

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
KASIH SAYANG IBU
BATUSANGKAR
TAHUN 2010**

Penelitian Keperawatan Gerontik



**SITRALITA
BP.0810325094**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2010**

ABSTRAK

Salah satu upaya yang dilakukan oleh lansia untuk meningkatkan kesejahteraannya adalah dengan memenuhi kebutuhan dasar, diantaranya adalah kebutuhan tidur dan istirahat. Akan tetapi lebih dari 50 % usia lanjut mengeluh kesulitan waktu tidur malam. Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar, lansia yang mengalami keluhan gangguan tidur diberikan diazepam dengan dosis rendah. Padahal saat ini cara non medikasi sangat dianjurkan daripada medikasi, karena tidak menimbulkan efek samping. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperiment* dengan rancangan *one-group before and after intervension design*. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan jumlah responden 41 orang. Analisa data statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon* tes (uji non parametik). Pengumpulan data yang digunakan sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif adalah menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) yang dikembangkan oleh lembaga Hartford fakultas keperawatan tahun 1989 serta dimodifikasi sesuai dengan kondisi lansia. Hasil penelitian, sebelum latihan relaksasi otot progresif didapatkan 29 orang (70,7%) responden yang mengalami kualitas tidur buruk, setelah latihan relaksasi otot progresif terjadi penurunan menjadi menjadi 15 orang (36,6%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya secara signifikan terdapat pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Berdasarkan hasil penelitian, perawat disarankan untuk mengaplikasikan latihan relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi bagi lansia untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci : Lansia, Kualitas tidur, Relaksasi otot progresif

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Lansia adalah individu berusia diatas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi yang berlangsung terus menerus secara alamiah (Maryam, 2008). Menurut WHO batas usia untuk kategori lanjut usia berdasarkan tingkatan usia yaitu : usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, usia lanjut usia (*old*) 75-90 tahun dan sangat tua (*very old*) lebih dari 90 tahun (Nugroho, 2000).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2004 penduduk lanjut usia cenderung meningkat (Harry, 2007). Indonesia menempati peringkat keempat di dunia dengan penduduk lanjut usia terbanyak dibawah Cina, India, dan Amerika Serikat. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia tahun 2000 adalah 17.767.709 orang, atau 7,97% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun 2010 diprediksikan jumlah lanjut usia meningkat menjadi 9,58% dan pada tahun 2020 sebesar 11,20%. Dari profil kesehatan propinsi Sumatra Barat tahun 2008, didapatkan data jumlah lansia di Propinsi Sumatra Barat adalah 392.011 orang. Dengan umur harapan hidup yang meningkat dari tahun ke tahun, yaitu: tahun 2001 (64,7 tahun), dan pada tahun 2007 menjadi (68,6 tahun).

Peningkatan populasi lanjut usia diikuti pula dengan berbagai persoalan bagi lanjut usia itu sendiri, hal ini diakibatkan oleh proses menua. Proses penuaan mengakibatkan terganggunya berbagai organ didalam tubuh, seperti sistem gastro-intestinal, sistem genito-urinaria, sistem endokrin, sistem imunologis, sistem serebrovaskuler dan sistem saraf pusat, dsb. Perubahan yang terjadi pada otak mulai dari tingkat molekuler, sampai pada struktur dan fungsi organ otak. Akibat dari perubahan tersebut maka akan terjadi penurunan peredaran darah ke otak pada daerah tertentu dan gangguan metabolisme, neurotransmitter, pembesaran ventrikel sampai akhirnya terjadi atrofi pada otak. Akibat dari proses diatas, maka fenomena yang muncul adalah perubahan struktural dan fisiologis, seperti: sulit tidur, gangguan perilaku, gangguan seksual, dan gangguan kognitif (Keswa Lansia, 2004).

Secara individu, pengaruh proses menua juga menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi (Wayan, 2006). Hal ini menyebabkan lansia mudah sekali mengalami stress dan depresi, yang akan berdampak pada tidur lansia. Lansia lebih mudah terjaga oleh stimulasi internal atau eksternal, perubahan siklus sirkadian dan perubahan keadaan hormonal juga menyebabkan jam biologik lansia lebih pendek, fase tidur lebih maju, sehingga lansia memulai tidur lebih awal dan bangun lebih awal pula (Ashwin, 2008).

Perubahan-perubahan tersebut merupakan hal yang normal selama kualitas tidur lansia baik, namun sebaliknya jika kualitas tidur lansia terganggu akan menimbulkan masalah kesehatan lainnya yang berbahaya bagi

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Sebelum pemberian latihan relaksasi otot progresif, sebagian besar lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2010 memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 29 orang.
2. Setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif, sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2010 memiliki kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 26 orang.
3. Ada pengaruh antara pemberian latihan relaksasi terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2010 dengan harga signifikan (p) dimana nilai $p = 0,000$, dimana nilai tersebut ($p < 0,05$).

B. Saran

Ada beberapa hal yang dapat disarankan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Diharapkan pada petugas di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar untuk dapat mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan latihan relaksasi otot progresif terhadap lansia yang mengalami kualitas tidur buruk, serta mensosialisasikan hasil penelitian ini kepada lansia, sehingga lansia sadar

DAFTAR PUSTAKA

- Adesia, Veronica. (2009). Gangguan tidur. Diakses pada tanggal 15 februari, 2010 dari
http://www.emedicinehealth.com/gangguan_tidur/article.htm
- Aswin, et al (2008). Gangguan tidur pada usia lanjut. Diakses pada tanggal 15 februari, 2010 dari:
<http://202.59.161.223/article/58/69.html?lang=en>
- Buysse, et al (1989). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQL), New York University: Gale group. Diakses pada tanggal 21 Maret, 2010 dari:
http://consultgerirn.org/uploads/file/trythis/issue06_1.pdf
- Davis, M, Eshelman, E. R dan Matthew Mckay. 1995. Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres Edisi III. Alih bahasa: Budi Ana Keliat dan Achir Yani. Jakarta. EGC
- Eliana, dkk (2008). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah latihan relaksasi otot progresif di BPSTW Ciparay Bandung. Diakses pada tanggal 15 Februari 2010 dari
<http://www.kesehatan.lansia.com/2009/tingkat-insomnia-pada-lansia.pdf>.
- Fitri, melda (2009). Gangguan tidur pada lansia. Diakses pada tanggal 15 februari, 2010 dari:
<http://www.indomp3.us/archieve/index.php?t-94645.html>.
- Hakim, lukman, 2010. Meningkatkan kualitas tidur manula dengan rutinitas sehari-hari. Diakses pada tanggal 15 februari, 2010 dari:
<http://kesehatan.kompasiana.com/2010/04/02meningkatkan-kualitas-tidur-manula/-dengan-rutinitas-sehari-hari/>