

Progressive muscle relaxtion (PMR) untuk menurunkan gangguan pola tidur

Devi Ratna Sari, Wahid Tri Wahyudi *, Dessy Hermawan

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Wahid Tri Wahyudi. *Email: wahid@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Over a period of nearly 50 years (1971-2018), the percentage of Indonesia's elderly population has roughly doubled. In 2018, the percentage of elderly people reached 9.27 percent or around 24.49 million people (BPS, 2018). In 2019 there was an increase, namely the percentage of elderly people, namely to 9.6 percent (25 million), where there were around one percent more elderly women than elderly men (10.10 percent compared to 9.10 percent). Of all the elderly in Indonesia, the young elderly (60-69 years) far dominate with a magnitude of 63.82 percent, then followed by the middle elderly (70-79 years) and the old elderly (80+ years) with a magnitude of 27 each. 68 percent and 8.50 percent.

Purpose: Providing gerontic nursing care with the main nursing problem of sleep pattern disturbances with Progressive Muscle Relaxtion (PMR) in Sukajaya Lempasing Village in 2023

Method: This type of research uses descriptive qualitative research, this research uses descriptive research methods in the form of case studies with the Nursing Care approach, which includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation.

Results: From the results of studies conducted on Mrs. E and Mrs. R, sleep pattern disorders were obtained. The data obtained by the patient named Mrs. R is female aged 65 and 70 years.

Conclusion: The implementation study for 3 days obtained partially resolved results, which were characterized by an increase in elderly sleep duration. The results of the evaluation conducted for three days showed that all problems could be resolved.

Keywords: Elderly; Nursing Care; Progressive Muscle Relaxtion (PMR); Sleep Pattern Disturbance.

Pendahuluan: Selama kurun waktu hampir 50 tahun (1971-2018), persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2018, persentase lansia mencapai 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta orang (BPS, 2018). Pada Tahun 2019 terjadi peningkatan yakni persentase lansia yakni menjadi 9,6 persen (25 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10 persen banding 9,10 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,68 persen dan 8,50 persen.

Tujuan: Memberikan asuhan keperawatan gerontik dengan masalah keperawatan utama gangguan pola tidur dengan *Progressive Muscle Relaxtion* (PMR) di Desa Sukajaya Lempasing Tahun 2023

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif, penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Hasil: Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. E dan Ny. R didapatkan gangguan pola tidur. Data yang didapatkan pasien bernama Ny. R berjenis kelamin Perempuan berusia 65 dan 70 tahun.

Simpulan: Kajian implementasi selama 3 hari didapat hasil sebagian masalah teratasi, yang ditandai dengan meningkatnya durasi tidur lansia. Hasil evaluasi yang dilakukan selama tiga hari menunjukkan semua masalah dapat teratasi.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan; Gangguan Pola Tidur Lansia; *Progressive Muscle Relaxtion* (PMR)

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia akan mengalami suatu

proses yang disebut aging process atau proses penuaan (Afni, Pardosi, Elly, & Lestari, 2022).

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di dunia yang semakin pesat, terutama dibidang medis atau ilmu kedokteran sehingga

meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat dan pesat (Astuti, & Abdullah, 2017).

Pada tahun 2050 jumlah penduduk lansia diperkirakan akan mencapai 2 milyar jiwa, dan sebanyak 80 persen dari lansia di dunia berada di negara dengan pendapatan rendah dan sedang. Peningkatan jumlah penduduk lansia tersebut lebih cepat dari masa kini dibandingkan pada tahun-tahun sebelumnya. Hal ini tentu saja mengubah gambaran sebelumnya ketika hanya negara maju saja yang menghadapi masalah lansia. Kini hampir semua negara di dunia akan menghadapi tantangan yang sama untuk menjamin sistem Kesehatan dan dukungan sosial mampu menghadapi perubahan komposisi penduduk tersebut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

jumlah lansia yang semakin meningkat, akan mengakibatkan lansia banyak mengalami masalah-masalah seperti kurangnya mendapatkan pendidikan, akses kesehatan sulit diperoleh, tidak ada jaminan hari tua, dukungan sosial dari keluarga atau teman akan berkurang. Oleh karena itu, tak jarang lansia akan mengalami masalah psikologis maupun fisik, dan gangguan patologi yang mengakibatkan lansia mudah terserang berbagai macam penyakit (Andesty, Syahrul, & Epidemiologi, 2018).

Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi, berdasarkan data dari National Sleep Foundation menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun keatas dilaporkan 67 dari 1.508 lansia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Namun berdasarkan data ditemukan bahwa di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami gangguan tidur. Prevalensi gangguan pola tidur di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Angka ini diperoleh dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Menurut jenis kelamin, didapatkan bahwa gangguan pola tidur dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Nilam, 2020).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif

daritidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur dalam dan istirahat (Khasanah, & Handayani, 2012).

Seorang lansia dengan kualitas tidur yang buruk akan merasa tidak nyaman dan selalu diliputi rasa gelisah, sebab tidur merupakan aktivitas konsolidasi otak untuk memulihkan kondisi tubuh. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan antara lain, seperti: kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, pelupa, konfusi, disorientasi serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan membuat keputusan. Selain itu kemandirian lansia juga berkurang yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian. Hal ini tentu berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia (Dewi, 2016).

Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi dari sakit, istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan, manfaat akan tidur terasa ketika seseorang sudah mencapai tidur yang berkualitas (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2010).

Penanganan gangguan tidur pada lansia dilakukan dengan 2 cara yaitu, terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat tidur, tetapi jika dalam penggunaan jangka panjang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan masalah yang lebih serius seperti ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia. Penurunan fungsi ginjal dan menyebabkan kerusakan fungsi kognitif. Sedangkan untuk penanganan insomnia dengan terapi non-farmakologi memiliki keuntungan sebagai terapi yang tidak menimbulkan efek samping dan relatif mudah untuk digunakan. Terapi non-farmakologi ini yaitu terapi relaksasi, terapi music, pijat, massage kaki, yoga, relaksasi progresif, meditasi dan aroma terapi (Akbar, 2021).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh yang dapat dilakukan secara mandiri sehingga mempermudah seseorang untuk melakukan Latihan tanpa perlu bantuan orang lain, latihan ini dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun tidur sehingga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Kumutha, Aruna, & Poongodi, 2014).

Devi Ratna Sari, Wahid Tri Wahyudi *, Dessy Hermawan

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Wahid Tri Wahyudi. *Email: wahid@malahayati.ac.id

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif, Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan gerontik dengan masalah keperawatan utama gangguan pola tidur dengan *Progresive Muscle Relaxtion* (PMR) di Desa Sukajaya Lempasing Tahun 2023, Tempat penelitian telah dilaksanakan di Desa Sukajaya Lempasing pada Bulan Mei Tahun 2023. Penelitian telah dilaksanakan pada Bulan Juni dengan metode wawancara dan observasi. Kriteria inklusi Lansia dengan gangguan tidur, Lansia tidak konsumsi obat tidur, Lansia bersedia dijadikan sampel, dan menerima asuhan keperawatan oleh penulis, yang dituangkan dalam surat persetujuan (*informed consent*). Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara dan observasi.

HASIL

Pengkajian

Kasus 1

Ny. E berjenis kelamin Perempuan, berusia 65 tahun, bertempat tinggal di Sukajaya Lempasing dari suku Lampung dan beragama Islam. Klien sudah menikah, pendidikan terakhir SMA. Klien tinggal di rumah bersama suami dan anak. Pasien memiliki penghasilan dari pensiunan. Klien mengeluhkan tidak bisa tidur dengan nyaman, dan sering terbangun pada malam hari.

Kasus 2

Ny. R berjenis kelamin perempuan, berusia 70 tahun, bertempat tinggal di Sukajaya Lempasing dari suku Jawa dan beragama Islam. Klien sudah menikah dan tinggal seorang diri, pendidikan terakhir SMP. Klien tidak mempunyai sumber pendapatan tetap, dahulu pasien pernah bekerja serabutan di daerah Sukajaya. Keluarga yang dapat dihubungi yaitu keponakan. Klien mengeluhkan tidak bisa tidur dengan nyaman, dan sering terbangun pada malam hari.

Diagnosa dan intervensi

Dari hasil pengkajian responden 1 dan 2 didapatkan diagnosa Gangguan Pola Tidur b/d Kurang Kontrol Tidur, ditandai dengan responden 1 klien mengatakan Klien mengatakan sering sulit tidur di malam hari dikarenakan merasa pusing dan pegal

di belakang kepala. Durasi tidur pada malam hari pukul 01.00 WIB sampai pukul 04.00 WIB. Sedangkan durasi tidur siang Klien pukul 10.00 WIB sampai pukul 11.30 WIB, setelah itu tidur kembali pukul 13.00 WIB. Responden 2 klien mengatakan Klien mengatakan sulit tidur Klien mengeluh tidak bisa tidur nyenyak. Berdasarkan masalah keperawatan yang dialami klien dengan diagnosa yang sama yaitu Gangguan Pola Tidur b/d Kurang Kontrol Tidur, maka penulis mengajarkan Ajarkan relaksasi otot progresif (Relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, sehingga relaksasi otot progresif sangat potensial diterapkan untuk meningkatkan kualitas perawatan pada lansia selama 3 hari berturut turut dengan tujuan untuk meningkatkan pola tidur klien.

Implementasi

Kasus 1

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan Gangguan Pola Tidur b/d Kurang Kontrol Tidur, sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar inform consent untuk responden, (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan untuk keikutsertaan sebagai responden. Setelah melakukan pengkajian dengan mewawancarai pasien didapatkan hasil, klien mengatakan Klien mengatakan sering sulit tidur di malam hari dikarenakan merasa pusing dan pegal di belakang kepala. Durasi tidur pada malam hari pukul 01.00 WIB sampai pukul 04.00 WIB. Sedangkan durasi tidur siang Klien pukul 10.00 WIB sampai pukul 11.30 WIB, setelah itu tidur kembali pukul 13.00 WIB. Responden 2 klien mengatakan sulit tidur. Implementasi hari ke 2 dilakukan pada tanggal Sabtu, 29 April 2023, Mengkaji pola aktivitas dan tidur. Mengkaji faktor pengganggu tidur (fisik atau psikologis), Tetapkan jadwal tidur rutin, Menjelaskan pentingnya tidur yang cukup, Mengajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur, Mengajarkan relaksasi otot progresif, Relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, sehingga relaksasi otot progresif sangat potensial diterapkan untuk meningkatkan kualitas perawatan pada lansia.

Setelah melakukan tindakan, Ny.E mengatakan sudah mulai dapat tidur malam karena pusing dan pegal di belakang kepala berkurang, Ny.E

Devi Ratna Sari, Wahid Tri Wahyudi *, Dessy Hermawan

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Wahid Tri Wahyudi. *Email: wahid@malahayati.ac.id

juga mengatakan melakukan relaksasi otot progresif membantunya tertidur. Ny. E juga mengatakan tidur kemarin malam tidur pukul 22.00 WIB sampai pukul 04.00 WIB dan tadi siang tidur pukul 13.00-14.30 WIB. Implementasi hari ke 3 dilakukan pada tanggal minggu 30 april 2023, Mengkaji pola aktivitas dan tidur. Mengkaji faktor pengganggu tidur (fisik dan atau psikologis). Tetapkan jadwal tidur rutin Menjelaskan pentingnya tidur yang cukup Menganjurkan menepati kebiasaan waktu tidur. Mengajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur. Mengajarkan relaksasi otot progresif (Relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, sehingga relaksasi otot progresif sangat potensial diterapkan untuk meningkatkan kualitas perawatan pada lansia. Setelah melakukan tindakan, Ny.E mengatakan mengatakan sudah mulai dapat tidur malam karena pusing dan pegal dibelakang kepala berkurang Ny.E juga mengatakan melakukan relaksasi otot progresif membantunya tertidur. Ny. E juga mengatakan tidur kemarin malam tidur pukul 22.00 WIB sampai pukul 04.00 WIB dan tadi siang tidur pukul 13.00-14.30 WIB

Kasus 2

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan Gangguan Pola Tidur b/d Kurang Kontrol Tidur, sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar inform consen untuk responden, (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan untuk keikut sertaan sebagai responden. Setelah melakukan pengkajian dengan mewawancarai pasien didapatkan hasil , klien mengatakan Klien mengatakan sering sulit tidur dimalam hari dikarenakan merasa pusing dan pegal di belakang kepala. Durasi tidur pada malam hari pukul 01.00 WIB sampai pukul 04.00 WIB. Sedangkan durasi tidur siang Klien pukul 10.00 WIB sampai pukul 11.30 WIB, seteah itu tidur kembali pukul 13.00 WIB. Respdnen 2 klien mengatakan Klien mengatakan sulit tidur. Implementasi hari ke 2 dilakukan pada tanggal Sabtu,29 april 2023, Mengkaji pola aktivitas dan tidur. Mengkaji faktor pengganggu tidur (fisik dan atau psikologis), Tetapkan jadwal tidur rutin, Menjelaskan pentingnya tidur yang cukup, Menganjurkan menepati kebiasaan waktu tidur, Mengajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur, Mengajarkan relaksasi otot progresif (Relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia,

sehingga relaksasi otot progresif sangat potensial diterapkan untuk meningkatkan kualitas perawatan pada lansia.

Setelah melakukan tindakan, Ny. E mengatakan mengatakan sudah mulai dapat tidur malam karena pusing dan pegal dibelakang kepala berkurang, Ny. E juga mengatakan melakukan relaksasi otot progresif membantunya tertidur. Ny. E juga mengatakan tidur kemarin malam tidur pukul 22.00 WIB sampai pukul 04.00 WIB dan tadi siang tidur pukul 13.00-14.30 WIB. Implementasi hari ke 3 dilakukan pada tanggal minggu,30 april 2023, Mengkaji pola aktivitas dan tidur. Mengkaji faktor pengganggu tidur (fisik dan atau psikologis). Tetapkan jadwal tidur rutin Menjelaskan pentingnya tidur yang cukup Menganjurkan menepati kebiasaan waktu tidur. Mengajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur. Mengajarkan relaksasi otot progresif (Relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, sehingga relaksasi otot progresif sangat potensial diterapkan untuk meningkatkan kualitas perawatan pada lansia. Setelah melakukan tindakan, Ny.E mengatakan mengatakan sudah mulai dapat tidur malam karena pusing dan pegal dibelakang kepala berkurang Ny.E juga mengatakan melakukan relaksasi otot progresif membantunya tertidur. Ny. E juga mengatakan tidur kemarin malam tidur pukul 22.00 WIB sampai pukul 04.00 WIB dan tadi siang tidur pukul 13.00-14.30 WIB

PEMBAHASAN

Pengkajian

Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. E dan Ny. R didapatkan gangguan pola tidur. Data yang didapatkan pasien bernama Ny. R berjenis kelamin Perempuan berusia 65 dan 70 tahun.

Menurut penulis, gangguan pola tidur merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur di kalangan lansia. Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak.

Diagnosa Keperawatan

Setelah proses pengumpulan data, dan analisa data sesuai dengan masalah yang ditentukan, maka penulis merumuskan diagnosa keperawatan

Devi Ratna Sari, Wahid Tri Wahyudi *, Dessy Hermawan

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Wahid Tri Wahyudi. *Email: wahid@malahayati.ac.id

berdasarkan data-data tersebut. Dari hasil analisa data maka di dapatkan diagnosa keperawatan yaitu: Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur.

Data pengkajian yang didapatkan dari diagnosis tersebut adalah Ny.E dan Ny.R mengeluh sulit tidur saat malam hari karena merasa pusing dan pegal pada belakang kepala. didapatkan hasil observasi mata sayup, lingkaran dibawah mata terlihat samar, tampak lelah dan lesu, TD: 170/90 mmHg, Nadi: 94 x/menit, Repirasi: 20 x/menit.

Gangguan pola tidur adalah gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal. Ditandai dengan adanya tanda dan gejala mayor, meliputi gejala dan tanda mayor: mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, mengeluh istirahat tidak cukup. Sedangkan gejala dan tanda minor: mengeluh kemampuan beraktivitas menurun (Bella, 2021).

Tidur merupakan suatu proses biologis yang dialami manusia, juga kebutuhan paling dasar manusia. Istirahat dan tidur yang tepat sama pentingnya untuk kesehatan seperti nutrisi dan olahraga yang adekuat (Ariani, Sari, & Sasabela, 2023).

Menurut pendapat penulis gangguan pola tidur merupakan interupsi jumlah waktu dan kualitas tidur akibat faktor internal maupun eksternal, pada masalah gangguan pola tidur antara lain kesulitan saat memulai tidur, ketidakpuasan tidur, menyatakan tidak merasa cukup istirahat, penurunan kemampuan berfungsi, perubahan pola tidur normal, sering terjaga tanpa sebab yang jelas. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: penyakit, umur, kelelahan, stres psikologis, obat-obatan, lingkungan.

Intervensi

Perencanaan Perencanaan keperawatan adalah penyusunan rencana tindakan keperawatan yang akan dilaksanakan untuk mengatasi masalah sesuai dengan diagnosis keperawatan yang telah ditentukan dengan tujuan terpenuhinya kebutuhan klien. Perencanaan keperawatan pada masalah hipertensi berdasarkan penatalaksanaan gangguan pola tidur menggunakan *Progresive Muscle Relaxtion* (PMR).

Intervensi keperawatan yang diberikan pada Ny. E dan Ny. R diantaranya adalah kaji pola aktivitas dan tidur, kaji faktor pengganggu tidur (fisik dan atau

psikologis), batasi waktu tidur siang, tetapkan jadwal tidur rutin, jekaskan pentingnya tidur yang cukup, menganjurkan menepati kebiasaan waktu tidur, mengajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur, mengajarkan relaksasi otot progresif.

Menurut pendapat penulis *Progressive muscle relaxation* dapat mempengaruhi tidur karena saat melakukan PMR akan memunculkan respon relaksasi (Trophotropic) yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan system saraf simpatis sehingga tercapai keadaan relaks dan tenang. Secara Fisiologis, terpenuhinya kebutuhan tidur terjadi karena penurunan aktifitas *Reticular Activating System* (RAS) dan *norepineprine* sebagai akibat penurunan aktivitas sistem batang otak, sebagai akibat dari penurunan aktivitas *Reticular Activating System* (RAS) dan peningkatan aktivitas batang otak akan menimbulkan sensasi nyaman sehingga merangsang timbulnya kantuk.

Implementasi

Pelaksanaan tindakan yang perawat lakukan berdasarkan pada rencana keperawatan dari hasil kesepakatan yang di susun bersama klien. Pada Ny. E dan Ny. R didapatkan diagnosa gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur.

Tindakan melakukan *progresive muscle relaxtion* pada asuhan keperawatan ini dilakukan sebanyak 3 kali Pendampingan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. Hasil kegiatan menunjukkan jumlah peserta kegiatan 12 lansia dengan hasil gangguan tidur sebelum dilakukan pendampingan ringan 2 lansia (16.8), sedang 5 lansia (41.6), berat 5 lansia (41.6), data setelah diberikan pendampingan gangguan tidur lansia ringan 3 (25%). Sedang 6 lansia (50%), berat 3 (25%) hasil pengabdian yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu di daptkan hasil bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur menjadi mudah tidur meskipun dalam data tidak terlihat signifikan, dapat disimpulkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat mengurangi gangguan tidru pada lansia, sehingga *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) padat dilakukan dengan rutin kepada lansia baik yang mengalami gangguan tidur atau tidak.

Pelaksanaan tindakan keperawatan pada Ny. E dan Ny. R adalah melakukan demonstrasi cara melakukan gerakan *Progressive muscle relaxation*

Devi Ratna Sari, Wahid Tri Wahyudi *, Dessy Hermawan

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Wahid Tri Wahyudi. *Email: wahid@malahayati.ac.id

Progressive muscle relaxation (PMR) untuk menurunkan gangguan pola tidur

(PMR) selama nyeri berlangsung pada hari Sabtu 01 Juni 2023 di Desa Sukajaya Lempasing. Saat melakukan implementasi, perawat dalam melakukan perencanaan yang baik, dikarenakan adanya kerjasama yang baik dengan klien, dan di dukung dengan klien yang ingin bertanya, sehingga pelaksanaan tindakan tepat terlaksana dengan baik.

Evaluasi

Evaluasi dinilai berdasarkan perkembangan yang terjadi pada klien setelah dilakukan tindakan,

mengacu pada tujuan dan kriteria hasil yang telah ditentukan. Dalam mengevaluasi perkembangan klien, penulis menggunakan SOAP (*Subjektif, Objektif, Analisa, Planing*), sehingga dapat diketahui, masalah yang teratasi, masalah teratasi sebagian, dan masalah yang belum teratasi. Keberhasilan dari asuhan keperawatan ini bukan hanya tergantung pada perawat dan melainkan dari partisipasi klien juga dukungan keluarga. Evaluasi dari diagnosa keperawatan keluarga mampu memahami masalah.

Tabel 1. Evaluasi Durasi Tidur Malam-Siang

Responden	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Keterangan
Ny. E	6,5 Jam	8 Jam	9 Jam	Mengalami peningkatan durasi tidur
Ny. R	5 Jam	6 Jam	9,5 Jam	Mengalami peningkatan durasi tidur

Dapat dilihat evaluasi hari terakhir durasi tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa *Progressive muscle relaxation* (PMR) didapat durasi tidur Ny. E dan Ny. R mengalami peningkatan yang signifikan dari pengukuran sebelumnya. Pada hari ke 1 durasi tidur siang dan malam Ny. E 6,5 jam dan Ny. R 5 jam. Pada hari ke 2 durasi tidur siang dan malam Ny. E 8 jam dan Ny. R 6 jam. Pada hari ke 3 durasi tidur siang dan malam Ny. E 9 jam dan Ny. R 9,5 jam. Sedangkan Para lansia yang ada di panti dalam penilaian tidurnya kebanyakan kualitas tidurnya cukup baik karena lansia sudah mampu mentoleransi perubahan tidur sebagai proses penuaan. Proses toleransi yang dilakukan lansia sudah terjadi secara bertahap, sehingga membuat lansia mempersepsikan kualitas tidurnya baik ataupun cukup baik dan mereka tidak menganggap bahwa perubahan dalam tidur berbahaya bagi dirinya. Proses toleransi setiap lansia berbeda, ada yang mampu mentoleransi perubahan dan ada juga yang kurang bisa mentoleransi perubahan seiring proses penuaan.

Menurut peneliti bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik setelah dilakukan intervensi hal ini dikarenakan saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif responden akan mengalami relaksasi sehingga ini memungkinkan setiap otot responden mengalami relaksasi dimana keadaan ini akan membuat responden dalam keadaan nyaman sehingga responden mudah untuk mendapatkan tidur.

Menurut penulis saat dilakukan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) responden akan mengalami relaksasi sehingga ini memungkinkan setiap otot responden mengalami relaksasi dimana keadaan ini akan membuat responden dalam keadaan nyaman sehingga responden mudah untuk mendapatkan tidur. Latihan-latihan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Lansia mengalami perubahan gangguan tidur insomnia klinis (keparahan sedang) hingga ada yang gangguan tidurnya dalam insomnia subthreshold (insomnia yang berada di ambang batas) dan ada juga yang tidak ada insomnia yang signifikan secara klinis. Perubahan terjadi setelah melaksanakan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) selama enam hari berturut-turut setiap sore secara rutin. Relaksasi progresif ini juga dilakukan saat terbangun pada malam hari.

SIMPULAN

Kajian implementasi selama 3 hari didapat hasil sebagian masalah teratasi, yang ditandai dengan meningkatnya durasi tidur lansia. Hasil evaluasi yang dilakukan selama tiga hari menunjukkan semua masalah dapat teratasi.

Devi Ratna Sari, Wahid Tri Wahyudi *, Dessy Hermawan

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Wahid Tri Wahyudi. *Email: wahid@malahayati.ac.id

SARAN

Diharapkan Karya Ilmiah Akhir ini dapat dipergunakan sebagai salah satu sumber data dan informasi untuk penelitian selanjutnya serta dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan perawatan pada klien dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, N., Pardosi, S., Elly, N., & Lestari, W. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2022 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Akbar, R. R. (2021). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Sukaindah, Cikarang Kabupaten Bekasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika drg. Suherman*, 3(2).
- Andesty, D., Syahrul, F., Epidemiologi, D., & Masyarakat, F. K. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di unit pelayanan terpadu (UPTD) Griya Werdha kota Surabaya tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 169-180.
- Ariani, N., Sari, N. P., & Sasabela, P. H. (2023). The Effect of Yellow Pumpkin Pudding (Cucurbita Moschata) on Sleep Quality in Postpartum Mothers in the Working Area of the Dinoyo Health Center, Malang. *Formosa Journal of Sustainable Research*, 2(7), 1587-1600.
- Astuti, Y., & Abdullah, A. A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Dukuh Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali. *STIKES DUTAGAMA KLATEN*, 9(1), 52-65.
- Bella, M. S. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Keluarga Bapak. T Khususnya Bapak. T Di Desa Wonoharjo Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Dewi, A. P. (2016). *Pengaruh Terapi Al Zikir Terhadap Kualitastidur Lansia* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera. Diakses Melalui: [Infodatin Lansia 2022.Pdf](https://infodatin.lansia.2022.pdf) ([Kemkes.Go.Id](https://kemkes.go.id))
- Khasanah, K., & Handayani, W. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 189-196.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep. Proses, dan Praktik*, Jakarta: EGC.
- Kumutha, V., Aruna, S., & Poongodi, R. (2014). Effectiveness of progressive muscle relaxation technique on stress and blood pressure among elderly with hypertension. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 3, 1-6.
- Nilam, M. Y. (2020). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny. S Dengan Kasus Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan Progressive Muscle Relaxation Therapy Di Kelurahan Bukit Surungan Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang Tahun 2020* (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).

Devi Ratna Sari, Wahid Tri Wahyudi *, Dessy Hermawan

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Wahid Tri Wahyudi. *Email: wahid@malahayati.ac.id