

## PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA DI SENTRA TERPADU PANGUDI LUHUR BEKASI

<sup>1</sup>Mia Kusuma Dewi, <sup>2</sup>Amzal Mortin Andas, <sup>3</sup>Indah Puspitasari, <sup>4</sup>Fauziah H Wada, <sup>5</sup>I Wayan Romantika, <sup>6</sup>Maratun Shoaliha, <sup>7</sup>Andi Tenri Nurwahidah

<sup>1</sup>Mahasiswa Keperawatan D3, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh

<sup>2,3,4,6,7</sup>Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh

<sup>5</sup>Stikes Karya Kesehatan Kendari

**Corresponding Author: Amzal Mortin Andas**

### ABSTRAK

Latar belakang : Indonesia saat ini sedang mengalami periode pertumbuhan demografis, bergerak dari tingkat kelahiran yang tinggi ke tingkat kelahiran yang rendah sama halnya dengan kematian. Sehingga populasi lansia kedepan akan meningkat. Bagi lansia yang mengalami gangguan kesehatan dari segi fisik, psikologis. Hal ini akan berdampak dengan kualitas tidur lansia. Metode non-farmakologis dapat dilakukan dengan menerapkan perilaku yang menargetkan pikiran, perasaan yang memperburuk kualitas tidur yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif yang tidak membutuhkan teknologi, biaya, peralatan khusus, tidak memerlukan tempat dan waktu khusus, serta mudah untuk dipelajari sehingga peneliti tertarik melakukan studi kasus. Tujuan untuk mengetahui efek pemberian terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami gangguan tidur. Metode: Sample dalam studi kasus berdasarkan hasil screening menggunakan SQS Single item dan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu >60 tahun. Jumlah sample yang memenuhi kriteria sebanyak 5 lansia. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara. Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi pola, kenyamanan dan efek saat gangguan tidur. Dalam penelitian ini, data dianalisis untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Hasil : Studi kasus ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi selama 5 hari didapatkan hasil Skor kualitas tidur dari total skor 15 (Buruk) skor nya menjadi 36 (Baik). Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif bisa menjadi alternatif pengobatan non-farmakologi yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Kesimpulan terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai pilihan pengobatan yang efektif dalam mengurangi gangguan tidur pada lansia.

**Kata Kunci:** Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Gangguan Tidur.

### ABSTRACT

*Background : Indonesia is currently experiencing a period of demographic growth, moving from a high birth rate to a low birth rate as well as death. so that the elderly population in the future will increase. For the elderly who experience health problems in terms of physical, psychological. This will have an impact on the sleep quality of the elderly. Non-pharmacological methods can be carried out by implementing behaviors that target thoughts, feelings that worsen sleep quality, namely progressive muscle relaxation therapy that does not require technology, costs, special equipment, does not require a special place and time, and is easy to learn so that researchers are interested in conducting studies. case. The aim is to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy in the elderly who experience sleep disturbances. Methods: The sample in the case study was based on the results of screening using the SQS Single item and was selected based on inclusion criteria, namely >60 years. The number of samples that met the criteria were 5 elderly people. Data was collected through observation and interviews. Data analysis was carried out by identifying patterns, comfort and effects during sleep disturbance. In this study, data were analyzed to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy to treat sleep disturbances in the elderly. Results: This case study shows that after 5 days of therapy, the sleep quality score results from a total score of 15 (poor) the score becomes 36 (good). This shows that progressive muscle relaxation therapy can be an effective alternative non-pharmacological treatment to treat sleep disorders in the elderly. Conclusion Progressive muscle relaxation therapy can be used as an effective treatment option in reducing sleep disturbances in the elderly.*

**Keywords:** Elderly, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Sleep Disorders.

## 1. PENDAHULUAN

Populasi lansia di seluruh dunia terus mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan laporan United Nations (2023), pada tahun 2030, diproyeksikan bahwa 1 dari 6 orang akan berusia 60 tahun atau lebih, dengan jumlah lansia global yang diperkirakan meningkat dari 12% pada tahun 2020 (sekitar 1 miliar orang) menjadi 22% atau sekitar 1,4 miliar orang. Peningkatan ini terjadi lebih pesat di negara berkembang, termasuk Indonesia. (UN PBB, 2023).

Indonesia saat ini sedang mengalami periode pertumbuhan demografis. Pada tahun 2010, proporsi lansia hanya 5% dan diperkirakan akan meningkat menjadi 11% pada tahun 2035. Jumlah kasus lansia yang mengalami gangguan tidur di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus (Badan Pusat Statistik, 2020). Populasi lansia yang meningkat akan mempengaruhi banyaknya individu yang mengalami gangguan kesehatan dari segi fisik, psikologis. Hal ini akan berdampak dengan kualitas tidur lansia (Ainun et al., 2020).

Secara umum, tidur yang berkualitas sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental, khususnya pada lansia. Lansia yang mengalami gangguan tidur, seperti insomnia atau gangguan tidur lainnya, berisiko lebih tinggi mengalami sejumlah masalah kesehatan yang serius. Beberapa risiko paling signifikan adalah peningkatan risiko jatuh, penyakit kardiovaskuler, gangguan kognitif dan demensia. Kurangnya tidur dapat memengaruhi keseimbangan, koordinasi motorik, serta meningkatkan risiko disorientasi, yang semuanya berkontribusi pada kemungkinan jatuh (Cao et al., 2022).

Hal ini memerlukan penanganan secara komprehensif untuk mengurangi kualitas tidur yang buruk dengan cara farmakologis dan non-farmakologis. Secara Farmakologis, obat yang digunakan untuk obat tidur adalah dari Golongan Chloralhidra, Benzodiazepin dan Promethazine (Casagrande et al., 2022). Namun, seringnya penggunaan obat tersebut dapat menyebabkan rasa mual, mengantuk di siang hari, dan menyebabkan ketergantungan.

Mengingat potensi peningkatan efek samping obat yang merugikan pada orang lansia, intervensi non-farmakologis dapat dilakukan dengan menerapkan pendekatan perilaku yang menargetkan pikiran, perasaan dan perilaku yang memperburuk kualitas

tidur (Halimah et al., 2023). Terapi modalitas juga menjadi terapi non-farmakologis yang dapat mengatasi gangguan tidur. Terapi ini diupayakan untuk merubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif, terapi modalitas memiliki jenis yaitu dengan terapi relaksasi, terapi musik, terapi keluarga dan terapi lingkungan (Amzal Mortin Andas et al., 2020).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi pikiran tubuh yang tidak membutuhkan teknologi, peralatan khusus, tidak memerlukan tempat dan waktu khusus, tidak memerlukan biaya apapun serta mudah untuk dipelajari. Selain itu terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman, dan relaksasi. Sehingga berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik (Andas et al., 2023).

Terapi relaksasi ini dapat diberikan dengan cara menegangkan satu kelompok otot selama 5-7 detik dan melepaskan tegangan otot selama 10-20 detik, kemudian diulang kembali pada kelompok otot yang lain (Al. Ihksan Agus., et al., 2023). Tujuan dilakukan studi kasus ini adalah untuk mengetahui efek pemberian terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami gangguan tidur (Andas et al., 2024).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan (Mulyana et al., 2022) yaitu penelitian untuk mencari pengaruh kualitas tidur pada pasien COVID-19 dalam pelatihan teknik relaksasi otot progresif, dari penelitian tersebut didapatkan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan pada pasien COVID-19, karena penularan yang kuat, perawatan isolasi dan efek obat pada pasien meningkatkan gangguan tidur (Kütmeç Yilmaz, 2021). Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar terapi ini diajarkan kepada pasien. Penelitian ini juga didukung oleh (Dyah G. R. Kareri et al., 2020) diperoleh terdapat perbedaan skor kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan 5 subjek lansia berusia >60 tahun yang mengalami gangguan tidur, dilakukan di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. Terapi relaksasi otot progresif diberikan

selama 10-15 menit per sesi, dengan 5 sesi berturut-turut. Setiap sesi dilaksanakan pada waktu yang sama setiap hari untuk meminimalkan variabilitas hasil, dan faktor eksternal seperti kebisingan, pencahayaan, serta konsumsi makanan/minuman yang dapat memengaruhi kualitas tidur dikendalikan dengan ketat. Instrumen yang digunakan meliputi Sleep Quality Scale (SQS) Single Item, lembar observasi, dan peralatan tidur yang disesuaikan dengan preferensi subjek. Durasi dan frekuensi terapi didasarkan pada studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa 10-15 menit per sesi efektif dalam memicu relaksasi tanpa menyebabkan kelelahan, terutama pada lansia. Pemberian terapi selama 5 hari berturut-turut dipilih untuk memberikan efek kumulatif yang lebih optimal terhadap perbaikan kualitas tidur, sebagaimana didukung oleh penelitian (Liu et al., 2020), yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas tidur lansia dengan metode ini.

### Intervensi

Terapi relaksasi otot progresif ini diawali dengan memposisikan pasien berbaring atau duduk dengan memejamkan mata, gerakan pertama menggenggam tangan dan dilepaskan sampai rileks kurang lebih sepuluh detik, lalu Jari-jari menghadap ke atas (langit-langit) tahan dan regangkan. Angkat kedua bahu setinggi mungkin, seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga tahan dan rileks kan. Kemudian Gerakan selanjutnya dengan cara mengerutkan dahi serta alis hingga kulit sekitar dahi dan alis terasa keriput. Tutup mata. Kemudian gerakan yang dilakukan adalah dengan menggigit gigi sendiri secara kuat sampai terdapat tegangan yang dialami oleh otot rahang. Selanjutnya gerakan mengatur kepala ke depan sekuat mungkin diimbangi gerakan ke belakang, lalu istirahatkan. Gerakan selanjutnya dengan cara angkat tubuh dari sandaran kursi, busungkan dada, kemudian tarik perut kearah dalam secara kuat-kuat. Tahan kondisi Tegang selama sepuluh detik. Terakhir, Luruskan kaki ke depan hingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut hingga ketegangan berpindah ke otot betis Pertahankan posisi tegang selama sepuluh detik lalu lepaskan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

**Tabel 1.** Karakteristik Demografi Subyek

Data	Frekuensi	Presentase
Usia		
(60-74 tahun)	5	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	20%
Perempuan	1	80%
Agama		
Islam	5	100%
Kristen	0	0%
Hindu	0	0%
Budha	0	0%
Konghucu	0	0%
Tingkat pendidikan		
SD	3	60%
SMP	1	20%
SMA	1	20%
Status Perkawinan		
Janda	1	20%
Duda	3	60%
Menikah	1	20%
Masa Tinggal		
Menetap	5	100%
Belum menetap	0	0%
Kebiasaan Merokok		
Ya	1	20%
Tidak	4	80%
Riwayat Penyakit		
Hipertensi	1	10%
Penyakit Asam Urat	1	10%
ISPA	1	10%
Tidak ada riwayat penyakit	2	70%
Riwayat minum obat tidur		
Pernah	1	20%
Tidak Pernah	4	80%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia lansia masuk dalam kategori elderly atau lansia menurut (WHO, 2022) dengan rentang usia 60-90 tahun, agama yang dianut di sentra tersebut mayoritas islam. Tingkat minimal subyek minimal SD, Status perkawinan rata-rata sudah berpisah dan masa tinggal mayoritas menetap, dan subyek laki- laki mayoritas tidak merokok, subyek memiliki berbagai riwayat penyakit terdapat hipertensi, asam urat dan ispa, dan sebagian lansia tidak mengkonsumsi obat tidur.

Pada studi kasus ini melibatkan 5 subyek yang akan dilakukan intervensi pemberian

terapi relaksasi otot progresif, berikut pengkajian dari 5 subyek tersebut.

Subyek 1 dan 2 tinggal di wisma yang sama berumur 69 tahun mengalami kesulitan untuk tidur. Subyek 1 Tn. D mengalami hal ini dikarenakan penyakit yang dialaminya. Subyek merasa nyeri di bagian lutut pasca kecelakaan motor membuat Subyek sering terbangun di malam hari. Dalam sehari Subyek tidur selama 4 jam, subyek terbangun 2-3 x. Efek yang ditimbulkan di siang hari pasca kurang tidur adalah kurang bersemangat saat bekerja. Lalu subyek 2 Tn.G dalam sehari hanya tidur selama 3 jam. Hal ini dirasakan semenjak 2 bulan terakhir karena Subyek keluar dari kegiatan pekerjaan

nya. Efek yang dirasakan Subyek di kesehariannya adalah merasa pusing dan tekanan darah Subyek meningkat.

Pada subyek 3 Ny. P Umur 78 Tahun, sulit untuk tidur dikarenakan rasa sakit yang dialaminya di daerah syaraf matanya, hal ini memberikan efek nyeri yang bisa timbul pada siang dan malam hari.

Subyek 3 dan 4 tinggal di wisma yang sama berumur 80 dan 75 tahun. Subyek 3 Tn.W mengatakan sulit untuk tidur dikarenakan Subyek selalu memikirkan dan membayangkan keluarganya yang sudah meninggal. Subyek mengatakan saat tidur terasa melayang dan rasa ketakutan terjatuh.

**Tabel 2. Hasil Sebelum dilakukan Terapi**

Subyek	Hari/ Tanggal	Skala tidur	Keterangan
1	Kamis, 18 Mei 2023	4	Cukup Baik
2	Kamis, 18 Mei 2023	0	Sangat Buruk
3	Kamis, 18 Mei 2023	3	Buruk
4	Kamis, 18 Mei 2023	3	Buruk
5	Kamis, 18 Mei 2023	5	Cukup Buruk

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif subyek diukur terlebih dahulu skala tidurnya, dapat diketahui bahwa rata-rata skala gangguan tidur subyek sebelum dilakukan intervensi rata-rata mempunyai tingkat gangguan tidur buruk yaitu sebanyak 1 subyek dengan gangguan tidur sangat buruk, 2 subyek dengan gangguan tidur

buruk, 2 subyek dengan gangguan tidur cukup buruk. Hari pertama sampai hari kelima subyek diberikan terapi dengan frekuensi 1 kali dalam sehari diantara jam 09.00-12.00 durasi 10-15 menit. Pada hari kelima setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif penulis mengukur kembali tingkat gangguan tidur pada subyek.

**Tabel 3. Hasil Sesudah dilakukan Terapi**

Subyek	Hari/ Tanggal	Skala tidur	Keterangan
1	Senin, 22 Mei 2023	8	Baik
2	Senin, 22 Mei 2023	4	Cukup Baik
3	Senin, 22 Mei 2023	8	Baik
4	Senin, 22 Mei 2023	7	Baik
5	Senin, 22 Mei 2023	9	Baik

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa hasil skala kualitas tidur setelah dilakukan intervensi pemberian terapi relaksasi otot progresif mengalami peningkatan. Hasil didapatkan bahwa sebanyak 1 subyek memiliki kualitas tidur yang cukup baik dan 4 subyek baik.

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, didapatkan bahwa adanya peningkatan skor gangguan tidur pada lansia di Sentra terpadu pangudi luhur Bekasi. Studi

kasus memberikan gambaran bahwa 5 subyek yang mengalami gangguan tidur kategori paling banyak berumur 55-85 tahun. Hasil studi kasus ini didukung oleh (Toussaint et al., 2021) umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini terkait dengan sel maupun organ tubuh telah mengalami penurunan fungsi seiring dengan peningkatan usia. Seperti halnya pola tidur normal yang mulai berubah sesuai pertambahan usia, akibat reduksi saraf yang mempengaruhi gelombang tidur atau karena defisit sistem saraf pusat

yang menyebabkan berkurangnya reaksi terhadap alarm ekstrinsik dan disfungsi.

Temuan studi kasus ini konsisten dengan konsep yang dikemukakan oleh Nugroho (2017) mengenai prevalensi gangguan tidur pada populasi lanjut usia (lansia). Penelitian terkini mengindikasikan bahwa lebih dari 50% individu berusia di atas 60 tahun mengalami kesulitan tidur yang signifikan (Chen et al., 2021). Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan substansial dalam arsitektur tidur, termasuk peningkatan fragmentasi tidur nokturnal, penurunan kualitas dan durasi tidur, serta kecenderungan yang lebih besar untuk tidur siang dibandingkan dengan populasi yang lebih muda (Scullin, 2017).

Lansia sering mengalami kesulitan memulai dan mempertahankan tidur, dengan periode latensi tidur yang lebih panjang dan bangun lebih awal di pagi hari. Pola tidur pada lansia juga ditandai dengan penurunan jumlah waktu yang dihabiskan dalam fase tidur dalam (slow-wave sleep), yang berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih rendah (Scullin, 2017). Lebih lanjut, (Ingold et al., 2020) melaporkan bahwa perubahan ini dapat berdampak negatif pada fungsi kognitif, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan pada populasi lansia.

Studi kasus ini melibatkan lima subyek lansia, terdiri dari empat laki-laki dan satu perempuan. Komposisi gender ini berbeda dengan temuan penelitian terkini oleh (Jaussent et al., 2020) yang mengindikasikan bahwa gangguan tidur cenderung lebih prevalen pada perempuan lansia. Jaussent et al. menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan tidur karena faktor-faktor seperti kecemasan, stres, dan perubahan hormonal pasca menopause.

Perbedaan dalam studi kasus ini dapat dijelaskan oleh metode pemilihan subyek yang didasarkan pada kriteria inklusi spesifik. Meskipun jumlah subyek laki-laki lebih banyak dalam studi ini, perlu dicatat bahwa dua subyek perempuan potensial yang mengalami gangguan tidur tidak dapat diikutsertakan karena kendala komunikasi (Casagrande et al., 2022).

Penting untuk memahami bahwa komposisi gender dalam studi kasus kecil ini mungkin tidak mencerminkan distribusi gangguan tidur pada populasi lansia yang lebih luas. Seperti yang ditunjukkan oleh

(Azizoğlu Şen et al., 2021) dalam studi meta-analisis mereka, faktor-faktor individu seperti kondisi kesehatan, gaya hidup, dan lingkungan sosial juga berperan signifikan dalam prevalensi gangguan tidur pada lansia, terlepas dari gender.

Studi kasus ini mengungkapkan bahwa kelima responden yang mengalami gangguan tidur memiliki latar belakang pendidikan sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan penelitian terkini oleh (Collinge & Bath, 2023) yang menunjukkan korelasi signifikan antara tingkat pendidikan dan kualitas tidur pada populasi lansia. Individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan dan strategi manajemen tidur yang efektif, sehingga dapat mengurangi risiko gangguan tidur.

Dari lima responden, empat di antaranya berstatus duda atau janda. Hal ini konsisten dengan studi longitudinal yang dilakukan oleh (Chu et al., 2022), yang menemukan bahwa lansia yang telah kehilangan pasangan hidup memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur. Kehadiran pasangan hidup dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan membantu dalam mengelola stressor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur (Andas et al., 2022).

Tiga dari lima responden memiliki riwayat penyakit kronis, termasuk hipertensi, arthritis (nyeri akibat asam urat), dan infeksi saluran pernapasan atas (ISPA). Temuan ini selaras dengan meta-analisis yang dilakukan oleh (Wang et al., 2020), yang mengidentifikasi hubungan kuat antara komorbiditas dan gangguan tidur pada populasi lansia. Kondisi medis yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri kronis atau kesulitan bernapas, dapat secara signifikan mengganggu arsitektur tidur dan menyebabkan fragmentasi tidur (Zuinoviana et al., 2022).

Hasil studi kasus ini menunjukkan keselarasan dengan penelitian-penelitian utama yang dijadikan acuan, khususnya studi oleh (Kütmeç Yılmaz, 2021). Penelitian tersebut mengonfirmasi efektivitas terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) dalam meningkatkan kualitas tidur pada populasi lansia.

Meskipun terdapat perbedaan metodologis, hasil yang diperoleh konsisten. (Kütmeç Yılmaz, 2021) menggunakan desain

eksperimental dengan kelompok kontrol, sementara studi kasus ini mengadopsi pendekatan one-group pretest-posttest. Instrumen pengukuran juga berbeda; Liu et al. menggunakan Self-Rating Scale of Sleep (SRSS), sedangkan studi ini menggunakan Sleep Quality Scale (SQS). Namun, kedua instrumen ini telah divalidasi untuk mengukur kualitas tidur pada lansia (Amzal Mortin Andas et al., 2020).

Persamaan signifikan terletak pada protokol intervensi. Baik studi ini maupun penelitian acuan menerapkan sesi PMR selama 20-30 menit per hari, dalam durasi 5 hari berturut-turut. Periode kontraksi otot berlangsung 10-15 detik, diikuti relaksasi selama 15-20 detik. Waktu pelaksanaan yang direkomendasikan adalah siang hari, dengan opsi pengulangan sebelum tidur, sesuai dengan prinsip kronobiologi tidur pada lansia (Malhan et al., 2023).

Efektivitas PMR dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dapat dijelaskan melalui mekanisme neurobiologis. Sebuah meta-analisis terbaru oleh (Liu et al., 2020) menunjukkan bahwa PMR dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, yang berperan penting dalam induksi tidur dan pemeliharaan kualitas tidur (Efitra, 2024).

Meskipun hasil studi kasus ini menjanjikan, perlu dicatat bahwa generalisasi temuan memerlukan kehati-hatian mengingat ukuran sampel yang terbatas. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan desain randomized controlled trial diperlukan untuk memvalidasi efektivitas PMR secara lebih komprehensif pada populasi lansia dengan gangguan tidur.

#### 4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan studi kasus penulis memperoleh hasil adanya penurunan skala gangguan tidur setelah melakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari pada lansia yang mengalami gangguan tidur

#### *Ethical Clearence*

Studi kasus ini telah mendapatkan persetujuan etik komisi etik Universitas Bani Saleh dengan nomor izin etik No: EC.127/KEPK/STKBS/V/2023

#### Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada Universitas Bani Saleh karena telah mendukung dalam publikasi artikel ini.

#### REFERENCES

- Ainun, H., Ndruru, G. B., Baeha, K. Y., & Sunarti. (2020). Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 93–98. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.388>
- Al. Ihksan Agus, S.Kep., Ns., M. K., Amzal Mortin Andas, S.Kep., Ns., M. K., Rahmawati Ramli, S.Kep., Ns., M. K., Rizqy Ifitah Alam, S.Kep., Ns., M. K., Herlina, S.Kep., Ns., M. K., Sitti Nurbaya. S.Kep., Ns., M. K., Sri Ayu Rahayu S. Paneo, S.Kep., Ns., M. K., Ashar Prima, S.Kep., Ns., M. K., & Fitriani, S.Kep., Ns., M. (2023). *Keperawatan Gerontik* (M. K. Haeril Amir, S.Kep., Ns., M. K. Rahmat Hidayat, S.Kep., Ns., & M. K. Sunarti, S.Kep., Ns. (Eds.)). EUREKA MEDIA AKSARA.
- Amzal Mortin Andas, Christantie Effendi, & Sri Setyarini. (2020). Validity and Reliability Test on Sleep Quality Scale (SQS) Instruments in Indonesia Version on Cancer Patients. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 11(4), 7275–7280. <https://doi.org/10.26452/ijrps.v11i4.3865>
- Andas, A. M., Harahap, D., Purnamasari, A., & Prima, A. (2022). Effectiveness of cognitive behaviour therapy (CBT) to improve the sleep quality of the elderly in hospital. *International Journal of Health Sciences*, 6(April), 1669–1678. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns4.6320>
- Andas, A. M., Sansuwito, T. bin, Said, F. M., Puspitasari, I., Prima, A., & Andas, N. H. (2023). The Effect of Box Breathing on Sleep Disorders in Elderly at Tresna Werdha Social Institution. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19(Supplement 9), 197–204. <https://doi.org/10.47836/mjmhs.19.s9.29>

- Azizoglu Şen, İ., Özsürekci, C., Balcı, C., Çalışkan, H., Eşme, M., Ünsal, P., Halil, M. G., Cankurtaran, M., & Doğu, B. B. (2021). Sleep quality and sleep-disturbing factors of geriatric inpatients. *European Geriatric Medicine*, *12*(1), 133–141. <https://doi.org/10.1007/s41999-020-00400-4>
- Badan Pusat Statistik. (2020). BPS-Statistics Indonesia. In Directorate of Statistical Dissemination (Ed.), *Statistik Indonesia 2020* (Vol. 1101001). BPS-Statistics Indonesia. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Cao, J., Zhou, Y., Su, M.-M., & Chen, W.-H. (2022). Correlation between PTSD and sleep quality in community-dwelling elderly adults in Hunan province of China. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 978660. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.978660>
- Casagrande, M., Forte, G., Favieri, F., & Corbo, I. (2022). Sleep Quality and Aging: A Systematic Review on Healthy Older People, Mild Cognitive Impairment and Alzheimer's Disease. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148457>
- Chen, C.-T., Tung, H.-H., Fang, C.-J., Wang, J.-L., Ko, N.-Y., Chang, Y.-J., & Chen, Y.-C. (2021). Effect of music therapy on improving sleep quality in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, *69*(7), 1925–1932. <https://doi.org/10.1111/jgs.17149>
- Chu, H. S., Oh, J., & Lee, K. (2022). The Relationship between Living Arrangements and Sleep Quality in Older Adults: Gender Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19073893>
- Collinge, A. N., & Bath, P. A. (2023). Socioeconomic Background and Self-Reported Sleep Quality in Older Adults during the COVID-19 Pandemic: An Analysis of the English Longitudinal Study of Ageing (ELSA). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054534>
- Dyah G. R. Kareri, Derri R. Tallo Manafe, & Maria Kurniati Ester Payon. (2020). The Effect of Jacobson's Progressive Muscular Relaxation on Sleep Quality in Elderly at Budi Agung Social Institution. *Indonesian Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, *9*(1), 12–18. <https://doi.org/10.36803/ijpmr.v9i1.252>
- Efitra (Ed.). (2024). *Tidur Nyenyak di Usia Senja: Panduan Intervensi Non Farmakologi untuk Lansia* (1st ed.). Sonpedia. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=IhUOEQAQBAJ&oi=fnd&pg=PA77&dq=info:P5ZjgpLaWQsJ:scholar.google.com&ots=S104WJp7IE&sig=ZZA88w56pMMrt0xbL70PnhAcKrI&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=IhUOEQAQBAJ&oi=fnd&pg=PA77&dq=info:P5ZjgpLaWQsJ:scholar.google.com&ots=S104WJp7IE&sig=ZZA88w56pMMrt0xbL70PnhAcKrI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Halimah, N., Andas, A. M., & Fauji, A. (2023). Studi Kasus: Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, *9*(1), 48–54. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i1.1199>
- Ingold, M., Tulliani, N., Chan, C. C. H., & Liu, K. P. Y. (2020). Cognitive function of older adults engaging in physical activity. *BMC Geriatrics*, *20*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01620-w>
- Jaussent, I., Bouyer, J., Ancelin, M.-L., Berr, C., Foubert-Samier, A., Ritchie, K., Ohayon, M. M., Besset, A., & Dauvilliers, Y. (2012). Excessive sleepiness is predictive of cognitive decline in the elderly. *Sleep*, *35*(9), 1201–1207. <https://doi.org/10.5665/sleep.2070>
- Kütmeç Yılmaz, C. (2021). Effect of progressive muscle relaxation on adaptation to old age and quality of life among older people in a nursing home: a randomized controlled trial. *Psychogeriatrics: The Official Journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, *21*(4), 560–570. <https://doi.org/10.1111/psyg.12706>
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep

- quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- Malhan, D., Schoenrock, B., Yalçın, M., Blottner, D., & Relógio, A. (2023). Circadian regulation in aging: Implications for spaceflight and life on earth. *Aging Cell*, 22(9), e13935. <https://doi.org/10.1111/acel.13935>
- Mulyana, Z. A., Andas, A. M., & Astuti, P. (2022). Prevalensi Kualitas Tidur Keluarga di Ruang Rawat Inap RS Izza Karawang di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Surya Medika*, 7(2), 190–198. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i2.2815>
- Scullin, M. K. (2017). Do Older Adults Need Sleep? A Review of Neuroimaging, Sleep, and Aging Studies. *Current Sleep Medicine Reports*, 3(3), 204–214. <https://doi.org/10.1007/s40675-017-0086-z>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, P. D. (2019). W. P. A. 2019: H. (ST/ESA/SER. A. (2023). *World Population Ageing 2023*. United Nations, 2023. [www.unpopulation.org](http://www.unpopulation.org)
- Wang, P., Song, L., Wang, K., Han, X., Cong, L., Wang, Y., Zhang, L., Yan, Z., Tang, S., & Du, Y. (2020). Prevalence and associated factors of poor sleep quality among Chinese older adults living in a rural area: a population-based study. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32(1), 125–131. <https://doi.org/10.1007/s40520-019-01171-0>
- Zuinoviana, A., Andas, A. M., & Permatasari, I. (2022). Prevalensi Kelelahan Keluarga di Ruang Rawat Inap RS Izza Karawang di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(1), 38–45. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i1.669>