

PENGARUH INTEGRASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

Wahyu Lestari¹, Thomas Aquino Erjinyuare Amigo², Dwi Kartika Rukmi³

INTISARI

Latar Belakang : Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2012 sebesar 7,59%. Usia Harapan Hidup di Indonesia pada tahun 2015-2020 sebesar 71,7 tahun. Lansia sebagai dampak dari peningkatan UHH dalam aspek kehidupan mengalami penurunan fungsi. Penurunan fungsi yang dialami oleh lansia yaitu penurunan sistem organ dan sistem saraf, dimana sistem saraf merupakan salah satu penyebab yang dapat memengaruhi kualitas tidur pada lansia. Peran perawat pada saat ini salah satunya dengan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik relaksasi yang bermanfaat untuk penderita gangguan tidur atau insomnia serta meningkatkan kualitas tidur.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh integrasi terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan *Quasy experiment* dengan *Pretest and posttest control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Purposive sampling*. Analisa statistik menggunakan *Chi-square* dan *Mc Nemar*. dengan tingkat tingkat kepercayaan 95%.

Hasil Penelitian : Kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi sebanyak (62,5%) kategori buruk dan kelompok kontrol sebanyak (68,8%) kategori buruk. Setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi sebanyak (75,0%) menjadi kategori baik dan kelompok kontrol sebanyak (68,8%) kategori buruk. Terdapat pengaruh integrasi terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta $p=0,013$ ($p\text{-value} < 0,05$).

Kesimpulan : Ada pengaruh integrasi terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

Kata kunci : Integrasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam, Kualitas Tidur, Lansia.

¹ Mahasiswa Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

² Dosen Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta.

³ Dosen Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

INFLUENCE OF INTEGRATED PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND DEEP BREATHE TO THE SLEEP QUALITY OF ELDERLY IN TRESNA WERDHA SOCIAL SERVICE CENTER UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

Wahyu Lestari⁴, Thomas Aquino Erjinyuare Amigo⁵, Dwi Kartika Rukmi⁶

ABSTRACT

Background: Data from Health Ministry of Indonesian Republic, the number of elderly population in Indonesia year 2012 as much 7,59%. Life expectancy in Indonesia year 2015-2020 amounted to 71.7 years. Elderly as an effect from the enhancement of life expectation in aspect of life had function decline. Function decline experienced by elderly such as the decrease in organ system and nervous system, where the nervous system is one cause that can affect sleep quality in elderly. The nurses' role at the moment one of them with progressive muscle relaxation techniques. Progressive muscle relaxation technique is one of the relaxation techniques that are useful for people with sleep disorders or insomnia and improve sleep quality.

Research Objective: To know the influence of integrated progressive muscle relaxation and deep breathe to the sleep quality of elderly in Tresna Werdha Social Service Center Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Research Method: This research used Quasi experimental with Pretest and posttest control group design. The numbers of sample in this research as many 32 respondents. Sampling technique used Purposive sampling. Statistical analysis used Chi-square and Mc Nemar with a level of confidence 95%.

Research Result: Sleep quality in intervention group before did the intervention as much (62,5%) in bad category and control group as much (68,8%) in bad category. After given the intervention in intervention as much (75,0%) became good category and control group as much (68,8%) bad category. There was influence of integrated progressive muscle relaxation and deep breathe to the sleep quality of elderly in Tresna Werdha Social Service Center Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta $p=0,013$ ($p\text{-value} < 0,05$).

Conclusion: There was influence of integrated progressive muscle relaxation and deep breathe to the sleep quality of elderly in Tresna Werdha Social Service Center Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Keywords: Integrated Progressive Muscle Relaxation And Deep Breathe, Sleep Quality, Elderly.

⁴ Student of Nursing Department of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

⁵ Lecturer of Nursing Department of Universitas Respati Yogyakarta.

⁶ Lecturer of Nursing Department of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.