

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF DALAM MENGURANGI
INSOMNIA PADA REMAJA DI MA PERGURUAN ISLAM
AR-RISALAH PADANG TAHUN 2010**

Penelitian Keperawatan Komunitas



**NIDDYA REZA PADAMA
BP. 0810325073**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2010**

ABSTRAK

Insomnia merupakan salah satu masalah yang beresiko tinggi pada remaja. Penyebab insomnia ini adalah masalah psikologis, faktor fisik, dan lingkungan. Penatalaksanaan insomnia ada dua cara yaitu secara nonfarmakologi dan farmakologi. Terdapat beberapa pilihan pengobatan secara nonfarmakologi, salah satunya dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif meliputi suatu latihan peregangan otot dan olah pernapasan yang dilakukan untuk menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stres dan menurunkan aktifitas saraf simpatis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi progresif dalam mengurangi insomnia pada remaja dengan insomnia di MA Perguruan Islam Ar-Risalah Padang. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dengan rancangan *pre-eksperiment one group pretest-posttest* terhadap 43 orang remaja. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2010 dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen. Uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon test*. Hasil uji statistik dengan analisis bivariat menunjukkan terdapat perubahan yang bermakna pada tingkat insomnia pada remaja dengan insomnia ($p = 0,000$). Disarankan bahwa yayasan sekolah dan remaja secara mandiri dapat menggunakan teknik relaksasi progresif sebagai terapi dalam penanganan insomnia pada remaja.

Kata kunci : insomnia, remaja, teknik relaksasi progresif

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Tidur merupakan bagian hidup manusia yang memiliki porsi banyak, rata-rata hampir seperempat hingga sepertiga waktu digunakan untuk tidur. Tidur merupakan proses yang diperlukan oleh manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (*natural healing mechanism*), memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh (Purwanto, 2007).

Salah satu fungsi tidur yang paling utama adalah untuk memungkinkan sistem syaraf pulih setelah digunakan selama satu hari. Dalam *The World Book Encyclopedia*, dikatakan tidur memulihkan energi kepada tubuh, khususnya kepada otak dan sistem syaraf. Portal kesehatan Indonesia & konsultasi kesehatan pendapat Tidur di Amerika yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation's* pada tahun 2002, menunjukkan 58% dari orang dewasa di AS mengalami gejala insomnia pada beberapa malam dalam seminggu atau lebih (Wikipedia, 2009). Penelitian di Denpasar menunjukkan 30-40% aktivitas mereka untuk tidur. Sedang penelitian yang dilakukan di Jepang disebutkan 29% responden tidur kurang dari 6 jam, 23% merasa kekurangan dalam jam tidur 6% menggunakan obat tidur, 21 % memiliki

prevalensi insomnia dan 15% memiliki kondisi mengantuk yang parah pada siang harinya. Dalam jajak pendapat yang dilakukan Galup terhadap orang dewasa di Amerika menyebutkan bahwa 49% menderita gangguan insomnia dan beberapa gangguan lain yang berkaitan dengan tidur (Mass, 2000).

International Classification of Sleep Disorder-Revised (ICSD-R), mengatakan bahwa penyebab terjadinya insomnia adalah masalah-masalah psikologis, seperti mengalami stress, kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, depresi disebabkan faktor tekanan pekerjaan, trauma karena mengalami bencana, mengalami kekerasan atau KDRT, mengalami pengalaman traumatis, dll. Insomnia dapat menjadi kronis jika tidak segera ditangani (Jonathan, 2008).

Insomnia ini bisa menyerang semua golongan usia. Meskipun demikian, angka kejadian insomnia akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini disebabkan oleh stres yang sering menghinggapi. Disamping itu, perempuan dikatakan lebih sering menderita insomnia bila dibandingkan laki-laki (Arif, 2009). Penelitian diberbagai negara menunjukkan hasil bahwa wanita lebih sering mengalami insomnia daripada pria (2:1). Salah satunya penelitian yang dilakukan Mc Ghie dan Russel di Skotlandia terhadap 2500 orang, 45 % wanita mengalami insomnia (Alinananty, 2008).

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebelum pemberian teknik relaksasi progresif terdapat remaja dengan insomnia ringan 27 orang (62,8%), insomnia sedang sedang terdapat 16 orang (37,2%).
2. Setelah diberikan teknik relaksasi progresif diketahui terdapat remaja dengan tidak ada keluhan insomnia 7 orang (16,3%), terdapat 31 orang (72,1%) insomnia ringan dan terdapat 5 orang (11,6%) dengan insomnia sedang
3. Ada pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap perubahan tingkat insomnia pada remaja dengan insomnia 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. Bagi yayasan pendidikan di MA Perguruan Islam Ar-Risalah Padang Tahun 2010 agar dapat membantu remaja yang mengalami insomnia agar secara mandiri dapat melakukan latihan relaksasi progresif.
2. Bagi IPTEK : dapat digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan pengaruh pemberian tehnik relaksasi progresif terhadap berkurangnya keluhan insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, R.S. (2006). *Harga diri pada remaja*. Diakses 12 November, 2009 dari <http://library.usu.ac.id/download/fk/06009832.pdf>.
- Alimul, A (2006). *Pengantar kebutuhan dasar manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Al Mighwar, MS. (2006). *Psikologi remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Brunner & Sudarth. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah vol 2*. Jakarta: EGC
- Coates, T.J. (2001). *Mengatasi gangguan tidur tanpa obat (terjemahan)*. Bandung: Pioner Jaya
- Craven, F & Hirnle, J. (2000). *Fundamentals of nursing: human health and function*.
- Department of Psychiatry. (2007). *Pittsburgh insomnia rating scale*. University of pittsburgh school of medicine
- Hurlock, B. (2002). *Psikologi perkembangan*. (edisi 5). Jakarta: Erlangga
- Jonathan. (2008). *Insomnia*. Diakses 13 Desember, 2009 dari http://www.c-psikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id=483.
- Judarwanto, W. (2005). *Permasalahan umum kesehatan remaja*. Diakses 18 Desember, 2009 dari <http://www.pdpersi.co.id/?show=detailnews&kode=953&tbl=artikel>
- Kaplan & Sadock. (1997). *Sinopsis psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku psikiatris klinis* (edisi 7). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Lanywati, E. (2001). *Insomnia gangguan sulit tidur*. Yogyakarta: Kanisius.
- Mass, J.B. (2000). *Power sleep (terjemahan)*. Jakarta: Kaifa.