

***Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Insomnia pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid 19**

Aniska Indah Fari, Lilik Pranata, Novita Elisabeth daeli, Veronica Yosepha Winda

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Misi Charitas

Email: lilikpranataukmc@gmail.com

Abstrak

Perubahan pola tidur dan istirahat pada lansia dapat mempengaruhi daya tahan tubuh dan imunitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Insomnia Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid 19 Di Panti Jompo Harapan Kita Km 6,5 Palembang. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Quasy Exsperiment Pre Post Test*. Hasil dari karakteristik responden menunjukan usia responden rata- rata 69 tahun. Jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 19 responden (57,6%) dan laki-laki berjumlah 14 responden (66,7%). Sedangkan untuk tingkat insomnia sebelum diberikan intervensi responden terbanyak dengan insomnia ringan sebanyak 18 (54.5%), dan tingkat insomnia setelah diberikan intervensi mengalami perubahan dengan responden terbanyak pada tingkat insomnia ringan yaitu 28 (84,8%). Hasil analisis bivariate menunjukan bahwa setelah diberikan intervensi PMR sebanyak 8 kali selama 15-20 menit didapatkan hasil bahwa tingkat insomnia menurun sebanyak 11, meningkat tidak ada, dan tingkat insomnia tidak berubah sebanyak 22 responden, dengan signifikansi 0,001.

Kata kunci: Insomnia, lansia , *Progressive Muscle Relaxation* .

Abstract

Changes in sleep and rest patterns in the elderly can affect endurance and immunity. The purpose of this study was to determine Progressive Muscle Relaxation (PMR) Against Insomnia in the Elderly During the Covid-19 Pandemic Period at the Harapan Kita Nursing Home Km 6.5 Palembang. The method used in this research is quantitative with Quasy Experiment design with Non-Equivalent Control Group design approach. The results of the characteristics of the respondents showed that the average age of respondents was 69 years. Gender was dominated by 19 respondents (57.6%) and 14 respondents (66.7%). As for the level of insomnia before the intervention was given, the majority of respondents with mild insomnia were 18 (54.5%), and the level of insomnia after the intervention had changed with the majority of respondents having mild insomnia, namely 28 (84.8%). The results of the bivariate analysis showed that after being given the PMR intervention 8 times for 15-20 minutes, the results showed that the level of insomnia decreased by 11, increased by none, and the level of insomnia did not change by 22 respondents, with a significance of 0.001

Keywords: Insomnia, elderly , *Progressive Muscle Relaxation*.

Pendahuluan

Gangguan tidur pada lanjut usia merupakan suatu proses normal yang dikaitkan dengan proses penuaan. Gangguan tidur dikaitkan dengan hal negatif dalam morbiditi dan mortaliti pada populasi lanjut usia. Insomnia adalah kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Gangguan ini merupakan keluhan yang paling sering ditemui dan bersifat sementara atau menetap. Menurut National Sleep Foundation (2010) 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur atau insomnia dan 7,3% lansia melaporkan 3 gangguan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitian didapatkan insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santosa, 2016). Insomnia yang dialami lansia disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan, dan penyakit yang dialami.

Perubahan yang sangat menonjol pada pola tidur gangguan insomnia lansia adalah pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi sering terbangun di malam hari (Darmojo, 2009). Gangguan tersebut terjadi juga karena lansia sensitif terhadap stimulus dari lingkungan, pada usia dewasa muda normal akan terbangun 2-4 kali namun pada usia lansia akan lebih sering terbangun (Darmojo, 2009). Dampak insomnia pada lansia dapat mengakibatkan perubahan pada kehidupan sosial, psikologi dan fisik. Selain itu juga akan berdampak pada ekonomi dimana hilangnya produktivitas serta biaya pengobatan pada pelayanan kesehatan. Insomnia dapat meningkatkan risiko penyakit generatif seperti hipertensi dan jantung, depresi dan stress juga merupakan manifestasi dari insomnia pada lansia (Ghaddafi, 2010). Selain itu insomnia meningkatkan resiko jatuh pada lansia (Helbig, et al., 2013).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis diantaranya latihan relaksasi merupakan intervensi yang dapat diterapkan pada lansia yang mengalami insomnia (Chang, 2009). Relaksasi merupakan salah satu bentuk mind – body therapy, dimana terapi ini mampu memberikan respon pada sistem saraf simpatis dan parasimpatis sehingga bisa diterapkan pada pengelolaan diri. Relaksasi ada beberapa macam menurut Miltenberger 2004 dalam Ramdhani & Aulia 2006 terdapat 4 (empat) macam relaksasi yaitu relaksasi otot (progressive muscle relaxation), pernafasan (relaxation

breathing exercise), meditasi (attention – focusing exercise) dan relaksasi perilaku (behavioral relaxation training).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh. PMR merupakan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri sehingga mempermudah seseorang untuk melakukan latihan tanpa perlu bantuan dari orang lain. Selain itu teknik latihan dari PMR juga dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun tidur sehingga dapat dilakukan dimana saja (Gunarsa, 2012).

Manfaat dari PMR adalah menurunkan kecemasan sehingga akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Apabila aliran darah sistemik menjadi lancar, maka denyut nadi menjadi normal, frekuensi pernafasan menjadi normal dan mengurangi evaporasi sehingga pasien menjadi nyaman dan pikiran menjadi tenang, sebagai akibat dari penurunan aktivitas Reticular Activating System (RAS) dan peningkatan aktifitas batang otak, sehingga hal ini dapat mengurangi gejala akibat gangguan tidur.

Pemberian latihan PMR untuk menurunkan tingkat insomnia adalah dengan cara PMR menghambat jalur diatas dengan mengaktivasi kerja sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran untuk memperkuat sikap positif sehingga rangsangan stres terhadap hipotalamus berkurang (Copstead & Banasik, 2012). Selain itu pemberian PMR dapat memberikan efek relaksasi otot sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang memberikan efek tenang dan nyaman.

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui *Progresivve Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Insomnia Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid 19 Di Panti Jompo Harapan Kita KM 6,5 Palembang, sedangkan tujuan khusus penelitian ini untuk mengetahui karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin serta tingkat insomnia sebelum dan setelah diberikan intervensi *Progresivve Muscle Relaxation* (PMR).

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Quasy Experiment Pre Post Test*. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Panti Jompo Harapan kita KM 6,5 yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 33 responden. Pada penelitian ini kelompok eksperimen yaitu semua lansia sebelum dan setelah diberikan latihan PMR akan dilakukan pengukuran tingkat insomnia. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar ceklist harian yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang pelaksanaan latihan PMR, SOP sebagai panduan pelaksanaan *progressive muscle relaxation* (PMR) dan kuisioner *insomnia rating scale* (IRS) sebagai alat ukur tingkat insomnia pada lansia. Analisis uji pada penelitian ini menggunakan analisa univariate dengan melihat distribusi frekuensi karakteristik responden tingkat insomnia sebelum dan setelah diberikan intervensi, sedangkan analisis uji bivariate menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

VARIABEL	MEAN	ST. DEVIASI
Usia	69,3	7,042
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	14	42,4
Perempuan	19	57,6
Pre Intervensi		
Insomia Ringan	18	54,5
Insomia Berat	14	42,2
Insomia Sangat Berat	1	3.0
Post Intervensi		
Insomia Ringan	28	84,8
Insomia Berat	5	15.2
Insomia Sangat Berat	0	0

Tabel 1. menunjukan bahwa usia responden rata- rata 69 tahun. Jenis kelamin pada didominasi oleh perempuan 19 responden (57,6%) dan sementara laki-laki berjumlah 14 responden (66,7%). Berdasarkan tabel 5.1 diatas tingkat insomnia sebelum diberikan intervensi responden terbanyak dengan isnomia ringan sebanyak 18 (54.5%), dan tingkat

insomnia setelah diberikan intervensi mengalami perubahan dengan responden terbanyak pada tingkat insomnia ringan yaitu 28 (84,8%)

Tabel 2. Hasil Analisis Perbedaan Tingkat Insomnia sebelum dan setelah diberikan intervensi PMR

Variabel		F	M.Rank	Z dan P. Value
Tingkat Insomia	Menurun	11	6.00	-3.317
	Meningkat	0	0,00	0,001
	Tidak Berubah	22		

Tabel 2 menunjukkan data dari 33 responden lansia, didapatkan tingkat insomnia menurun sebesar 11 orang, meningkat tidak ada dan tidak mengalami perubahan sebanyak 22 responden, dengan p. value 0,001 yang artinya signifikan.

Pembahasan

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup menyumbangkan insomnia pada usia lanjut (Prananto, 2016). Insomnia pada lansia juga dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi penurunan gelombang alfa dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun (Darmojo, 2015).

Salah satu terapi komplementer atau terapi nonfarmakologi sangat diperlukan untuk mengurangi tingkat *insomnia* pada lansia dalam bentuk memberikan relaksasi (De Nijjs, & Grijpdonck, 2008; Sood, et al, 2007; Mitchell, et al, 2007). Relaksasi merupakan salah satu bentuk *mind – body therapy*, dimana terapi ini mampu memberikan respon pada sistem saraf simpatik dan parasimpatik sehingga bisa diterapkan pada pengelolaan diri pasien (Escalante & Manzullo, 2007). Relaksasi ada beberapa macam menurut Miltenberger 2004 dalam Ramdhani & Aulia 2006 terdapat 4 (empat) macam relaksasi yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*relaxation breathing exercise*), meditasi (*attention – focusing exercise*) dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*). Terapi relaksasi seperti melakukan latihan fisik PMR dapat membantu untuk mengurangi ketegangan yang ada pada otot dan ini sering menggeneralisasi area lain di tubuh termasuk

pikiran. Mengajarkan teknik relaksasi pada lansia yang mengalami insomnia dapat memungkinkan mereka untuk menjadi lebih aktif dalam melakukan perawatan kesehatan mereka (Ruth Lindquist, et al, 2014). Teknik Relaksasi PMR merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua langkah yaitu dengan memberikan tegangan pada sekelompok otot dan menghentikan tegangan tersebut, kemudian kembali memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot menjadi rileks (Lindquist & Tracy, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andi Thair (2012) yang berjudul Pengaruh PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012 didapatkan hasil bahwa Ada pengaruh pengaruh PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) terhadap insomnia pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung dengan P Value 0,000 dengan tingkat kepercayaan 0,05 sehingga P Value < (0,000 < 0,05).

Asumsi peneliti adalah perubahan tingkat insomnia kearah yang positif, dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang fit, karena diberikan intervensi PMR yang dilakukan sebanyak 8 kali, selama 15-20 menit, dimana manfaat dari PMR dapat menurunkan kecemasan pada lansia sehingga akan menghasilkan frekuensi gelombang *alpha* pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, *epinefrin* dan *norepinefrin* yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Apabila aliran darah sistemik menjadi lancar, maka denyut nadi menjadi normal, frekuensi pernafasan menjadi normal dan mengurangi evaporasi sehingga lansia menjadi nyaman dan pikiran menjadi tenang, sebagai akibat dari penurunan aktivitas *Reticular Activating System* (RAS) dan peningkatan aktifitas batang otak, sehingga hal ini dapat memberikan ketenangan saat tidur.

Simpulan

Perbedaan tingkat insomnia pada lansia sebelum dan setelah diberikan intervensi PMR sebanyak 8 kali selama 15-20 menit didapatkan hasil bahwa tingkat insomnia menurun sebanyak 11, meningkat tidak ada, dan tingkat insomnia tidak berubah sebanyak 22 responden, dengan signifikasi 0,001.

Ucapan Terima kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada Kepala LPPM UKMC, Dekan Fikes UKMC dan Ketua Prodi Ilmu Keperawatan dan Ners.

Daftar Pustaka

- Alvis Kurniawan, Erma Kasumayanti, A. D. P. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(23), 102–106.
- Anggriyana Tri Widiandi dan Atikah Proverawati, 2010. *Senam Kesehatan, Dilengkapi Dengan Contoh Gambar*. Jakarta: Mutia Media.
- Bereau, (2009). *Global Health and Aging*. National Institute of Health, US department of heald and human service.
- Chang , Esther. (2009). *Patofisiologi Aplikasi Pada Praktik Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Cospetead, L.E., & Banasik, J (2012). *Patophysiology Biological And Behavioral Perspective*. (2th ed) philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Darmojo. Boedhi. (2009). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Gunarsa. (2012). *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta ; Penerbit Libri.
- Guyton, A. & Hall, J. (2007). *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Herodes. 2010. Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. <http://herodessolution.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap>
- Hidayat, A. A. (2017). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iwan, 2009. Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale). <http://www.sleepnet.com>
- Fari, A. I., Sofiani, Y., Warongan, A. W., Kesehatan, F. I., Katolik, U., Charitas, M., ... Jakarta, U. M. (2019). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Relaxation Breathing Exercise (RBE) Terhadap Tingkat Fatigue dan Selfcare Pasien GGK. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 2(1), 99–110.
- Firdaus ; Pranata, L. :, & Manurung, A. (2018). Comparison Of Heavy Air Foot Therapy And Progressive Muscle Relaxation Technique On Hipertension In Elderly In The Orphanage Of Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 3(1), 31–40.
- Guslinda, Y. Y., & Hamdayani, D. (2013). Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan dimensia di Panti sosial tresna werdha sabai nan aluih Sicincin

- padang pariaman tahun 2013. *J Keperawatan Padang STIKes Mercubaktijaya Padang Diperoleh dari journal mercubaktijaya ac id/downlotfile p hp. Published online.*
- Guyton, A.C., & Hall, J. . (2008). *Fisiologi Kedokteran*. (Irawati et al, Ed.) (Edisi 11). Jakarta: EGC.
- Herodes. (2010). *Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia*. Retrieved from <http://herodessolution.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif>
- Infodatin. (2016). *Situasi lanjut usia (lansia)*. Jakarta: Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-lansia-2016.pdf>
- Untari, I., & Sarifah, S. (2014). Efektifitas Senam Cegah Pikun Up Brain's Game Terhadap Peningkatan Daya Ingat Pada Lansia. *Jurnal. Surakarta: STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*.
- Cahyono, K. H. (2013). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal sains kesehatan*.
- Karjono, B. J., & Rahayu, R. A. (2016). *Gangguan Tidur Pada Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Lilik Pranata, Dheni koerniawan, N. elisabeth D. (2019). Efektifitas rom terhadap gerak rentang sendi lansia. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), 110–117.
- Lindquist, R. S. M., & Tracy, M. (2014). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*. Springer Publishing Company. NewYork: LLC.
- Lisnaini, 2010. Manfaat Senam Vitalisasi Otak untuk meningkatkan fungsi Kognisi Pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Fisioterapi*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Maryam. (2015). *Mengenal usia lanjut dan penanganannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Peneliti. (2021). *Hasil Penelitian*.
- Pranoto. (2016). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Powell, 2000. *Exercise in Health and Disease : Evaluation and Prescription for Prevention and Rehabilitation*. 2nd. Ed.Saunders, Philadelphia
- Rekawati, E. (2004), Faktor-faktor Sosiodemografi yang berhubungan terjadinya kepikunan pada usia lanjut di Indonesia Berdasarkan Susenas Tahun 2001, *Tesis Magister*, Jakarta: FKM UI.
- Riska, R., Ratna, Y. S., Imamatul, F., & Umdatus, S. (2020). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo Riska Rohmawati , Ratna Yunita Sari , Imamatul Faizah , Umdatus Soleha University of

Nahdlatul Ulama Surabaya Email : riskarohmawati@unusa.ac.id Pendahuluan. *Journal Ilmiah Keperawatan Stikes*, 15(1), 58–65.

Ramdhani, N., & Putra, A. A. (2008). Pengembangan multimedia relaksasi. *Yogyakarta: bagian psikologis klinis fakultas psikologi UGM*.

Richmond, R. L. (2007). A guide to psychology and its practice. <http://www.guidetopsychology.com>

Sastroasmoro, S., dan Ismael, S. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*, (Edisi-4), Jakarta: Sagungn Seto

Synder, M, & Lindquist, R (2009). *Complemetary / Alternative Therapies In Nursing*, (4th ed). New York : Springer Publishing Company

Sormarmo Markam, (2005). *Latihan Vitalisasi Otak*. Jakarta: PT. Gramedia Widisarana Indonesia.

Syahid, I. M. (2015). *Peran ibu sebagai pendidik anak dalam keluarga menurut Syekh Sofiudin bin Fadli Zain*. UIN Walisongo.

Trisnowiyanto, B. (2012). Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi dan Penelitian Kesehatan.