

# **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI DESA KALISAPU KABUPATEN TEGAL TAHUN 2012**

Wisnu Widyantoro<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKES Bhakti Mandala Husada Slawi Prodi S1 Keperawatan Jl. Cut Nya' Dhien Kec.  
Slawi Kab. Tegal Prov. Jawa Tengah

## **ABSTRAK**

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling umum terjadi pada individu dewasa, yaitu ketidakmampuan mendapatkan keadekuatan tidur berdasarkan kualitas maupun kuantitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di Desa Kalisapu Kabupaten Tegal. Desain penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang dimaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian yaitu perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa serta menggali pengaruh apa saja yang menyebabkan lanjut usia mengalami insomnia. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan wawancara mendalam (*in depth interview*) yang dilakukan oleh peneliti sendiri kepada 4 (empat) informan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan secara lebih bebas dan leluasa, tanpa terikat oleh suatu susunan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Sedangkan untuk menggali data penyebab sulit tidur melalui Diskusi Kelompok Terfokus (DKT) atau *Focus Group Discussion* (FGD). Berdasarkan hasil wawancara dengan informan memiliki persepsi yang berbeda-beda tentang pengertian lanjut usia, informan juga tidak mengerti dengan tingkatan insomnia, informan juga tidak bisa mendeskripsikan pengertian dari teknik relaksasi progresif. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat insomnia sesudah teknik relaksasi progresif secara signifikan. Hal ini terbukti dengan adanya penurunan skala / tingkat insomnia pada lanjut usia. Kesimpulan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi progresif terjadi penurunan jumlah lanjut usia pada tingkat insomnia sedang menjadi ringan, tingkat insomnia ringan menjadi tidak ada keluhan insomnia.

## **ABSTRAC**

Insomnia is a sleep disorder that most commonly occurs in adult individuals, which is the inability to get sleep adequacy based on the quality and quantity of sleep. This study aimed to determine the effect of progressive relaxation techniques to decrease the level of insomnia in the elderly in the village of Tegal Kalisapu. Research design used in this study is a qualitative approach is to understand the phenomenon of what is experienced by the study subjects behavior, perception, motivation, action, and holistic description of the manner in the form of words and language and explore what influence it cause elderly insomnia. Data collection techniques used were in-depth interviews conducted by the researchers themselves to 4 (four) informants to ask questions more freely and freely, without being bound by an array of pre-prepared questions. While to explore the data causes difficulty sleeping through Focus Group Discussions. Based on interviews with informants have different perceptions about older sense, informants also do not understand the level of insomnia, informants also can not describe the sense of progressive relaxation techniques. The results showed decreased levels of insomnia after progressive relaxation techniques significantly. This is evidenced by the decrease in the scale / rate of insomnia in the elderly. Conclusion after a given intervention progressive relaxation techniques decrease the number of elderly in the rate of moderate to mild insomnia, mild insomnia levels be no complaints of insomnia.

## LATAR BELAKANG

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling umum terjadi pada individu dewasa, yaitu ketidakmampuan mendapatkan keadekuatan tidur berdasarkan kualitas maupun kuantitas tidur (Koezier, 2004 dalam Potter & Perry, 2005).

Lanjut usia secara progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural yang disebut sebagai “penyakit degeneratif” (seperti hipertensi, aterosklerosis, diabetes mellitus dan kanker) yang akan menyebabkan atau menghadapi akhir hidup dengan episode terminal yang dramatik seperti stroke, infark miokard, koma asidosis, metastasis kanker (Darmojo & Martono, 2004).

Pada lanjut usia, kualitas tidur pada malam hari mengalami penurunan menjadi sekitar 70-80 % sedikit efektif dari usia dewasa. Hal ini juga didukung oleh pendapat Kaplan & Sadock, (1997) yang mengatakan bahwa pada kelompok usia 70 tahun dijumpai 22 % kasus mengeluh mengenai masalah tidur dan 30 % dari kelompok tersebut banyak yang terbangun di malam hari. Walaupun kebutuhan dasar yang paling sering tidak disadari perannya adalah kebutuhan tidur dan istirahat. Hal ini disebabkan oleh akibat yang timbul dari tidak adekuatnya kebutuhan tidur secara perlahan, yaitu baru akan dirasakan jika sudah terjadi kerusakan pada fungsi otot dan otak.

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).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2007). Penelitian ini berusaha menggali pengaruh apa saja yang menyebabkan lanjut usia mengalami insomnia, serta menggali faktor-faktor apa saja yang menyebabkan lanjut usia mengalami insomnia.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2012 sampai dengan bulan Oktober 2012. Lokasi penelitian adalah di Desa Kalisapu Kabupaten Tegal. Sampel penelitian ini adalah orang yang memberikan informasi di wilayah desa kalisapu sebanyak 4 orang sebagai informan yang mengalami gangguan tidur.

Dalam penelitian kualitatif, peneliti sendiri merupakan alat pengumpul data yang utama (Moleong, 2007). Pengertian instrumen atau alat penelitian ini adalah karena peneliti menjadi segalanya dari keseluruhan proses penelitian, dari mulai perencanaan, pelaksana pengumpulan data, analisis, penafsir data, dan pada akhirnya menjadi pelapor dari hasil penelitiannya (Moleong, 2007).

Data penelitian yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah berupa data informan yang didapat dari lanjut usia yang mengalami insomnia. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam menggali informasi tentang gangguan sulit tidur melalui wawancara mendalam (*in depth interview*) sesuai dengan tujuan penelitian. Wawancara mendalam (*in depth interview*) adalah wawancara yang berusaha menggali mendalam-dalamnya dan mendapat pengertian yang seluas-luasnya dari

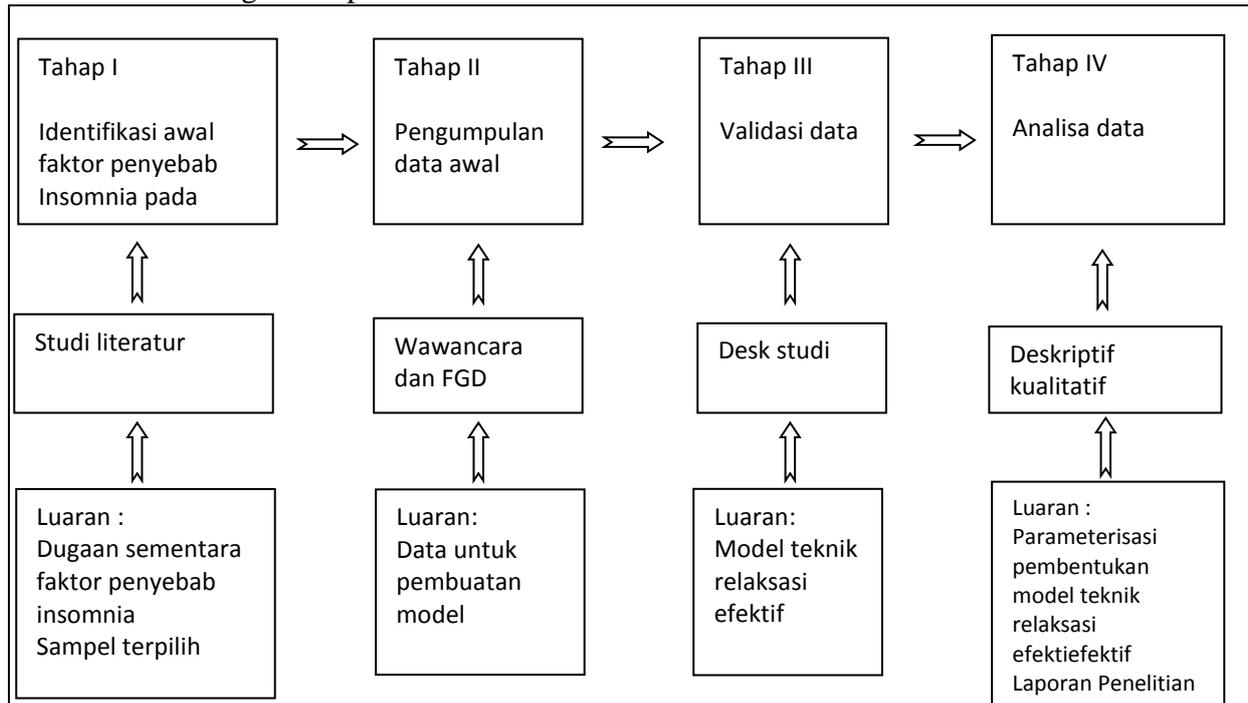
jawaban yang diberikan oleh informan (Sugiyono, 2007). Wawancara mendalam dilakukan oleh peneliti sendiri kepada informan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan secara lebih bebas dan leluasa, tanpa terikat oleh suatu susunan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Peneliti hanya menyimpan cadangan masalah yang akan ditanyakan kepada informan.

Sedangkan untuk menggali data penyebab sulit tidur melalui Diskusi Kelompok Terfokus (DKT) atau *Focus Group Discussion* (FGD). Metode Diskusi Kelompok Terfokus (DKT) merupakan salah satu teknik yang digunakan peneliti untuk menggali data dan informasi mengenai suatu topik. Diskusi Kelompok Terfokus (DKT) dapat dilaksanakan dengan mensyaratkan paling sedikit empat peserta dan paling banyak dua belas peserta. Jika peserta sedikit kemungkinan setiap orang berkesempatan dapat berbagi pengalaman dibandingkan dengan jumlah besar (Patilima, 2007).

Dalam analisis kualitatif, data yang muncul berwujud kata-kata dan bukan rangkaian angka (Patilima, 2007). Data yang telah terkumpul diuji keabsahannya dengan teknik triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu (Moleong, 2002). Tujuan triangulasi adalah untuk mengetahui sejauh mana temuan-temuan lapangan benar-benar representatif (Patilima, 2007). Menurut Moleong (2007), ada empat kriteria keabsahan dan kejelasan yang diperlukan dalam suatu penelitian pendekatan kualitatif. Empat hal tersebut adalah sebagai berikut ; (a) Sumber, triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik

derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda (b) Metode, pada Triangulasi dengan metode terdapat dua strategi, yaitu pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama (c) Pengamat, teknik triangulasi jenis ketiga ini ialah dengan memanfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data. Pemanfaatan pengamat lainnya membantu mengurangi kesalahan dalam pengumpulan data. Pada dasarnya penggunaan suatu tim penelitian dapat direalisasikan dilihat dari segi teknik ini. Cara lain adalah membandingkan hasil pekerjaan seorang pengamat satu dengan pengamat lainnya (d) Teori, triangulasi dengan teori, berdasarkan anggapan bahwa fakta tidak dapat diperiksa derajat kepercayaannya dengan satu atau lebih teori. Penggunaan berbagai teori yang berlainan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan sudah memasuki syarat. Jadi triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan. Dengan kata lain bahwa dengan triangulasi, peneliti dapat *recheck* temuannya dengan jalan membandingkannya dengan berbagai sumber, metode atau teori. Dengan demikian *content validity* dapat terpenuhi. Menurut Patilima (2007), proses data pada analisis data kualitatif dibagi menjadi 4 (empat) tahapan, yaitu; transkripsi, pengorganisasian data, pengenalan dan koding.

Gambar bagan alir penelitian



Luaran utama dari penelitian adalah model teknik relaksasi progresif dengan penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia. Adapun indikator capaian luaran tersebut adalah teridentifikasi faktor – faktor yang mempengaruhi terjadinya insomnia pada lanjut usia. Indikator indikator capaian lainnya adalah standar prosedur teknik relaksasi progresif pada lanjut usia yang mengalami insomnia.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan membahas empat pokok bahasan sesuai dengan tujuan penelitian antara lain mengidentifikasi karakteristik lanjut usia, mengidentifikasi tingkat insomnia sebelum pemberian tehnik relaksasi progresif pada lanjut usia, mengidentifikasi tingkat Insomnia setelah pemberian tehnik relaksasi progresif pada lanjut usia serta menganalisa pengaruh pemberian tehnik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di Desa Kalisapu Kabupaten Tegal. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti

mengategorikan berdasarkan sumber data.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap lanjut usia yang mengalami gangguan tidur, lanjut usia memiliki persepsi yang berbeda-beda tentang pengertian lanjut usia. Hanya ada satu informan yang bisa mendefinisikan lanjut usia dengan benar. Bahwa lanjut usia adalah orang yang telah mengalami kemunduran fisik. Sesuai dengan Darmojo & Martono, 2004 dimana periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap.

Hasil wawancara terkait tingkatan insomnia menunjukkan semua informan tidak mengerti dengan adanya insomnia atau gangguan tidur dan tingkatan insomnia. Informan merasa tidak ada yang memberitahu tentang kondisinya seperti dianggap sebagai bukan masalah sehingga tidak perlu penanganan lanjut. Informan menganggap semua yang disampaikan oleh peneliti merupakan informasi baru. Hasil Diskusi Kelompok Terfokus (DKT) yang peneliti lakukan terhadap lanjut usia yang berada di wilayah Desa Kalisapu

Tegal, semua lanjut usia tidak bisa mendeskripsikan pengertian dari teknik relaksasi progresif.

Peneliti menggunakan skala insomnia dari *Pittsburgh* untuk mengukur tingkatan insomnia dimana peneliti mengajukan pertanyaan dengan menggunakan kalimat yang mudah dimengerti oleh lanjut usia sesuai dengan pertanyaan dalam *Skala Insomnia Pittsburgh*. Ada satu informan yang mengalami tingkat insomnia sedang sedangkan tiga informan mengalami insomnia ringan. Alat ukur penelitian ini memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai, dan alat ukur *Skala Insomnia Pittsburgh* ini sudah teruji *validitas* dan *reliabilitasnya* (Saryono, 2010). Alat ukur ini menggunakan skala ordinal yaitu 1, 2, 3, 4. Dimana jumlah total dari setiap pertanyaan dikategorikan sebagai berikut: 11-19 : tidak ada keluhan insomnia, 20-27: insomnia ringan, 28-36: insomnia sedang dan 37-44: insomnia berat.

Berdasarkan hasil Diskusi Kelompok Terfokus (DKT) yang peneliti lakukan terhadap lanjut usia berada di wilayah Desa Kalisapu Kabupaten Tegal, semua lanjut usia mendeskripsikan pengertian insomnia dan teknik relaksasi progresif. Seperti adanya adanya kemunduran fisik dan psikologis serta umur lebih dari enam puluh tahun seperti yang dikemukakan oleh para informan. Dengan demikian maka menurut pendapat lanjut usia bahwa orang yang berumur enam puluh tahun atau lebih disebut lanjut usia. Sedangkan pendapat lanjut usia tentang teknik relaksasi progresif adalah cara untuk mengurangi ketegangan otot, mengurangi banyak pikiran yang mengganggu serta latihan mengatur nafas sebelum tidur. Selain itu setelah dilakukan teknik relaksasi informan juga menyatakan merasa lebih baik sekarang daripada sebelumnya.

Pemberian tehnik relaksasi progresif sebelumnya dilakukan pengukuran tingkat insomnia dengan menggunakan skala insomnia pittsburgh dan setelah pemberian

teknik relaksasi progresif juga dilakukan pengukuran kembali. Pelaksanaan teknik relaksasi progresif selama tujuh hari yang sebelumnya informan selama dua hari diajarkan cara teknik relaksasi progresif. Karena informan adalah lanjut usia maka teknik relaksasi progresif yang diajarkan peneliti menggunakan cara yang mudah dan sederhana. Peneliti menggunakan petunjuk kilat yaitu petunjuk untuk mencapai relaksasi otot yang dalam dengan cepat. Dilakukan dengan cara berbaring dimana seluruh kelompok otot serentak yang tegang dan kemudian dikendorkan. Dimana otot tegangan selama 5-7 detik dan kemudian relaks selama 20-30 detik dengan diulang minimal sekali. Langkah pertama yaitu mengepalkan kedua telapak tangan, untuk mengencangkan otot Biceps dan Lengan bawah, kendorkan. Langkah kedua dengan mengerutkan dahi anda keatas. Pada saat yang sama kepala anda sejauh mungkin ke belakang, putar searah dengan jarum dan kebalikannya. Kemudian mengerutkan otot muka seperti Kenari: cemberut, mata kedip-kedipkan, bibir dimonyongkan ke depan, lidah ditekan ke langit-langit, dan bahu di bungkukan kemudian kendorkan, langkah ketiga yaitu melengkungkan punggung kebelakang sambil menarik menarik napas dalam masuk, tekan keluar lambung, tahan, kendorkan, napas dalam, tekan keluar perut, tahan, kendorkan kemudian langkah keempat yaitu menarik kaki dan ibu jari kebelakang mengarah ke muka, tahan, kendorkan, melipat ibu jari, secara serentak, kencangkan betis, paha dan kendorkan.

Hasil penelitian mengenai penurunan tingkat insomnia sesudah tehnik relaksasi progresif menunjukkan hasil yang signifikan. Hal ini terbukti dengan adanya penurunan skala / tingkat insomnia pada lanjut usia tersebut. Setelah diberikan intervensi tehnik relaksasi progresif terjadi penurunan jumlah lanjut usia pada tingkat insomnia sedang menjadi ringan, tingkat insomnia ringan menjadi tidak ada keluhan insomnia.

Hal tersebut diatas sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Edmund Jacobson,1920 dalam Davis (1995) bahwa latihan relaksasi progresif yang dilaksanakan, satu kali dalam sehari secara teratur selama satu minggu cukup efektif dalam menurunkan tingkat insomnia. Adanya penurunan yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa latihan relaksasi progresif dapat digunakan sebagai alternatif dalam memberikan intervensi pada lanjut usia khususnya bagi lanjut usia yang mengalami gangguan tidur.

Tehnik relaksasi dapat memunculkan keadaan tenang dan relaks dimana gelombang otak mulai melambat semakin melambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Keteraturan dalam melakukan teknik relaksasi progresif akan menghasilkan penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia, selain faktor tersebut penurunan tingkat insomnia juga disebabkan oleh kondusifnya lingkungan ketika tehnik relaksasi progresif dipraktekkan. Dari hasil penelitian dapat terlihat bahwa telah terjadi penurunan tingkatan insomnia informan yang mengalami insomnia setelah dilakukan tehnik relaksasi progresif yang menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan pada tingkat insomnia sebelum dan sesudah intervensi tehnik relaksasi progresif dilakukan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu **Pertama**, dari tiga informan yang mendefinisikan lanjut usia sebagai orang yang sudah tua sedangkan satu informan menjawab benar mendefinisikan bahwa lanjut usia adalah orang yang telah mengalami kemunduran fisik, **Kedua**, tiga informan sebelum pemberian teknik relaksasi progresif mengalami tingkat insomnia ringan dan satu informan mengalami tingkat insomnia sedang, **Ketiga**, tiga informan setelah pemberian teknik relaksasi progresif mengalami tingkat insomnia tidak ada

keluhan dan satu informan mengalami tingkat insomnia ringan, **Keempat**, dengan penerapan teknik relaksasi progresif didapat hasil penurunan tingkatan insomnia pada informan.

## SARAN

Bagi Instansi Kesehatan dapat dijadikan bahan informasi dan pertimbangan pengelola instansi kesehatan untuk memberikan pelayanan tambahan dengan melakukan pengkajian tingkatan insomnia pada semua pasien yang dirawat ataupun yang berobat dipoliklinik, Serta melakukan observasi langsung bagi perawat yang melakukan dinas malam untuk membantu mengatasi insomnia, Perlu adanya standar asuhan keperawatan untuk teknik relaksasi progresif.

Bagi Perawat agar dapat diajarkan tehnik relaksasi progresif kepada semua perawat sebagai salah satu alternatif ketrampilan yang mutlak harus di pelajari dan di kuasai dalam rangka melaksanakan asuhan keperawatan masalah gangguan tidur (insomnia) Bagi lanjut usia.

Bagi Peneliti Lain agar penelitian ini sebagai penelitian dasar yang dapat dikembangkan menjadi penelitian yang lebih spesifik tentang tehnik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia. Peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor – faktor yang mempengaruhi tehnik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Alimul, A.A. (2003). *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Darmojo, R.B dan Martono, H.H. (Eds).(2004) *Buku Ajar Geriatri Edisi Ke Tiga*. Jakarta . Balai Penerbit FKUI
3. Davis, M., Eshelman,ER., McKay,M. (2001). *Panduan*

- Relaksasi dan Stres*, alih bahasa : Achir Yani.& Budi Anna Keliat Jakarta : EGC
4. Edy Raharja. (2010). Hasil penelitian: *Pengaruh tehnik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia dipanti wredha purbo yuwono klampok brebes tahun 2010*. Perpustakaan Stikes Bhamada Slawi
  5. Moleong, L.J. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
  6. Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
  7. Patilima, Hamid. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
  8. Prawitasari, E Johana. (2002). *Psikoterapi pendekatan konvensional kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
  9. Purwanto. *Terapi Insomnia*. Available online at <http://klinis.wordpress.com/2007/08/16/terapi-insomnia/> ( diakses 19 Maret 2011 )
  10. Saryono, SKp.,M.Kes, (2010). *Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan* Cetakan Pertama. Bantul . Mulia Medika
  11. Setiyo Purwanto. <http://klinis.wordpress.com/2007/08/28/abstrak-pengaruh-pelatihan-relaksasi-religius-untuk-mengurangi-gangguan-insomnia/> (diakses 18 Maret 2011 )
  12. Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
  13. Sugiyono. (2010). *Memahami Penelitian Kualitatif* Cetakan keenam. Bandung: Alfabeta.
  14. Sari Stenholm, Erkki Kronholm, Päivi Sainio, Katja Borodulin, *et al.* (2010). The Journals of Gerontology: Series A : Biological sciences and medical sciences. Oxford. Vol. 65A, Edisi 6; pg. 649. Proquest diunduh pada tanggal 4 April 2011
  15. T Schmutte, S Harris, R Zweig, R Levin.(2004). *Effects Of Insomnia On Concentration And General Verbal Abilities In Older Adults Without Dementia. The Gerontologist*. Oxford. Journal Vol. 44, Edisi 1; pg. 521, 1 pgs. Proquest diunduh pada tanggal 18 Maret 2011