

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR  
DAN KELELAHAN FISIK PADA LANSIA DI YAYASAN GUNA BUDI  
BAKTI MEDAN

Kemala Sari<sup>1</sup>, Hesti Wulansari<sup>2</sup>, Erman Syukur Laowa<sup>3</sup>, Ronatama Paulina<sup>4</sup>,  
Elis Anggeria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI,  
Email : kemala.sari5688@gmail.com

<sup>5</sup>Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI  
Email : elisanggeria@unprimdn.ac.id

**ABSTRACT : THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
TECHNIQUES ON SLEEP QUALITY AND PHYSICAL FATIGUE IN THE ELDERLY  
AT THE FOUNDATION GUNA BUDI BAKTI MEDAN**

**Background:** The elderly experience various health problems, one of which is sleep disturbance and physical fatigue. The elderly require handling sleep problems so that optimal sleep needs are met. Ways to improve sleep quality and physical fatigue are progressive muscle relaxation that can overcome or reduce anxiety, reduce pain, reduce muscle and bone tension.

**Purpose:** This study aims to know the effect of progressive muscle relaxation techniques on sleep quality and physical fatigue of the elderly at the Guna Budi Bakti Foundation in Medan.

**Methods:** This research uses quantitative with a quasi-experimental design through the one group pre-test and a post-test design approach. The time of the study was in May 2020. The population is all elderly. The sampling technique uses a saturated sampling technique and a sample of 73 people. Data collection methods used in the form of questionnaires and observation sheets.

Univariate data analysis is displayed in the frequency distribution table, and bivariate with statistics using paired t-test.

**Results:** The results of the study get the majority aged 61-80 years, female gender, self-employed work, and Buddhism. Data results before the majority intervention of sleep quality are less, and physical fatigue is high. After majority intervention of sleep quality is sufficient, and physical fatigue is low. The effect of progressive muscle relaxation techniques on sleep quality and physical fatigue of the elderly, using the paired t-test obtained sig values. (2-tailed) 0,000.

**Conclusion:** There is an influence of progressive muscle relaxation techniques on sleep quality and the physical fatigue of the elderly.

**Keywords:** Elderly, Quality of sleep, Physical fatigue, Relaxation

Kemala Sari<sup>1</sup>, Hesti Wulansari<sup>2</sup>, Erman Syukur Laowa<sup>3</sup>, Ronatama Paulina<sup>4</sup>,  
Elis Anggeria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : kemala.sari5688@gmail.com

<sup>5</sup>Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : elisanggeria@unprimdn.ac.id

**INTISARI : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN KELELAHAN FISIK PADA LANSIA DI YAYASAN GUNA BUDI BAKTI MEDAN**

**Pendahuluan:** Lansia mengalami berbagai masalah kesehatan salah satunya gangguan tidur dan kelelahan fisik. Lansia memerlukan penanganan masalah tidur sehingga terpenuhi kebutuhan tidur yang optimal. Cara untuk meningkatkan kualitas tidur dan kelelahan fisik yaitu relaksasi otot progresif yang dapat mengatasi atau mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri, menurunkan ketegangan otot dan tulang.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik lansia di Yayasan Guna Budi Bakti Medan.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain quasi-experiment melalui pendekatan *one group pre test and post test design*. Waktu penelitian pada bulan Mei 2020. Populasi adalah seluruh lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling* jenuh, dan sampel sebanyak 73 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner dan lembar observasi. Analisa data univariat ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi, dan bivariat dengan statistik menggunakan uji *paired t- test*.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian ini mendapatkan mayoritas berusia 61-80 tahun, berjenis kelamin perempuan, pekerjaan wiraswasta, dan beragama Budha. Hasil data sebelum intervensi mayoritas kualitas tidur kurang, dan kelelahan fisik tinggi. Setelah intervensi mayoritas kualitas tidur cukup, dan kelelahan fisik rendah. Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik lansia, menggunakan uji *paired t- test* didapatkan nilai *sig. (2-tailed)* 0,000.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik lansia

**Kata kunci :** Lansia, Kualitas tidur, Kelelahan fisik, Relaksasi

**PENDAHULUAN**

Seseorang yang mencapai usia diatas 60 tahun ke atas disebut Lansia (Untari, 2018). Lansia akan mengalami perubahan masalah kesehatan diantaranya fisik dan fisiologi, masalah fisik pada lansia berhubungan dengan fungsi organ tubuh, sedangkan masalah psikologis yaitu kehilangan takut menghadapi kematian, kesepian, ketakutan, perubahan keinginan, kecemasan dan merasa depresi (Dariah & Okatiranti, 2015)

Populasi lansia yang telah berumur 60 tahun atau lebih telah

meningkat pada tahun 1950 dari 8% mencapai 12%, dan tahun 2013 akan meningkat lebih cepat dalam empat tahun mendatang mencapai 21% pada tahun 2050. Jumlah lansia didaerah yang lebih maju pada tahun 1950 berusia 60 tahun mencapai 12% dan naik menjadi 23%, sedangkan pada tahun 2013 diperkirakan akan mencapai 32% pada tahun 2050 (Department of Economic and Social Affairs Population Division, 2015).

Lansia mengalami penurunan fungsi kesehatan terutama fisik. dengan bertambahnya usia akan

Kemala Sari<sup>1</sup>, Hesti Wulansari<sup>2</sup>, Erman Syukur Laowa<sup>3</sup>, Ronatama Paulina<sup>4</sup>,  
Elis Anggeria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : kemala.sari5688@gmail.com

<sup>5</sup>Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : elisanggeria@unprimdn.ac.id

menimbulkan penurunan fungsi tubuh, menderita suatu penyakit, masalah keseimbangan sistem tubuh, dan lebih berisiko jatuh. Latihan fisik berguna untuk lansia dalam meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup. Latihan teratur yang dilakukan untuk kesehatan fisik dan mental. Latihan juga berperan dalam mengurangi terjadinya penyakit tertentu dan memelihara fungsi tubuh pada lansia (Ko & Lee, 2012).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI mengemukakan perkembangan penduduk di Indonesia diperkirakan ada 23,66 juta jiwa, dan ditafsirkan pada tahun 2020 mencapai 27,08 juta jiwa. Sehingga dapat disimpulkan persentase lansia di Indonesia berkisar 9,03% juta jiwa dari jumlah penduduk lansia dapat mengalami penurunan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Gangguan tidur menjadi permasalahan yang dirasakan lansia. Ketidaknyamanan fisik maupun masalah suasana hati (cemas atau depresi) (Witriya, 2016). Kebutuhan tidur seseorang bervariasi umumnya 6-8 jam per hari yang perlu kita perhatikan adalah kualitas tidur, jika tidur terganggu akan mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Hanun, 2017).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang tidak teratur pada lansia, dimana kebutuhan tidurnya tidak dapat mencapai baik dari segi kualitas dan kuantitas tidur lansia (Austaryani & Widodo, 2013). Gangguan tidur yang terjadi pada lansia pada saat tidur di malam hari disebabkan ketidaknyamanan, sehingga berakibat menurunkan kesehatan lansia. Terdapat 72,2 % kasus lansia yang berumur 60-70 tahun menderita masalah tidur, dan

akan terbangun pada malam hari 2-4 kali (Ernawati, Syauqy, & Haisah, 2017). Terdapat perubahan tingkat insomnia pada lansia. Meningkatnya masalah tidur yang dialami lansia memerlukan cara untuk menangani dan memenuhi kebutuhan tidur (Austaryani & Widodo, 2013). Kualitas tidur yang tidak cukup dapat berakibat pada rusaknya kemampuan kognitif seseorang. Apabila terjadi berkelanjutan dapat berakibat pada penyakit-penyakit kronik lainnya. Seseorang yang mengalami kurang tidur dapat lebih berisiko terhadap penyakit (Potter & Perry, 2015).

Lansia yang mengalami resiko tinggi terhadap gangguan tidur diakibatkan adanya perubahan aktivitas, kondisi tubuh, panca indera menurun, dan pola makan secara tidak teratur. Keadaan ini mengakibatkan menurunnya fungsi gerak otot lansia sehingga mempengaruhi pola dan kualitas tidur lansia. Salah satunya cara untuk memenuhi kualitas tidur lansia dengan baik dengan latihan teknik relaksasi otot progresif (Manurung & Adriani, 2017). Relaksasi otot memiliki tujuan mengatasi atau memberi pengurangan pada kecemasan, memberikan penurunan pada ketegangan otot dan tulang, dapat mengatasi dan mengurangi nyeri sehingga mengalami penurunan ketegangan pada tubuh (Solehati & Kosasih, 2018).

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti, Jumlah lansia di panti jompo berjumlah 76 orang lansia. Hasil wawancara yang dilakukan bersama petugas atau perawat panti jompo dan beberapa orang lansia di panti jompo, didapatkan data 35 orang mengalami susah tidur karena lansia

Kemala Sari<sup>1</sup>, Hesti Wulansari<sup>2</sup>, Erman Syukur Laowa<sup>3</sup>, Ronatama Paulina<sup>4</sup>,  
Elis Anggeria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : kemala.sari5688@gmail.com

<sup>5</sup>Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : elisanggeria@unprimdn.ac.id

sering buang air kecil ke kamar mandi pada malam hari dan tidak mampu untuk tidur kembali. Informasi lain juga menerangkan lansia susah tidur disebabkan karena merasa nyeri pada punggung, aktivitas yang cukup banyak pada siang hari, dan menderita penyakit kronik lainnya yang cukup mengganggu kualitas tidur lansia. Pernyataan ini dibenarkan oleh penjaga panti jompo. Jika hal hal ini tidak ditangani maka dapat berakibat sangat buruk bagi kondisi kesehatan. Berdasarkan uraian diatas, peneliti meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia.

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain quasi-experiment melalui pendekatan *one group pre-test and post-test design* untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 76 orang. Teknik *sampling jenuh* digunakan dalam penelitian ini, yakni semua populasi dijadikan sebagai sampel. Peneliti menetapkan 76 orang lansia untuk dijadikan responden dalam penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Instrumen berupa 3 bagian yaitu data demografi, kuesioner kualitas tidur dan kuesioner kelelahan fisik. Kuesioner data dari demografi jenis kelamin, agama, usia, pekerjaan, dan riwayat penyakit. Aspek pengukuran terdiri tahap *pre-test* dan *post-test*.

Lembar kuesioner berupa: *informed consent*, biodata, lembar

penelitian kualitas tidur dan kelelahan fisik yang berjumlah 19 pertanyaan. Kualitas tidur terdiri dari 9 yang dipecah menjadi 14 item pertanyaan dengan skala PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*), dengan nilai minimal 0 dan maksimal 42, dengan interval/range 14 yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu kualitas tidur kurang (29-42), kualitas tidur cukup (14-28) dan kualitas tidur baik (0-13). Sedangkan untuk kelelahan fisik terdiri dari 10 pertanyaan dengan skala FAS (*Fatigue Assesment Scale*). Dengan 4 pilihan jawaban tidak pernah nilai 1, kadang-kadang nilai 2, dirasakan secara teratur dinilai 3, sering nilai 4, dan selalu dialami 5, didapatkan nilai minimal 10 dan maksimal 50, interval/range 13, yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu kelelahan fisik rendah (10-22), kelelahan fisik sedang (23-35) dan kelelahan fisik tinggi (36-50). Kuisisioner ini merupakan kuisisioner baku secara internasional. Hasil validitas data didapatkan <0,05 dan untuk hasil uji reliabilitas didapatkan 0,257.

Penelitian dimulai dengan mengirimkan surat izin survei awal penelitian dan mengambil data survei awal Sebelum dilakukan penelitian, Peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan tujuan, manfaat, prosedur dan ketentuan-ketentuan pelaksanaan kegiatan penelitian. Kemudian peneliti memberi *Informed Consent*. Namun sebelumnya Peneliti sudah melakukan uji etik dengan nomor 004/KEPK/UNPRI/IV/2020.

Peneliti mengarahkan pasien untuk mengisi kuesioner *pre-test* yang telah disediakan. Proses tindakan dimulai dari atur posisi lansia senyaman mungkin seperti berbaring atau duduk bersandar,

Kemala Sari<sup>1</sup>, Hesti Wulansari<sup>2</sup>, Erman Syukur Laowa<sup>3</sup>, Ronatama Paulina<sup>4</sup>,  
Elis Anggeria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : kemala.sari5688@gmail.com

<sup>5</sup>Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : elisanggeria@unprimdn.ac.id

ajarkan lansia latihan menarik nafas dalam dari hidung dan dikeluarkan melalui mulut, ajarkan untuk mengidentifikasi daerah-daerah otot yang sering merasa tegang seperti dahi, tengkuk, leher, bahu, pinggang, lengan, dan betis, kencangkan dahi dengan cara mengerutkan selama 5-7 detik dan rilekskan selama 20-30 detik, kemudian kencangkan bahu dengan cara menarik bahu, kepalakan

telapak tangan dan mengencangkan otot bisep, setelah kontraksi anjurkan lansia untuk berkonsentrasi merasakan rileksnya otot-otot. Tindakan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu. setelah intervensi ketiga dilakukan responden kembali mengisi kuisisioner *post-test* dan kuisisioner dianalisa dengan menggunakan SPSS 16.0.

## HASIL

### Analisa Univariat

Tabel 1 Karakteristik Responden Lansia

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	30	41,1
	Perempuan	43	58,9
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
2	Agama		
	Budha	71	97,3
	Katolik	2	2,7
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
3	Usia		
	< 50 Tahun	2	2,7
	51-60 Tahun	5	6,8
	61-70 Tahun	26	35,6
	71-80 Tahun	25	34,3
	>80	15	20,6
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
4	Pekerjaan		
	IRT	19	26,0
	Karyawan Swasta	23	31,5
	Wiraswasta	31	42,5
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 mengenai karakteristik responden dihasilkan mayoritas perempuan sebanyak 43 orang (58,9%) dan minoritas laki-laki sebanyak 30 orang (41,1%). Mayoritas beragama Budha sebanyak 71 orang (97,3%), beragama Kristen Katolik sebanyak 2 orang (2,7%) dan berAgama Islam tidak ada.

Berdasarkan usia mayoritas 61-80 tahun berjumlah 26 orang (35,6%), dan minoritas usia <50 berjumlah 2 orang (2,7%). Mayoritas pekerjaan wiraswasta sebanyak 31 orang (42,5%), dan minoritas IRT sebanyak 19 orang (26.0%).

Kemala Sari<sup>1</sup>, Hesti Wulansari<sup>2</sup>, Erman Syukur Laowa<sup>3</sup>, Ronatama Paulina<sup>4</sup>,  
Elis Anggeria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : kemala.sari5688@gmail.com

<sup>5</sup>Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : elisanggeria@unprimdn.ac.id

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur dan Kelelahan Fisik Lansia Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	<b>Kualitas Tidur</b>		
	Baik	0	0,0
	Cukup	12	16,4
	Kurang	61	83,6
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
2	<b>Kelelahan Fisik</b>		
	Rendah	0	0,0
	Sedang	36	49,3
	Tinggi	37	50,7
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 kualitas tidur lansia sebelum intervensi latihan teknik relaksasi otot progresif mayoritas lansia mengalami kualitas tidur kurang 61 orang (83,6%). Mayoritas lansia yang mengalami kelelahan fisik tinggi sebanyak 37 orang (50,7%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur dan Kelelahan Fisik Lansia Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	<b>Kualitas Tidur</b>		
	Baik	12	16,4
	Cukup	59	80,8
	Kurang	2	2,7
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
2	<b>Kelelahan Fisik</b>		
	Rendah	38	52,1
	Sedang	35	47,9
	Tinggi	0	0,0
	<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 kualitas tidur lansia sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif mayoritas lansia yang mengalami kualitas tidur cukup sebanyak 59 orang (80,8%). Mayoritas lansia yang mengalami kelelahan fisik rendah sebanyak 38 orang (52,1%).

#### Analisa Bivariat

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pre dan Post Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur dan Kelelahan Fisik Lansia**

Kategori	f	Mean	Std Deviation	Sig (2-Tailed)
Pre test-Post test Kualitas Tidur	73	0,973	0,407	0,000
Pre test-Post test Kelelahan Fisik	73	1,027	0,407	0,000

Kemala Sari<sup>1</sup>, Hesti Wulansari<sup>2</sup>, Erman Syukur Laowa<sup>3</sup>, Ronatama Paulina<sup>4</sup>,  
Elis Anggeria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : kemala.sari5688@gmail.com

<sup>5</sup>Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : elisanggeria@unprimdn.ac.id

Berdasarkan Tabel 4 intervensi pada latihan relaksasi otot progresif memiliki perbedaan sebelum intervensi dan sesudah intervensi latihan teknik relaksasi otot progresif dilihat dari hasil uji *paired t-test* dengan nilai *sig. (2-tailed)*  $0,000 < 0,005$ , didapatkan distribusi normal dan berdasarkan uji *Shapiro wilk* dengan nilai  $0,000$ , sehingga relaksasi otot progresif memiliki pengaruh meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kelelahan fisik pada lansia.

## PEMBAHASAN

Menurut pengamatan peneliti selama penelitian sebelum tindakan relaksasi otot secara progresif mayoritas lansia dengan kualitas tidur yang kurang dan mengalami kelelahan fisik tinggi. Hal ini dialami lansia dengan bermacam-macam keluhan tidur, diantaranya lansia menyatakan sering terbangun saat tidur malam hari atau menjelang -pagi. Lansia terbangun karena ingin ke kamar mandi serta tidak dapat tidur nyenyak. Hal ini menyebabkan kualitas tidur menjadi berkurang, sehingga pada siang hari lansia sering mengalami kelelahan dan mengantuk berlebihan, merasa tidak berenergi dan sulit memulai aktivitas, sehingga stamina menjadi menurun dan menyebabkan kelelahan fisik.

Peneliti melakukan suatu intervensi yaitu relaksasi otot progresif, yang dilakukan oleh responden atau lansia berdasarkan Standar Operasional Prosedur yang dibuat peneliti yang dilakukan sebanyak 3 kali seminggu. Kegiatan dimulai dengan mengatur posisi nyaman, menarik napas perlahan kemudian menghembuskan melalui mulut, kemudian mengidentifikasi area yang merasa tegang,

melakukan gerakan gerakan yang mengencangkan dan merileksasikan dimulai dari dahi, bahu, serta otot bisep sesuai dengan keluhan lansia.

Setelah dilakukan intervensi, peneliti melihat peningkatan kualitas tidur dan penurunan kelelahan, mayoritas lansia mengalami kualitas tidur yang cukup dan terjadi penurunan kelelahan fisik menjadi rendah. Perubahan yang dirasakan lansia awalnya seringz merasa lelah, dan mengalami kesulitan tidur, sekarang memiliki waktu tidur yang cukup, dan kelelahan yang dirasa menjadi berkurang.

Menurut Kiik, Sahar, dan Permatasari (2018) faktor-faktor seperti kesehatan fisik, kesehatan psikologis, interaksi sosial dapat mempengaruhi kehidupan lansia dan mengganggu kualitas tidurnya. Cara untuk mempertahankan kualitas tidur salah satunya dengan relaksasi otot sehingga memungkinkan setiap otot lansia menjadi lebih rileks, membuat lansia nyaman dan mudah untuk tidur. Hal ini dapat dilakukan pada seseorang yang mengalami masalah insomnia, munculnya stres, gejala kecemasan dan terjadi depresi (Rochmawati, 2015).

Latihan yang dilakukan sebelum dan sesudah tindakan relaksasi otot progresif baik itu kualitas tidur dan kelelahan fisik mendapatkan perbedaan nilai yang cukup signifikan, dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki pengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kelelahan fisik pada lansia. Penelitian Laili dan Hatmanti, (2018) menyatakan bahwa aktivitas fisik dengan kualitas tidur mempunyai hubungan yang bermakna dimana latihan dan kelelahan mempengaruhi kualitas

Kemala Sari<sup>1</sup>, Hesti Wulansari<sup>2</sup>, Erman Syukur Laowa<sup>3</sup>, Ronatama Paulina<sup>4</sup>,  
Elis Anggeria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : kemala.sari5688@gmail.com

<sup>5</sup>Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : elisanggeria@unprimdn.ac.id

dan kuantitas tidur pada lansia karena aktivitas keletihan akibat aktivitas di siang hari. Penelitian Kusumowardani dan Wahyuni (2017) bahwa latihan fisik memberikan pengaruh bermakna untuk meningkatkan kemampuan kognitif pada lansia yang awalnya sering merasakan kaku pada otot. Lansia memiliki keadaan fisik yang lemah, dengan keadaan tidur yang baik maka lansia akan mengembalikan kondisi tubuhnya sehingga kelelahan fisik dapat teratasi.

### KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah lansia di Yayasan Guna Bakti pada saat sebelum melakukan teknik relaksasi otot progresif didapatkan kualitas tidur lansia kurang dan setelah melakukan tindakan, kualitas tidur lansia menjadi cukup. Sedangkan pada kelelahan fisik lansia tinggi dan setelah melakukan tindakan, kelelahan fisik lansia menjadi rendah. Jadi, dapat disimpulkan Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia.

### SARAN

#### Panti Jompo

Diharapkan kepada petugas panti untuk dapat menerapkan dan mengajarkan kembali teknik relaksasi otot progresif ini pada lansia setiap hari.

#### Responden

Diharapkan kepada lansia untuk memahami latihan ini dan mempraktekkan kembali agar kualitas tidur yang diharapkan dan kelelahan fisik lansia tidak terjadi.

#### Peneliti selanjutnya

Penelitian dapat dijadikan rujukan untuk meneliti lebih luas

bagaimana cara latihan teknik relaksasi otot progresif, dan melanjutkan penelitian tentang perbedaan latihan otot dengan relaksasi otot yang mempengaruhi kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia.

### DAFTAR PUSTAKA

Austaryani, N. P., & Widodo, A. (2013). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura. *E.Journal*.

Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.

Department of Economic and Social Affairs Population Division. (2015). Population Ageing and Development. In *United Nations*. <https://doi.org/10.1136/ejphpharm-2013-000436.195>

Donsu, J. D. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. In *Salemba Medika*.

Ernawati, Syauqy, A., & Haisah, S. (2017). Gambaran kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Jambi*.

Hanun, S. (2017). Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia. *Yogyakarta: Flash Book*.

Kemala Sari<sup>1</sup>, Hesti Wulansari<sup>2</sup>, Erman Syukur Laowa<sup>3</sup>, Ronatama Paulina<sup>4</sup>,  
Elis Anggeria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : kemala.sari5688@gmail.com

<sup>5</sup>Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : elisanggeria@unprimdn.ac.id

- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Infodatin Lanjut Usia (lansia). *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di kota depok dengan latihan keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Ko, J. E., & Lee, S.H. (2012). A multilevel modeling of factors affecting depression among older Korean adults. *Journal Mental Health Social Work*, 322-352.
- Kusumowardani, A., & Wahyuni, E. S. (2017). Pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan kognitif lansia di desa Ngesrep Kecamatan Ngeplak Kabupaten Boyolali. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 6(2), 118-240.
- Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (2018). Aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*. <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i1.129>
- Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. In Jakarta: Salemba Medika.
- Rochmawati, D. H. (2015). Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. *Nurscope*.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2018). *Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
- Untari, I. (2018). *Buku ajar keperawatan gerontik: Terapi tertawa dan tenam cegah pikun*.
- Witriya, C. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*.

Kemala Sari<sup>1</sup>, Hesti Wulansari<sup>2</sup>, Erman Syukur Laowa<sup>3</sup>, Ronatama Paulina<sup>4</sup>,  
Elis Anggeria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : kemala.sari5688@gmail.com

<sup>5</sup>Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNPRI. Email : elisanggeria@unprimdn.ac.id