi untuk kegiatan secara keseluruhan leader tetap dibantu co-leader sebagai penerjemah gerakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot yang dilakukan untuk merelaksasi otot yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Dengan terkelolanya stress serta insomnia dengan baik, maka hal tersebut dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah lansia yang stabil. Diharapkan saat tekanan darah lansia dapat stabil maka kualitas hidup meningkat dan angka kesakitan lansia dapat menurun.

Kedepannya, relaksasi progresif ini akan di modifikasi dan dikembangkan dengan memasukkan terapi dzikir dalam setiap gerakan dan tarikan nafas yang diajarkan. Lansia juga akan diberikan sugesti positif pada saat pelaksanaan relaksasi progresif yang berisikan nilai-nilai spiritual islam di dalamnya. dengan demikian lansia dapat melatih emosi positif tentang hidup yang dijalani saat ini. Dengan demikian dapat mempengaruhi kesehatan spiritual-sosial dan fisik lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Berstein,A.D. Borkovec. Stevens. 2000. *The Journal: New Direction in Progressive Relaxation Training a Guidebook for Helping*. USA: Praeger Publisher.
- BPS, N. (2015). *Badan Pusat Statisti*. Retrieved September Jum'at, 2020, from Badan Pusat Statistik: <https://media.neliti.com/media/publications/48745-ID-proyeksi-penduduk-kabupatenkota-provinsi-ntb-2010-2020.pdf>
- Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how?. *Journal of anxiety disorders*, 21(3), 243-264.
- Depkes RI, (2015). *Pelayanan Dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*. Diakses pada tanggal 27 Mei 2019
- Djawa, Yohanes Daud, dkk. 2017. Perbedaan Kualitas Tidur sebelum dan sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia. *Nursing News*. Vol.2 No. 2. Diakses pada tanggal September 2020.
- Dhyani,D., Sen,S., &Raghumahanti,R. (2015). Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Stress And Disability In Subjects With Chronic Low Back Pain. *Journal Of Nursing And Health Science*. Vol.4 No.1
- Hidayatullah, S.2015. Strategi bimbingan agama dalam menghilangkan kecemasan akan kematian pada lansia di rumah perlindungan lanjut usia Jelambar.diakases pada September 2020.
- Luthfi B., M., Azmi, S., Erkadius, 2017. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *J. Kesehat. Andalas* 6.
- Safitri, R. P., Rusiana, H. P., & Idris, B. N. A. (2014). Relaksasi progresif dengan peningkatan kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Cakranegara. *Jur. Stikes Yarsi Mataram*.
- Prayitno. 2002. Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut dan Terapi Relaksasi Otot Progresif

- Ramdhani, N. dan Putra, A.A. (2011). *Studi pendahuluan multimedia interaktif terapi relaksasi “laporan penelitian (tidak dilampirkan)*. Yogyakarta: Fak Psikologi UGM. 81
- Ramdhani, N. Aulia. Adhyos. 2008. Pengembangan Multimedia Relaksasi. <http://www.neila.staff.ugm.ac.id>. Diakses tanggal 27 Desember 2019
- Sulidah, S., Yamin, A., & Susanti, R. D. (2016). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(1).
- Widyastra, I. M. 2009. Terapi Relaksasi Otot Progresif Sangat Efektif Mengatasi Keluhan Insomnia pada Lansia. Gempar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* No.2 Vol.1, 84-89.