

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN TERKAIT INSOMNIA DAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) GUNA MENURUNKAN TANDA
DAN GEJALA INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI LAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA TRESNA WERDHA NATAR PROPINSI LAMPUNG

Umi Romayati Keswara¹, Aryanti Wardiyah², Wahid Tri Wahyudi³,
Eka Trismiyana⁴

^{1,2,4} Prodi DIII Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung

³ Prodi S1 Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email : umiromayatikeswara.76@gmail.com;
aryanti@malahayati.ac.id;wahid@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan jumlah lansia mempengaruhi aspek kehidupan lansia melalui perubahan-perubahan fisik, biologis, psikologis dan sosial atau munculnya penyakit degeneratif akibat proses penuaan tersebut. Berbagai masalah yang muncul akibat meningkatnya populasi lansia memerlukan tindakan penanganan yang bersifat komprehensif dari berbagai pihak. Salah satu masalah yang sering muncul pada lansia adalah gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Lansia lebih sering mengalami gangguan tidur dikarenakan semakin tambah umur seseorang maka akan mengalami penurunan fungsi organ yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial, seperti kurang percaya diri, cemas, stress dan depresi. Salah satu bentuk dari terapi perilaku terhadap penurunan insomnia adalah dengan tehnik relaksasi. Relaksasi otot progresif sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan serta dapat membuat tubuh dan pikiran tenang, rileks dan mudah untuk tidur. Tujuan kegiatan setelah diberikan penyuluhan diharapkan lansia mengenal dan memahami insomnia dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) serta mampu mengatasi permasalahan insomnia yang dialami dengan kegiatan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Selasa Tanggal 15 Oktober 2019. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah disertai dengan simulasi dan demonstrasi gerakan PMR dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi serta pembagian leaflet kepada peserta. Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan lansia tentang insomnia mengalami peningkatan sebesar 80% dan lansia mampu melakukan gerakan PMR dengan Baik sebesar 95%. Dengan demikian pemberian penyuluhan dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan khususnya yang berkaitan insomnia dan PMR.

Kata kunci : Lansia, Insomnia, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

ABSTRACT

Increases in aging related their through physical, biological, psychological and social or degenerative diseases. There is an urgent need to comprehensive treatment measures from all aspects, for example is sleep disorder. Aging more often experience sleep disorders decreased organ function that affects mental and psychosocial conditions, such as lack of self-confidence, anxiety, stress and depression. One form of behavioral therapy to reduce insomnia is with relaxation techniques. Progressive muscle relaxation has been the cheapest method of relaxation, requires no imagination, has no side effects, easy to do and can make the body and mind calm, relaxed and easy to sleep. The purpose of the activity after counseling is expected for the elderly to know and understand insomnia and Progressive Muscle Relaxation (PMR) able to overcome insomnia problems experienced by Progressive Muscle Relaxation (PMR). This activity was conducted on Tuesday, October 15, 2019, the method used were oral presentation, simulation and demonstration of the PMR movement followed discussion and distribution of leaflets to participants. The results of the knowledge about insomnia is increasing 80% and the elderly are able to perform the PMR movement well up to 95%. Thus the provision of counseling can provide increased knowledge and skills, especially related to insomnia and PMR.

Keywords: Elderly, Insomnia, Progressive Muscle Relaxation (PMR)

1. PENDAHULUAN

Penuaan populasi (population aging) atau peningkatan proporsi penduduk usia tua (diatas 60 tahun) dari total populasi penduduk telah terjadi di seluruh dunia. Proporsi penduduk lansia dari total penduduk dunia naik dari 10 % pada tahun 1998 menjadi 15 % pada tahun 2025 dan meningkat hampir mencapai 25 % pada tahun 2050 (Fatimah,2010).

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga mengalami peningkatan populasi penduduk lansia pada tahun 2010 mencapai 80 juta jiwa dan diperkirakan meningkat hingga 24,5 juta jiwa pada tahun 2015 serta 28 juta jiwa pada tahun 2020(Sucipto,2012). Indonesia termasuk negara ketiga di Asia yang memiliki populasi lansia terbesar setelah Cina dan India (WHO, 2013).

Peningkatan jumlah lansia mempengaruhi aspek kehidupan lansia melalui perubahan-perubahan fisik, biologis, psikologis dan sosial atau munculnya penyakit degeneratif akibat proses penuaan tersebut. Berbagai masalah yang muncul akibat meningkatnya populasi lansia memerlukan tindakan penanganan yang bersifat komprehensif dari berbagai pihak.

Salah satu masalah yang sering muncul pada lansia adalah gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur/insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Lansia lebih sering mengalami gangguan tidur dikarenakan semakin tambah umur seseorang maka akan

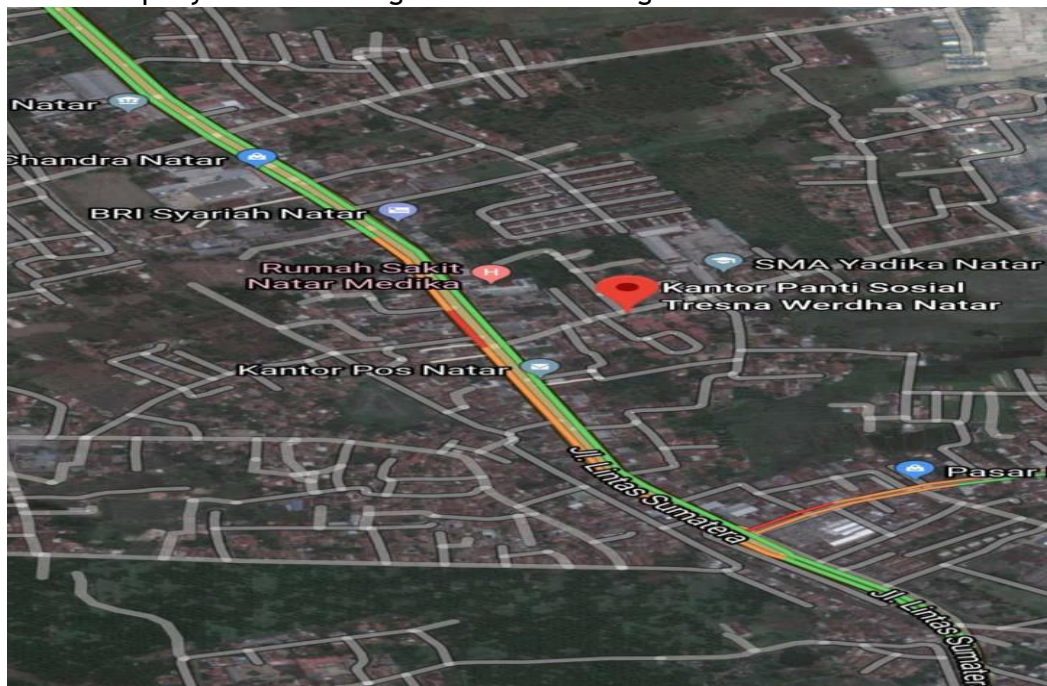
mengalami penurunan fungsi organ yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial, seperti kurang percaya diri, cemas, stress dan depresi.

Salah satu bentuk dari terapi perilaku terhadap penurunan insomnia adalah dengan tehnik relaksasi. Tehnik relaksasi pertama kali dikenalkan oleh Edmund Jacobson seorang Psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Metode relaksasi terdiri dari beberapa macam, yaitu ; relaksasi otot, pernapasan diafragma, imagery training, biofeedback dan hipnosis. Relaksasi otot progresif sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan serta dapat membuat tubuh dan pikiran tenang, rileks dan mudah untuk tidur.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka, tim dosen Prodi DIII dan S1 Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Insomnia Dan PMR” di PSLU Tresna Werdha Bhakti Yuswa Natar Lampung Selatan.

2. MASALAH

Dari latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “ Apakah ada perbedaan pengetahuan dan ketrampilan lansia sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang Insomnia dan Progressive Muscle Relaxation ?”



Gambar 2.1 Lokasi UPTD.Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Prov.Lampung

3. METODE

Metode dalam pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahapan :

- a. Tahap persiapan : dimulai dengan membuat proposal kegiatan, pengajuan izin kegiatan (surat izin kegiatan), mempersiapkan materi penyuluhan (SAP), pembuatan leaflet, mempersiapkan metode dan alat untuk penyuluhan dan pembagian tugas dalam pelaksanaan penyuluhan.
- b. Tahap pelaksanaan : penyuluhan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 15 Oktober 2019 dengan sasaran para lansia yang ada di PSLU Tresna Werdha Bhakti Yuswa Natar Lampung. Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dahulu review terkait materi yang akan disampaikan kepada peserta. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah disertai dengan simulasi/demonstrasi gerakan PMR, pembagian leaflet, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
- c. Tahap evaluasi : tahap ini dilakukan dengan cara melakukan test secara lisan terkait materi insomnia yang sudah disampaikan kepada peserta serta meminta peserta untuk melakukan atau mengulang kembali gerakan PMR yang sudah diajarkan. Setelah diberikan penyuluhan dapat digambarkan bahwa pengetahuan lansia tentang insomnia dan ketrampilan lansia dalam melakukan gerakan PMR semakin meningkat.

4. PEMBAHASAN

Peserta penyuluhan adalah lanjut usia Day Care Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung, 100 % peserta menghadiri penyuluhan. Tempat dan waktu penyuluhan dilakukan sesuai dengan kesepakatan yang dilakukan oleh team dan Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Bhakti Yuswa Natar Lampung . Kesiapan team dalam menyiapkan materi, menyiapkan alat dan memberikan materi sangat baik. Peserta sangat antusias dalam kegiatan penyuluhan, terlihat dari 80 % peserta aktif dalam kegiatan (bertanya, menjawab pertanyaan dan mengikuti serta mengulang gerakan PMR yang diajarkan) dan tidak ada satu pun peserta yang meninggalkan ruangan. Selain itu berdasarkan evaluasi secara lisan 80 % peserta dapat menjelaskan kembali tentang insomnia dan 95% peserta mampu mengulang gerakan PMR dengan Baik. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan penyuluhan :



Gambar 4.1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

5. SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Bhakti Yuswa Natar Lampung yaitu adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang insomnia dan adanya peningkatan ketrampilan lansia dalam melakukan gerakan PMR. Berdasarkan evaluasi secara lisan 80 % peserta dapat menjelaskan kembali tentang insomnia dan 95% peserta mampu mengulang gerakan PMR dengan Baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Gagnon, C., Bélanger, L., Ivers, H., & Morin, C. M. (2013). Validation of the Insomnia Severity Index in primary care. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 26(6), 701-710.
- Fahmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan proses keperawatan gerontik*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Gitanjali N & Sheehari R, (2014). *Progressive Muscular Relaxation as a Multi-Prolonged Psychotherapeutic Technique for Insomnia*, Volume 10 no 1 (1-44), Amrita Journal of Medicine.
- Kemendes RI. (2014). *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*, InfoDATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Mashudi. (2011). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Type 2 di Rumah Sait Umum Daerah Raden Mattaher Jambi*, Thesis, Program Magister Keperawatan Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental of Nursing Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Saeedi. M. (2012). *The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Sleep Quality of Patient Undergoing Hemodialysis*, Volume 5 issue 1 (23-28) Iranian Journal of Critical Nursing.
- Siregar. M. H. (2011). *Mengenal Sebab-sebab, Akibat-akibat dan Cara Terapi Insomnia*, FlashBooks, Jogjakarta.
- Sucipto. (2010). *Penerimaan Diri Kebermaknaan Hidup*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jurnal Online Psikologi.