

## PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA

<sup>1</sup>Flora Sijabat, <sup>2</sup>Julia Siahaan, <sup>3</sup>Rinco Siregar, <sup>4</sup>Lis Herley Tinambunan, <sup>5</sup>Arsite Sitanggang  
Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia  
Email: [florasijabat316@gmail.com](mailto:florasijabat316@gmail.com), [juliamahdalena78@gmail.com](mailto:juliamahdalena78@gmail.com)

### ABSTRAK

Tingginya masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah relaksasi otot progresif suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan rancangan pre test-post test one grup only design. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan teknik purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami insomnia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Provinsi Sumatera Utara. Pengambilan sampel menggunakan cohen's table dengan settingan power 0,80 dimana alpha 0,05 maka jumlah sampel 26 orang. Hasil penelitian didapatkan insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif memiliki nilai rata-rata 2.58, sedangkan pada insomnia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif didapatkan nilai rata-rata menjadi 1,71. Hasil penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon matched-pairs signed rank test, dan mendapatkan p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Sumatera Utara. Sehingga diharapkan kepada lembaga di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Sumatera Utara untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami insomnia.

**Kata Kunci** : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Insomnia pada Lansia

### ABSTRACT

The high rate of sleep problems that occur in the elderly requires appropriate treatment to increase the fulfillment of sleep needs. Increasing the fulfillment of sleep needs can be done by teaching ways that can stimulate and motivate sleep. One way this can be done is progressive muscle relaxation, a form of technique that involves movement of the limbs. The purpose of this study is to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on insomnia in the elderly. The research design used is a quasi-experimental design with one group only pre-test-post test design. Sampling used in this study is non-probability sampling with purposive sampling technique. The population in this study are all elderly who experienced insomnia at the UPT Elderly Social Services, Binjai Social Service, North Sumatra Province. Sampling using cohen's table with a power setting of 0.80 where alpha is 0.05, the number of samples is 26 people. The results show that insomnia before being given progressive muscle relaxation therapy had an average value of 2.58, while insomnia after being given progressive muscle relaxation therapy had an average value of 1.71. The results of this study used the Wilcoxon matched-pairs signed rank test, and got p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ). It shows the effect of progressive muscle relaxation therapy on insomnia in the elderly at the Department of Social Services for the elderly at Binjai, North Sumatra. It is expected to the institutions at UPT Elderly Social Service Binjai North Sumatra Social Service to apply progressive muscle relaxation therapy to elderly people who experience insomnia.

**Keywords** : Progressive Muscle Relaxation Therapy, Insomnia in the Elderly

## Latar Belakang

Masalah tidur yang sering dialami oleh lansia adalah sering terjaga pada malam hari, sering kali terbangun pada dini hari, sulit untuk tertidur, dan rasa lelah yang amat sangat pada siang hari (Dewi, 2012). Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. Hal itu menyebabkan perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase NREM 3 dan 4. Sehingga lansia hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam (Stanley, 2009 dalam Khasanah dan Hidayati, 2012).

Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif, atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur (Potter & Perry 2010). Menurut data di WHO, di Amerika Serikat, lansia yang mengalami gangguan tidur pertahun sekitar seratus juta orang. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20 % - 50 % lansia melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% pada tahun 2010 (WHO, 2010). Prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia yaitu sekitar 50% pada tahun 2010 (Depkes RI, 2011). 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 ) dalam jurnal (Ambarwati, 2018)

Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan

memulihkan kondisi dari sakit. Gangguan tidur dapat menyebabkan gangguan-gangguan antara lain, peningkatan resiko penyakit, penurunan kekebalan tubuh, masalah kejiwaan depresi maupun stress, dan konsentrasi rendah. Tingginya masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur . Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi merupakan suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja (Potter dan Perry, 2009). Metode relaksasi terdiri dari beberapa macam diantaranya adalah relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), pernapasan diafragma, imagery training, biofeedback, dan hypnosis (Miltnerberger, 2011).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang sistematis menegangkan otot kemudian merilekskannya kembali (Marks, 2011). Relaksasi ini diperkenalkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1938 (Amila, 2018). Selain untuk memfasilitasi tidur , relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi stress dan depresi, menghilangkan kelelahan (Borneo, Faisal, Ichsan, 2016)

Berdasarkan penelitian terdahulu Austaryani (2012) dan penelitian Vidayanti, Anis (2014) . Hasil penelitian diperoleh terdapat pengaruh tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia wilayah Binjai Provinsi Sumatera Utara tahun 2019, dari hasil survey wawancara kepada beberapa lansia mengatakan mengalami masalah insomnia. Dan data warga lanjut usia terdapat 85 orang perempuan dan 75 orang laki-laki dimana jumlah keseluruhan adalah 160 orang. Dari

hasil survey pendahuluan terdapat 76 orang yang mengalami insomnia. Hal ini jika dibiarkan akan berdampak buruk bagi kesehatan lansia.

relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai.

**Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian *quasi-eksperimental* dengan *rancangan pre test-post test one grup only design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi

**Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami gangguan tidur yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai

**Defenisi Operasional**

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Terapi Relaksasi otot Progresif	Gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Yang dipraktekkan dengan duduk dikursi. Terapi ini dilaksanakan sebanyak 7 kali dan dilakukan selama 15 menit untuk setiap intervensi . Dilakukan selama 1 minggu di UPT Pelayanan sosial Lanjut Usia Dinas sosial Binjai.	- SOP - Leaflet		
Insomnia	Ketidak mampuan untuk tidur terutama pada malam hari berlangsung dalam seminggu hingga bertahun.	Kuesioner KSPBJ Insomnia Rating Scale	Tidak ada keluhan insomnia: 11-19 Insomnia ringan: 20-27 Insomnia berat: 28-36 Insomnia sangat berat:37-44	Ordinal

**Hasil Penelitian  
Analisa Univariat**

Karakteristik Responden	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	38,7
Perempuan	19	61,3
Umur		
60-74	9	29,0
75-90	22	71,0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	6	19,4
SD	16	51,6
SMP	6	19,4
SMA	3	9,7

  

	Karakteristik	N	%
Sebelum	Tidak Insomnia	0	
	Insomnia Ringan	13	41,9
	Insomnia Berat	18	58,1
Sesudah	Tidak Insomnia	16	51,6
	Insomnia Ringan	8	25,8
	Insomnia Berat	7	22,6

## Analisa Bivariat

Insomnia	Mean	SD	Selisih mean	p-value
Sebelum	2,58	0,502	0,87	0,000
Sesudah	1,71	0,824		

### Pembahasan

#### Interpretasi Dan Diskusi Hasil

#### Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Berdasarkan data hasil penelitian di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Sumatera Utara menunjukkan bahwa responden perempuan 19 orang (61,3%), dan jumlah laki-laki 12 orang (38,7%), distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki, karakteristik jenis kelamin ini tidak dikatakan sebagai penyebab insomnia tetapi hanya memberikan keterangan bahwa penelitian ini dilakukan pada lansia perempuan dan laki-laki.

Distribusi responden menurut umur menunjukkan bahwa responden yang berumur diatas 65 tahun merupakan responden terbanyak yaitu 22 orang. Menurut Luce dan Segal dalam Kanender (2015) mengungkapkan bahwa factor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur seiring dengan bertambahnya usia.

Hal ini sesuai dengan penelitian Borneo (2016) menunjukkan bahwa responden yang berumur 70-79 tahun merupakan responden terbanyak dengan persentase (60,0%). Dengan meningkatnya jumlah usia pada lansia semua sistem dalam tubuh mengalami perubahan mulai dari sistem biologis, psikologis dan psikososial, hal ini dapat mempengaruhi kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan pola tidur lansia jika tidak terpenuhi maka lansia rentan terhadap insomnia. Hal ini sesuai dengan teori Stanley (2010) yang menyatakan bahwa sebagian besar lansia beresiko tinggi mengalami

gangguan tidur akibat berbagai faktor yaitu proses patologis yang berkaitan dengan usia 65 tahun atau lebih dapat menyebabkan gangguan tidur (insomnia), faktor tersebut dapat juga disebabkan oleh karena gaya hidup, stress emosional, penyakit fisik dan lingkungan. Hal ini didukung juga oleh Martono dan Pranka (2011), bahwa pada usia lanjut eksresi kortisol dan GH (Growth Hormon) serta perubahan temperature tubuh berfluktuasi dan kurang menonjol. Melatonin, hormone yang dieksresikan pada malam hari dan berhubungan dengan tidur, menurun dengan meningkatnya umur.

Distribusi responden berdasarkan pendidikan hasil penelitian yang didapatkan dari 31 responden sebaran tingkat pendidikan yang terbanyak adalah responden yang sekolah dasar dengan data tertinggi berjumlah 16 orang (51,6%). Ini menerangkan bahwa di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai secara garis besar memiliki pendidikan sebatas tingkat sekolah dasar, karena pada zaman dahulu untuk bersekolah saja sangat sulit sehingga rata-rata lansia hanya sampai ditingkat sekolah dasar saja. Dengan tingkat pendidikan yang rendah menjadi minimnya bagi lansia untuk mendapat informasi mengenai terapi secara nonfarmakologi yang tepat untuk mengatasi gangguan tidur.

#### Insomnia sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dengan menggunakan kuisioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale* dengan jumlah terbanyak insomnia berat sebanyak 18 orang, dan insomnia ringan sejumlah 13 orang. Dari hasil observasi lansia yang berada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai beberapa lansia kurang

melakukan aktivitas seperti senam, maupun relaksasi karna rata-rata lansia setelah selesai merawat diri mereka sendiri seperti mandi maupun makan, lansia lebih memilih untuk berbaring ditempat tidur mereka, karena kurangnya aktivitas hal ini dapat membuat otot-otot menjadi kaku maupun tegang hal ini dapat mempengaruhi gaya hidup, maupun tingkat stress lansia dan salah satu faktor yang mempengaruhi lansia tersebut merupakan faktor penyebab terjadinya gangguan tidur pada lansia.

Beberapa lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai menyatakan tidur mereka terganggu karena banyak pikiran, tidak pernah dikunjungi oleh anak atau keluarga, merasa tersisih, tidak nyaman dengan teman sekamar, kehilangan pasangan hidup, stress, dan sering terbangun waktu ingin berkemih, dari kondisi tersebut lansia sering terbangun pada malam hari. Beberapa lansia juga mengatakan sulit memulai tidur kembalidan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memulai tidur kembali bahkan ada yang mengatakan bahwa tidak bisa tidur sampai dipagi hari. Ini terjadi karena proses fisiologi maupun psikologis pada lansia yang telah mengalami perubahan akibat dari proses penuaan.

Menurut Potter & Perry (2010) menyatakan bahwa lansia yang mengalami kesulitan tidur diwaktu malam hari disebabkan karena penyakit fisik tertentu, gaya hidup, stress emosional dan faktor lingkungan. Terutama pada lansia yang mengalami stress dapat mengganggu tidur yang menyebabkan otot menjadi tegang, sering terbangun selama waktu tidur dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.

### **Insomnia setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif**

Sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari berturut-turut berdasarkan hasil penelitian 16 responden tidak mengalami insomnia, 8 responden mengalami insomnia ringan, dan 7

responden mengalami insomnia berat. Dari hasil penelitian tersebut terdapat perubahan lansia yang mengalami insomnia bahwa pola tidur lansia menjadi puas dan tidurnya menjadi nyenyak hal ini disebabkan oleh faktor fisiologis dan psikologis menjadi relaks, pikiran menjadi tenang dan nyaman dikarenakan relaksasi otot progresif yang bekerja dengan cara menegangkan otot-otot kemudian merilekskannya kembali. Terapi ini bermanfaat untuk mengurangi gangguan tidur, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur, stress, kecemasan, hipertensi dan mengurangi ketegangan pada otot.

Peningkatan jumlah kebutuhan tidur ( jam tidur) pada lansia ini dikarenakan keadaan yang relaks didapatkan setelah latihan menegangkan otot-otot tubuh yang diberikan melalui relaksasi otot progresif. Sejalan dengan penelitian Vidyanti & Anis (2015) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan relaks dan tenang. Perasaan relaks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) yang nantinya akan menstimulasi kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi beberapa hormone.

Respon relaksasi terjadi karena terangsangnya aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe* sehingga menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur.

### **Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap Insomnia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai**

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* tingkat insomnia sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada lansia

dengan hasil  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Berdasarkan hasil observasi setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif beberapa lansia mengatakan tidurnya menjadi nyenyak dan terbangun hanya sekali, efek dari terapi relaksasi otot progresif membawa dampak positif bagi lansia karena terapi ini mudah dan dapat dilakukan secara mandiri serta tidak menimbulkan efek samping yang dapat menyakitkan bagi lansia. Terapi relaksasi otot progresif ini bekerja pada otot-otot tertentu mulai dari menegangkan bagian otot tangan bawah, belakang dan bisep, otot bahu, otot dahi, otot mata, otot rahang, otot mulut, otot leher bagian belakang dan depan, otot punggung, otot dada, otot perut, otot paha dan otot betis kemudian lansia merilekskan kembali sehingga membuat otot tubuh menjadi rileks dan memberikan sensasi tubuh yang nyaman.

Menurut teori Ramdhani (2008) relaksasi diciptakan mempelajari sistem saraf pusat dan saraf otonom pada manusia, dan masing-masing bekerja sesuai dengan fungsinya, sistem saraf pusat bekerja mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki sedangkan saraf otonom bekerja mengendalikan gerakan yang otomatis. Saraf otonom ini secara fisiologis mengatur dua sistem pada tubuh manusia yaitu saraf simpatis dan saraf para simpatis, kedua saraf ini bekerja secara berlawanan.

Saraf simpatis bekerja secara aktif ketika tubuh merespon terkejut, takut, cemas, dan semua keadaan akan menjadi tegang sehingga membutuhkan lebih banyak energi. Pada kondisi ini sistem saraf akan bekerja meningkatkan aliran darah ke otot-otot skeletal dan sistem parasimpatis bekerja mengontrol aktivitas yang tegang kemudian sistem parasimpatis menstimulus tubuh dalam keadaan tenang. Terapi

relaksasi otot progresif ini dapat bekerja pada sistem saraf simpatis dan parasimpatis sehingga dapat mengelola keadaan lansia tersebut, terapi ini dapat terbukti efektif dapat mengurangi gangguan tidur, stress dan otot-otot yang tegang sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai sesuai dengan hasil penelitian Austaryani (2012) bahwa relaksasi otot progresif efektif mengatasi insomnia pada lanjut usia. Sejalan dengan penelitian Sulidah (2016) bahwa latihan relaksasi otot progresif cukup efektif untuk memperpendek latensi tidur, memperlama durasi tidur, meningkatkan efisiensi tidur, mengurangi gangguan tidur, dan mengurangi gangguan aktifitas pada siang hari sehingga meningkatkan respon puas terhadap kualitas tidurnya.

Dengan dilakukan terapi relaksasi otot progresif secara rutin selama 7 hari serta menjadikan kebiasaan bagi lansia setiap minggunya akan membawa dampak positif bagi lansia dan dapat mengurangi gangguan tidur serta menghilangkan kekakuan dibagian otot-otot tertentu yang menjadikan tubuh menjadi rileks.

#### **Keterbatasan Penelitian**

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini hanya bisa menggunakan penelitian dengan satu kelompok saja yaitu kelompok intervensi dimana dalam penelitian ini peneliti tidak bisa melakukan penelitian dengan menggunakan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, hal ini disebabkan waktu penelitian yang terbatas.

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, dapat disimpulkan bahwa :

1. Insomnia lansia sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Sumatera Utara mayoritas adalah insomnia berat dengan persentase 58,1%
2. Insomnia lansia setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Sumatera Utara mayoritas adalah tidak mengalami insomnia persentase 51,6%.
3. Nilai  $p$  value = 0,000 atau  $p < 0,05$ . Dari hasil uji statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Sumatera Utara.

#### **Saran**

##### **Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan agar institusi pendidikan dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dengan memberikan materi tentang manfaat relaksasi otot progresif sehingga mahasiswa dapat menerapkannya dalam pemberian asuhan keperawatan gerontik, khususnya dalam mengatasi gangguan tidur lansia.

##### **Bagi UPT Pelayanan Sosial**

Agar UPT menerapkan kegiatan relaksasi otot progresif secara teratur bagi lansia yang mengalami gangguan tidur

##### **Bagi Lansia**

Diharapkan agar dapat aktif dalam melakukan kegiatan relaksasi otot progresif dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga gangguan tidur lansia dapat teratasi.

##### **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Di harapkan agar penelitian ini dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya dengan menambahkan jumlah sampel dan menggunakan 2 kelompok intervensi yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Austaryani, N. P., & Widodo, A. (2012). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura. 18-24.
- Ambarwati, A. A. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari dan Djikir Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Daerah Surakarta. 1-12.
- Amila. (2018). *Keterampilan Klinik Keperawatan Neurologi*. Medan: USU Press.
- Alfityanti, N. E., Setiawan, D., & Kusuma, M. A. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Unit Hemodialisa RS Telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan ( JIKK )*, 6-12.
- Ayuningsih, R. D., & Setyaningsih, R. (2018). Penatalaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif dengan Masalah Penurunan Curah Jantung Pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soehadi Sragen. *Indonesian Journal On Medical Science*, 78-86.
- Akoso, Galuh (2009). *Med Express Seri Penyembuhan Alami Bebas Insomnia*. Yogyakarta : KANSIUS
- Arikunto, S. (2008). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan penilaian program*. Jakarta: Pustaka Baru.
- Borneo, C., Fahdi, F. K., & Budiharto, I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. 1-10.
- Davis. (2012). *Panduan relaksasi dan edukasi stres edisi III*. Alih bahasa: Budi Ana Keliat dan Achir Yani. Jakarta
- Depkes RI. (2011). *Pedoman pelatihan kader kelompok usia lanjut bagi*

- petugas kesehatan. Jakarta: Direktorat kesehatan keluarga*
- Dewi, P. A., & Ardani, A. I. (2013). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur ( Isomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali. 1-9.
- Erliana, E., Haroen, H., & Susanti, R. D. (2008). Perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung. 1-10.
- Ernawati. (2011). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia Di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. 1-8.
- Jayarathne, W., & Zoysa, P. d. (2016). The impact of a progressive muscular relaxation exercise programme for Reducing Insomnia In Elderly population : results from a preliminary study at two elderly homes in the Colombo District of Sri Lanka. *Sri Lanka Journal of Social Sciences*. 48-52.
- Kanender, Y. R., Palandeng, H., & Kallo, V. D. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3, 1–9.
- Khasanah. (2012). *Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “Mandiri” Semarang*. *Journal Nursing Studies*. 1,189-196.
- Lestari, K. P., & Yuswiyant, A. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma Rsud Dr. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 27–32.
- Lubis. (2010). *Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada lansia di UPT pelayanan sosial lansia dan anak balita wilayah Binjai*. Universitas Sumatra Utara
- Marks, (2011). *Teknik relaksasi otot progresif*. Jakarta: EGC.
- Martono, H. H., & Pranarka, K. (2011). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 4 cetakan ke-3*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Ramaita, (2010). *Jurnal Fakultas Kedokteran UNAND Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia*.
- Ramdhani, N., & Putra, A. A. (2008). Pengembangan Multimedia Relaksasi. 1-14.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Yogyakarta: Sagung
- Sulidah, Yamin, A., & Susanti, R. D. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(April), 11–20.
- Stanley M. (2010). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Jakarta : EGC.
- Stanley M. (2012). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Edisi 2. Jakarta : EGC
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Australia: Wolters Kluers Health.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Buku 2. Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika
- Potter, & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setyoadi, Kushariyadi, (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika.
- Susilo, Y., & Wulandari, A. (2014). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: ANDI .
- Soamole, I. R., & Firmawati, E. (2017). Pengaruh Adab Tidur Menurut Sunah



Rasul terhadap Insomnia pada Lansia di Dukuh Ngebel , Bantul Yogyakarta, (September), 8–9.

Vidyanti, D., & Syarifah, A. S. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif

Terhadap Insomnia Pada Lansia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. 1-7.