

PENDAMPINGAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA

Aniska indah fari*¹, Lilik pranata², Anastasia Sri Sukistini³

¹²³Universitas Katolik Musi Charitas Palembang; alamat : Jl. Kol. H. Burlian No.204

Kec. Sukarami Palembang

*¹aniska@ukmc.ac.id

ABSTRAK

Proses perubahan fungsi tubuh pada lansia memberikan dampak yang besar terhadap lansia salah satunya perubahan pola tidur dan istirahat, ini sangat mengganggu lansia, sehingga lansia akan merasakan badan yang kurang fit karena kurang tidur serta dapat mempengaruhi daya tahan tubuh dan imunitas, Tujuan pengabdian masyarakat pendampingan Progressive Muscle Relaxation (PMR) untuk mengurangi gangguan tidur 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 dapatkan 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 tidur pada lansia, sehingga Progressive Muscle Relaxation (PMR) dapat dilakukan dengan rutin kepada lansia baik yang mengalami gangguan tidur atau tidak.

Kata Kunci : Lansia, Insomnia, Pendampingan

PENDAHULUAN

Lansia adalah lanjut dari satu proses kehidupan yang ditandai dengan perubahan dan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan stress lingkungan. Klasifikasi lansia yang telah dijadikan patokan untuk lansia itu sendiri berbeda-beda, pada umumnya berkisaran dari umur 60-65 tahun (Firdaus ; Pranata & Manurung, 2018). Perubahan struktur otot pada lansia dapat menyebabkan terjadinya penurunan jumlah dan ukuran serabut otot, peningkatan jaringan penghubung dan jaringan lemak pada otot, penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas dan penurunan kemampuan fungsional otot (Lilik Pranata, Dheni koerniawan, 2019). Perubahan struktur otot pada lansia dapat menyebabkan terjadinya penurunan jumlah dan ukuran serabut otot, peningkatan jaringan penghubung dan jaringan lemak pada otot, penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas dan penurunan kemampuan fungsional otot (Pranata, 2020a).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) lebih efektif untuk menurunkan tingkat *fatigue* dan meningkatkan *selfcare* (Fari et al., 2019). ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia (Syahid, 2015) . Senam bugar tiga kali dalam seminggu dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia di kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo menunjukkan bahwa senam bugar mampu menurunkan tingkat Insomnia (Riska, Ratna, Imamatul, & Umdatul, 2020). Ada pengaruh *massage* kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia (Widiana, Sudiari, & Sukraandini, 2020). adanya pengaruh terhadap penurunan skala insomnia pada lansia (Alvis Kurniawan, Erma Kasumayanti, 2020). Ada pengaruh pemberian kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia (Amal, Cahyaningtias, & Suyanto, 2021). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan lansia mengeluh sulit tidur, dan sering terbangun pada malam hari dan tidak dapat tidur lagi sampai pagi hari.

METODE

Kegiatan dilakukan dengan di awali pretes sebelum Pendampingan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia dan diakhiri posttes, instrument untuk penilaian *insomnia rating scale* (IRS) dengan 8 item pertanyaan, setelah itu dilatih gerakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), di latih selama satu minggu 3 kali, senin, rabu dan jumat dan hari sabtu dilakukan post test dengan instrument *insomnia rating scale* (IRS). Jumlah peserta kegiatan 12 lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu lansia tidak bedrest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan

Tabel 1. Karakteristik usia peserta PKM

| No | Usia (Tahun) | Frekwensi | Presentase (%) |
|--------------|--------------|-----------|----------------|
| 1 | 50-60 | 1 | 8.3 |
| 2 | 61-70 | 10 | 83,4 |
| 3 | 71-80 | 1 | 8.3 |
| Total | | 12 | 100 |

Hasil diatas menunjukkan usia 50-60 tahun berjumlah 1 orang dengan presentase 8.3 %, usia 61-70 tahun berjumlah 10 orang dengan presentase 83.4 %, usia 71-80 tahun berjumlah 1 orang dengan presentase 8,3 %.

Tabel 2. Karakteristik jenis kelamin peserta PKM

| No | Jenis kelamin | Frekwensi | Presentase (%) |
|--------------|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Laki | 6 | 50 |
| 2 | Perempuan | 6 | 50 |
| Total | | 12 | 100 |

Hasil diatas menunjukkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 6 orang dengan prsentase 50 %, dan jenis kelamin perempuan 6 orang dengan presentase 50 %.

Tabel 3. Tingkat Gangguan Tidur lansia Pre Test

| No | Gangguan tidur | Frekwensi | Presentase (%) |
|----|----------------|-----------|----------------|
| 1 | Ringan | 2 | 16.8 |
| 2 | Sedang | 5 | 41.6 |
| 3 | Berat | 5 | 41.6 |
| | Total | 12 | 100 |

Hasil diatas menunjukkan gangguan tidur pada lansia sebelum dilakukan PMR dengan kategori ringan berjumlah 2 orang dengan presentase 16,8 %, kategori sedang berjumlah 5 orang dengan presentase 41.6 %, kategori berat 5 orang dengan presentase 50 %.

Tabel 4. Tingkat Gangguan Tidur lansia Post Test

| No | Gangguan tidur | Frekwensi | Presentase (%) |
|----|----------------|-----------|----------------|
| 1 | Ringan | 3 | 25 |
| 2 | Sedang | 6 | 50 |
| 3 | Berat | 3 | 25 |
| | Total | 12 | 100 |

Hasil diatas menunjukkan gangguan tidur setelah dilakukan PMR pada lansia dengan kategori ringan berjumlah 3 orang dengan presentase 25 %, kategori sedang 6 orang dengan presentase 50 %, kategori berat berjumlah 3 orang dengan presentase 25 %.

Tabel 5. Evaluasi kegiatan Pkm

| No | Kategori | Frekwensi | Presentasi (%) |
|----|----------------|-----------|----------------|
| 1 | Sangat menarik | 10 | 83.4 |
| 2 | Menarik | 2 | 16.6 |
| 3 | Kurang menarik | 0 | 0 |
| | Total | 12 | 100 |

Hasil diatas menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian Kepada masyarakat yang dilakukan sangat menarik dengan jumlah 10 rang dengan presentasi 83.4 %, dan menarik berjumlah 2 orang dengan presentase 16.6 %

Kegiatan pengabdian masyarakat sangat memebtu lansia dalam mengurangi gangguan tidur meskipun tidak signifikan perubahan, perlu adanya program kegiatan PMR dilakukan secara rutin kepada lansia baik yang mengalami gangguan tidur atau tidak, kegiatan ini sejalan dengan hasil riset dari relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia (Amal et al., 2021). Mekanisme tubuh lansia mengalami proses perubahan pada saat melakukan kegaiatan (Pranata, 2020a). Proses penuaan sangat memepngaruhi terjadinya gangguan pada tidur lansia (Pranata, 2020b). maka perlu dilakukan kegiatan PMR dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kemampuan fisik lansia (Pranata, 2020).

KESIMPULAN

Pendampingan PMR yang dilakukan mampu membantu lansia yang mengalami gangguan tidur

DAFTAR PUSTAKA

- Alvis Kurniawan, Erma Kasumayanti, A. D. P. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(23), 102–106.
- Amal, A. I., Cahyaningias, Y., & Suyanto, S. (2021). Kombinasi Dzikir Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3813>
- Fari, A. I., Sofiani, Y., Warongan, A. W., Kesehatan, F. I., Katolik, U., Charitas, M., ... Jakarta, U. M. (2019). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Relaxation Breathing Exercise (RBE) Terhadap Tingkat Fatigue dan Selfcare Pasien GJK. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana*, 2(1), 99–110.
- Firdaus ; Pranata, L. ;, & Manurung, A. (2018). Comparison Of Heavy Air Foot Therapy And Progressive Muscle Relaxation Technique On Hipertension In Elderly In The Orphanage Of Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 3(1), 31–40. Retrieved from <http://ejournal.stifibp.ac.id/index.php/jibf/article/view/32>
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *Journal of Character education society*, 2(2), 45-48
- Indaryati, S., & Pranata, L. (2019). Peran Edukator Perawat Dalam Pencegahan Komplikasi Diabetes Melitus (Dm) Di Puskesmas Kota Palembang Tahun 2019.
- Kurniawan, I., Soejono, F., & Pranata, L. (2019). The Application of Pilot Plant Hybrid Membrane In The Hospital Wastewater Treatment To Overcome The Antibiotic Resistance Problems In The Urban Water.
- Lilik Pranata, Dheni koerniawan, N. elisabeth D. (2019). Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), 110–117. Retrieved from <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/viewFile/1636/880>
- Marini, I. Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Gangguan Tidur “Insomia” Dengan Intervensi Relaksasi Otot Di Era Pandemi Covid 19.
- Pakpahan, M., Hutapea, A. D., Siregar, D., Frisca, S., Sitanggang, Y. F., indah Manurung, E., ... & Hardika, B. D. (2020). Keperawatan Komunitas. Yayasan Kita Menulis.
- Panjaitan, N. S., Pranata, N. L., Kep, S., & Kes, M. Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Gangguan Sistem Respirasi “Penyakit Paru Obstruktif Kronik” Dengan

- Intervensi “Purshed Lip Breathing” Di Era Pandemi Covid-19.
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi 1*. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi 2*. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L. (2020). *Perawatan Lansia di Era Covid 19*. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata, L. (2018). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Kelas X SMAN 1 Lalan Musi Banyuasin. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 7(2), 92-99.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Madaniya*, 1(4), 172-176.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif dengan Metode Mewarnai Gambar. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141-146.
- Pranata, L. (2018). Pengaruh Hijamah Terhadap Kadar Eritrosit Dan Hematokrit Darah Vena Orang Sehat. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 1(2), 72-78.
- Pranata, L., Daeli, N. E., & Indaryati, S. (2019). Upaya Pencegahan Penyakit Diabetes Mellitus dan Komplikasinya di Kelurahan Talang Betutu Palembang. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 2(2), 173-179.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2021). Rom Movement Training On Care Giver. *JceS (Journal of Character Education Society)*, 4(1), 29-34.
- Pratama, Y. D., Sri, D., & Pranata, L. (2018, September). Community Empowerment as an Effort to Reduce Poverty Level in Palembang City. In 1st APTIK International Conference on Poverty and Environment: Resilience in Poverty Alleviation and Environmental Mitigation. Universitas Atma Jaya Jogjakarta.
- Putri, O., Pranata, L., & Nurjanah, V. (2020). Relationship of Social, Family Support and Self-Efficacy on Complications Prevention of Mellitus Diabetes. *Sorume Health Sciences Journal*, 1(2), 64-74.
- Riska, R., Ratna, Y. S., Imamatul, F., & Umdatul, S. (2020). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo Riska Rohmawati , Ratna Yunita Sari , Imamatul Faizah , Umdatul Soleha University of Nahdlatul Ulama Surabaya Email : riskarohmawati@unusa.ac.id Pendahuluan. *Journal Ilmiah Keperawatan Stikes*, 15(1), 58–65.
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., ... & Siswadi, Y. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
- Syahid, I. M. (2015). *Peran ibu sebagai pendidik anak dalam keluarga menurut Syekh Sofiudin bin Fadli Zain*. UIN Walisongo.

Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>