



PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA

Helena Patricia¹, Emira Apriyeni^{2*}

^{1,2}STIKes Syedza Saintika Padang

*Email: emira.apriyeni@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial dan spiritual dan salah satunya adalah perubahan pola tidur. Gangguan tidur banyak terjadi pada lansia dan berpengaruh pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada gangguan memori, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi otot progresif. Kegiatan dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Januari 2020. Kegiatan diawali dengan pengukuran kualitas tidur dengan kuesioner *Pittsburg Quality of Sleep Index (PSQI)*, kemudian pemberian penyuluhan kesehatan dengan dua topik yaitu tentang gangguan tidur dan cara meningkatkan kualitas tidur lansia. Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan cara demonstrasi, dan diakhiri dengan posttest yaitu dengan pengukuran kualitas tidur masing masing lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dengan alat ukur kuesioner *Pittsburg Quality of Sleep Index (PSQI)*. Hasil dari kegiatan dari 16 orang lansia yang sebelum dilakukan kegiatan terdapat 6 orang yang mengalami kualitas tidur yang sangat kurang, dan 10 orang lainnya mengalami kualitas tidur yang kurang, menjadi meningkat setelah dilakukan kegiatan menjadi 7 orang dengan kualitas tidur baik dan 9 orang lainnya mengalami kualitas tidur kurang. Dapat disimpulkan adanya peningkatan kualitas tidur lansia setelah diberikan penyuluhan dan terapi relaksasi otot progresif. Di sarankan kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dapat terus berlanjut sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami gangguan tidur.

Kata kunci : Kualitas tidur; lansia; relaksasi otot progresif

ABSTRACT

Elderly experience physical, psychosocial and spiritual changes and one of them is sleep patterns. Sleep disturbances occur in many elderly and affect sleep quality. Poor sleep quality will have an impact on memory problems, depression, and decreased quality of life. One of the interventions that can be done is progressive muscle relaxation. The activity was carried out at the Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin in January 2020. The activity began with measuring sleep quality with the Pittsburg Quality of Sleep Index (PSQI) questionnaire, then providing health education on two topics, namely sleep disorders and how to improve sleep quality in the elderly. The implementation of progressive muscle relaxation therapy to improve the quality of sleep in the elderly by means of demonstrations, and ended with a posttest, namely by measuring the sleep quality of each elderly at PSTW Sabai Nan Aluih Sic Cincin using the Pittsburg Quality of Sleep Index (PSQI) questionnaire. The results of the activities of 16 elderly people before the activity were carried out there were 6 people who experienced very poor sleep quality, and 10 other people experienced poor sleep quality, increased after the activity was carried out to 7 people with good sleep quality and 9 other people experiencing quality sleep less. It can be concluded that there is an improvement in the quality of sleep in the elderly after being given counseling and progressive muscle relaxation therapy. It is suggested that extension activities and implementation of progressive muscle relaxation therapy can be continued so that it can help improve the quality of sleep for the elderly who experience sleep disorders.

Keywords: sleep quality; elderly; progressive muscle relaxation



PENDAHULUAN

Lansia adalah individu berusia diatas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi yang berlangsung terus menerus secara alamiah (Maryam, 2009). Seiring perubahan usia, tanpa disadari pada orang lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan pola tidur, padahal tidur merupakan salah satu bagian dari kebutuhan fisiologis dan merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optima (Lubis, 2011).

Menurut *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia. Di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun (Lubis, 2011). Hal yang sama dijumpai pada 22% pada kelompok usia 75 tahun. Selain itu, terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari (Fitrisyia, 2012).

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Keluhan yang sering disampaikan adalah sulit untuk memulai tidur, atau sering terbangun selama tidur atau tidur cepat dan dalam, tapi terlalu cepat bangun pada dini hari untuk kemudian tidak dapat tidur kembali. Gangguan tidur pada lansia akan berpengaruh pada kualitas tidur pada lansia tersebut. Kualitas tidur adalah suatu gambaran keadaan yang dirasakan oleh seseorang ketika bangun tidur di pagi hari, bangun dengan keadaan tubuh yang segar, tidur nyenyak, dan tidak sering terbangun pada malam hari (Khasanah, 2012). 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

neurontransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi *norepinefrin*. Hal itu menyebabkan perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase *Non Rapid Eye Movement* (NREM) 3 dan 4. Sehingga lansia hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam (Oktora, 2013).

Dampak yang terjadi pada lansia dengan kualitas tidur yang buruk misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Intervensi keperawatan untuk pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yaitu dengan pola tidur-bangun, kontrol lingkungan, penggunaan medikasi, diet, memperhatikan faktor fisiologis atau penyakit, dan menggunakan teknik relaksasi yang salah satunya adalah teknik relaksasi progresif (Sumiarsih 2013).

Relaksasi otot progresif adalah ajaran diri atau latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15 sampai 30 menit dan dapat disertai dengan instruksi yang direkam dengan cara mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang dirilekskan (Sumiarsih 2013).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Mei 2019 didapatkan data jumlah lansia sebanyak 107 orang dan 29 orang lansia diantaranya mengalami gangguan tidur (proporsi 27,10%). Setelah peneliti melakukan wawancara pada 6 orang lansia yang berada di panti 3 orang lansia mengatakan bahwa sering terbangun tengah malam, 2 orang lansia mengatakan sering bangun sebelum subuh dan setelah itu tidak bisa tidur lagi, 1 orang lansia mengatakan memulai tidur setelah maghrib dan terbangun setelah itu sulit untuk memulai tidur kembali dan terkadang mengkonsumsi obat tidur. Berdasarkan uraian diatas, Tujuan dari pengabdian masyarakat ini diharapkan lansia memahami tentang gangguan tidur, kualitas tidur, dan cara untuk



meningkatkan kualitas tidur seperti melaksanakan teknik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidurnya dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup lansia.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Januari 2020. Sasaran kegiatan adalah para lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin yang mengalami masalah pada kualitas tidur berdasarkan hasil pengkajian awal pada 6 orang lansia yang berada di panti 3 orang lansia mengatakan bahwa sering terbangun tengah malam, 2 orang lansia mengatakan sering bangun sebelum subuh dan setelah itu tidak bisa tidur lagi, 1 orang lansia mengatakan memulai tidur setelah maghrib dan terbangun setelah itu sulit untuk memulai tidur kembali dan terkadang mengkonsumsi obat tidur.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah pretest yaitu pengukuran kualitas tidur masing masing lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dengan alat ukur kuesioner *Pittsburg Quality of Sleep Index (PSQI)*, pemberian penyuluhan kesehatan dengan dua topik yaitu tentang gangguan tidur dan cara meningkatkan kualitas tidur lansia. Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan cara demonstrasi, dan diakhiri dengan posttest yaitu dengan pengukuran kualitas tidur masing masing lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dengan alat ukur kuesioner *Pittsburg Quality of Sleep Index (PSQI)* setelah diberikannya terapi. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 23 Januari 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan adalah ditemukannya dari 16 orang lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin terdapat 6 orang yang mengalami kualitas tidur yang sangat kurang, dan 10 orang lainnya mengalami kualitas tidur yang kurang. Setelah diberikan pemberian penyuluhan kesehatan dengan dua topik yaitu tentang

gangguan tidur dan cara meningkatkan kualitas tidur lansia dan diadakan terapi dan demonstrasi tentang terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia didapatkan hasil peningkatan kualitas tidur lansia yaitu terdapat 7 orang dengan kualitas tidur baik dan 9 orang lainnya mengalami kualitas tidur kurang di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Hasil uji statistik didapatkan p *Value* 0.000 berarti ada perbedaan kualitas tidur lansia terhadap pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Banyaknya lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin yang mengalami kualitas tidur kurang dan sangat kurang di sebabkan oleh berbagai faktor. Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur diantaranya adalah usia, nyeri, lingkungan, kecemasan, dan gaya hidup (Silvanasari, 2012). Kualitas tidur lansia sebelum melakukan terapi relaksasi progresif didapatkan hasilnya kurang, hal ini terlihat pada saat dilakukan wawancara dengan menggunakan PSQI, banyak lansia yang mengeluhkan sering terbangun dengan alasan sering buang air kecil, sakit kepala dan juga stres karena memikirkan masalah. Hal yang dapat menyebabkan kualitas tidur buruk pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dipengaruhi oleh kebiasaan tidur lansia yang sering terbangun pada malam hari.

Hal ini terjadi karena dengan seiring bertambahnya usia maka semua sistem pada tubuh lansia mengalami penurunan sehingga berpengaruh pada kualitas tidur lansia. Kualitas tidur lansia juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti cuaca dan ketentraman tempat tinggal lansia tersebut. Cuaca yang terlalu dingin atau panas akan mempengaruhi tidur lansia, begitu juga dengan ketentraman tempat tinggal, apabila banyaknya suara gaduh di malam hari, maka juga akan membuat lansia sering terbangun dan itu sendiri akan mengganggu kualitas tidur lansia.

Setelah diberikan pemberian penyuluhan kesehatan dan demonstrasi terapi relaksasi otot progresif didapatkan peningkatan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik. Terapi relaksasi progresif dapat meningkatkan kualitas tidur yang kurang,



karena ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi progresif pada lansia dengan gangguan tidur. Terjadinya perbedaan kualitas tidur setelah lansia melakukan terapi relaksasi progresif, karena pada saat lansia berada pada keadaan rileks maka saraf otonom akan bekerja.

Respon relaksasi memberi kesempatan lansia untuk beristirahat serta mengontrol stress lingkungan eksternal dan stress internal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia tersebut. Hal ini menghindari penggunaan semua tenaga vital saat bereaksi terhadap stressor, lebih rileks, mengontrol emosi, sehingga akan meningkatkan kualitas tidur yang kurang pada lansia dengan gangguan tidur.

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan media audio visual dengan pemilihan kata yang sederhana ringan dan menarik yang dikemas secara unik baik dari cara penyampaian maupun media power poin dan leaflet dan adanya demonstrasi terapi membuat materi lebih mudah dimengerti, dipahami, dan diingat oleh lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat diatasi dengan pemberian penyuluhan dan pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif. Hasil kegiatan terlihat ada peningkatan pengetahuan kualitas tidur, dimana semua lansia mampu menyebutkan definisi gangguan tidur, macam-macam gangguan tidur, definisi kualitas tidur dan cara untuk peningkatan kualitas tidur, serta mampu mendemonstrasikan gerakan terapi relaksasi otot progresif dengan baik dan benar untuk meningkatkan kualitas tidur. Diharapkan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan topik yaitu gangguan tidur dan cara meningkatkan kualitas tidur lansia dengan terapi relaksasi otot progresif dapat terus berlanjut sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Uzma. 2010. *The Effectiveness of Relaxation Therapy in the*

Reduction of Anxiety Related Symptoms. Pakistan: Institute of Clinical Psychology, University of Karachi, Pakistan. Diakses dari : www.ccsnet.org/ijps (15 Juni 2014)

Apligo. 2011. *Sleep Index dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Laboratorium Ergonomi dan Perancangan Sistem Kerja. Diakses dari : aplikasiergonomi.wordpress.com (11 Juni 2014)

Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika

Bahar, Magfirah. 2013. *Relaksasi Otot Progresif*. Diakses dari : <http://www.artikelkeperawatan.com> (10 Desember 2018)

Fitrisyia, Rahmadona. 2012. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Wilayah Binjai dan Medan*. Medan: Universitas Sumatera Utara. Diakses dari : <http://repository.usu.ac.id> (09 Desember 2019)

Hidayat, A. Aziz Alimul. 2012. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika

Jusmiwati. 2013. *Perbedaan Kadar Asam Urat Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Semangka Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2013*. Bukittinggi: STIKes Fort De Kock

Lean, Ws. 2013. *Relaksasi Otot Progresif*. Diakses dari : <http://id.scribd.com> (10 Desember 2018)

Lubis, Marliyani. 2011. *Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Wilayah Binjai dan Medan*. Medan: Universitas Sumatera



- Utara. Diakses dari :
<http://repository.usu.ac.id> (10
Desember 2018)
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010.
*Metodologi Penelitian
Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka
Cipta
- Nugroho, Wahjudi. 2012. *Keperawatan
Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan
Gerontik*. Yogyakarta: Nuha
Medika
- Potter & Perry. 2006. *Buku Ajar
Fundamental Keperawatan
Konsep, Proses, dan Praktik*.
Jakarta: EGC
- Silvanasari, Irwina Angelia. 2012.
*Faktor-Faktor yang
Berhubungan dengan Kualitas
Tidur yang Buruk Pada Lansia di
Desa Wonojati Kecamatan
Jenggawah Kabupaten Jember*.
Jember: Universitas Jember.
Diakses
dari :<http://repository.unej.ac.id>
(10 Desember 2018)
- Sumiarsih, Titi. 2013. *Pengaruh Teknik
Relaksasi Progresif Terhadap
Perubahan Pemenuhan
Kebutuhan Tidur Pada Lansia di
Desa Sijambe Kecamatan
Wonokerto Kabupaten
Pekalongan*. Pekalongan:
STIKes Muhammadiyah
Pekajangan. Diakses dari :
[http://www.e-skripsi.stikesmuh-
pkj.ac.id](http://www.e-skripsi.stikesmuh-pkj.ac.id) (10 Desember 2018)