

## Efektivitas Teknik Relaksasi *Progresif* terhadap Tingkat Kesulitan Tidur Lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima

Nurwahidah<sup>1(CA)</sup>, Sastrawan<sup>2</sup>, Lalu Sulaiman<sup>3</sup>

<sup>1(CA)</sup> Fakultas Pasca Sarjana Prodi Manajemen Kesehatan / Jurusan Manajemen Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu / Yayasan Pondok Pesantren Qamarul Huda, Indonesia; [nurwahidahmaskur34@gmail.com](mailto:nurwahidahmaskur34@gmail.com) (Corresponding Author)

<sup>2,3</sup>Fakultas Pasca Sarjana Prodi Manajemen Kesehatan / Jurusan Manajemen Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu / Yayasan Pondok Pesantren Qamarul Huda, Indonesia

### ABSTRACT

Relaxation is a technique that develops a physiological method of fighting tension, namely a technique for reducing muscle tension based on muscle contraction. Pharmacological therapy by giving sleeping pills to the elderly is not the only best way that can be done for elderly people who have difficulty sleeping. One of the non-pharmacological therapy efforts to overcome sleep difficulties that occur in the elderly is the relaxation method. This study aims to determine the effectiveness of progressive relaxation techniques on the level of difficulty sleeping in the elderly at the Meci Angi Social Center for the Elderly, Bima City. The design used in this research was pre-experimental using the One Group Pretest – Posttest design approach. The sampling method uses purposive sampling. The research instrument used was a questionnaire. Data were analyzed using the paired T-test with a significant level ( $p < 0.05$ ). The research results showed that there was a significant change in value after being given the progressive relaxation technique with a significant value of  $p = 0.000$ . So  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, meaning that there is effectiveness of progressive relaxation techniques on the level of difficulty sleeping in the elderly in BSLU Bima City. Based on the research results, health workers at BSLU can carry out non-pharmacological treatment in the form of progressive relaxation techniques to help overcome sleep difficulties in the elderly.

**Keywords:** Progressive Relaxation Technique; Difficulty Sleeping; Elderly

### ABSTRAK

Relaksasi merupakan salah satu teknik yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan otot didasarkan pada kontraksi otot. Terapi farmakologi dengan memberikan obat tidur kepada lansia bukanlah satu-satunya cara terbaik yang bisa dilakukan kepada lansia yang mengalami kesulitan tidur. Salah satu upaya terapi non farmakologi mengatasi kesulitan tidur yang terjadi pada lansia adalah dengan metode relaksasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kesulitan tidur pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen dengan menggunakan pendekatan *One Group Pretest – Posttest design*. Cara pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan questioner. Data di analisis menggunakan uji *paired T-test* dengan tingkat signifikan ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan nilai signifikan setelah diberikannya teknik relaksasi progresif dengan nilai signifikan  $p = 0,000$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada efektivitas teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kesulitan tidur pada lansia di BSLU Kota Bima. Berdasarkan hasil penelitian, petugas kesehatan di BSLU bisa melakukan pengobatan non farmakologi berupa teknik relaksasi progresif untuk membantu atasi kesulitan tidur pada lansia.

**Kata Kunci :** Teknik *Relaksasi Progresif*; Kesulitan Tidur; Lansia

## **PENDAHULUAN**

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang dapat mengatasi kecemasan, dimana terapi ini dilakukan dengan cara menegangkan otot dan kemudian dirilekskan. Terapi ini sangat sederhana, tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti dari seseorang, tetapi dilakukan secara personal (Gemilang, 2013). Kaitan antara tehnik relaksasi dengan tingkat kesulitan tidur sangat erat, karena istirahat dan tidur tergantung dari relaksasi otot (Hirnle, 2000). Proses menua dapat mempengaruhi dan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik-biologik, mental maupun sosial ekonomis. Beberapa penyakit atau keluhan yang umum diderita diantaranya hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru, patah tulang dan gangguan tidur (Maryam, 2008).

Kesulitan tidur secara umum merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami atau mempunyai resiko perubahan dalam jumlah dan kualitas pola istirahat-tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan. Kesulitan tidur pada lansia menyebabkan kondisi yang memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu dan apatis, kehitaman didaerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva berwarna kemerahan, mata perih, perhatian terpecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Alimul 2006).

Kurang tidur dapat membahayakan bagi diri kita dan orang lain terutama lansia yang tentu saja lebih rentan. Bila tidur kurang lelap, maka tubuh kita akan merasa letih, lemah, dan lesu pada saat bangun. Kehilangan jam tidur meskipun sedikit mempunyai akibat yang mengganggu semangat, kemampuan konsentrasi, kinerja, produktivitas, ketrampilan komunikasi, dan kesehatan secara umum, termasuk sistem gastrointestinal, fungsi kardiofaskuler dan sistem kekebalan tubuh (Parinet, 2003).

Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitian didapatkan insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santosa, 2016). Berdasarkan data yang telah di dapatkan dari Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima terdapat sebanyak 53 orang lansia yang menetap dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 26 orang dan lansia perempuan sebanyak 27 orang, dari sejumlah lansia 53 orang berdasarkan wawancara awal yang dilakukan saat praktek keperawatan gerontik di BSLU Meci Angi Kota Bima pada tahun 2018 tercatat 20 orang lansia mengeluh mengalami kesulitan tidur sehingga membuat mereka lemas ketika di pagi harinya.

Terapi farmakologi dengan memberikan obat tidur kepada lansia bukanlah satu-satunya cara terbaik yang bisa di lakukan kepada lansia yang mengalami kesulitan tidur karena di lihat lagi dengan keadaan lansia yang biasanya rentan apabila terpapar obat – obatan terus menerus akan memperburuk keadaan ginjal pada lansia tersebut. Terdapat berbagai cara dalam mengatasi kesulitan tidur salah satu upaya dengan terapi non farmakologi dengan metode relaksasi. Relaksasi adalah satu teknik yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan otot didasarkan pada kontraksi otot. Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat kesulitan Tidur Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima“.

## METODE

Desain penelitian yang dipilih peneliti menggunakan desain penelitian pra eksperimen dengan pendekatan *One Group Pretest – Posttest design*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok yang diberi perlakuan tertentu, kemudian diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan. Bentuk rancangan desain penelitian *Pra Eksperimen* dengan *One Group Pretest – Posttest design* (Sudibyo supardi dan Rustika, 2013 : 58). Populasi dalam penelitian ini semua lansia yang mengalami kesulitan tidur di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima sejumlah 20 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang didasarkan pada kriteria inklusi (Sugiyono,2010). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 lansia yang mengalami kesulitan tidur di BSLU Meci Angi Kota Bima.

Instrument penelitian yang digunakan yaitu lembar *quesioner insomnia rating scale* (KSPBJ-IRS) dan *checklist* gerakan teknik relaksasi progresif. Perlakuan diberikan pada lansia dengan keluhan kesulitan tidur berupa terapi relaksasi progresif selama 20-30 menit untuk satu kali latihan selama 7 hari. Perlakuan terapi progresif dilakukan setelah di nilai dahulu tingkat kesulitan tidur lansia. Sebelum tindakan peneliti memberikan edukasi terlebih dahulu agar responden mengerti maksud dan tujuan dari teknik relaksasi progresif. Selanjutnya peneliti memberikan latihan gerakan-gerakan teknik relaksasi progresif agar gerakan relaksasi progresif dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan SOP yang ada. Sedangkan untuk menilai tingkat kesulitan tidur pada lansia peneliti menggunakan lembar *quesioner* yang di berikan pada hari pertama sebelum perlakuan (*Pre*) dan pada hari ke tujuh sesudah perlakuan (*Post*).

Peneliti memilih Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) sebagai instrumen penelitian dengan alasan bahwa instrumen KSPBJ-IRS memiliki pertanyaan yang lebih aplikatif bila digunakan pada lansia. KSPBJ-IRS memiliki 11 pertanyaan yang dirasa tidak memberatkan lansia dalam menjawab guna mengetahui tingkat kesulitan tidur pada lansia. Alat ukur ini menggunakan skala ordinal yaitu jawaban diberi nilai 1,2,3,4. Dimana jumlah total dapat dikategorikan sebagai berikut: tidak ada keluhan insomnia: bila skor 11-19, insomnia ringan : bila skor 20- 27, insomnia berat: bila skor 28-36, dan insomnia sangat berat: bila skor 37-44.

## HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	10	50,0
	Perempuan	10	50,0
2	<b>Kelompok Umur</b>		
	60 – 74 Tahun	17	85,00
	75 – 90 Tahun	3	15,00

Tabel 1 menunjukkan karakteristik jenis kelamin laki-laki dan perempuan sama banyak, dari segi kelompok umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada rentang usia 60 - 74 Tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat kesulitan tidur sebelum perlakuan teknik relaksasi progresif Pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima

Tingkat Kesulitan Tidur	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Insomnia	0	0,0
Insomnia Ringan	18	90,0
Insomnia Berat	2	10,0
Insomnia Sangat Berat	0	0,0

Tabel 2 menunjukkan tingkat kesulitan tidur sebelum perlakuan teknik relaksasi progresif, dengan tingkat kesulitan tidur terbanyak adalah insomnia ringan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat kesulitan tidur sesudah perlakuan teknik relaksasi progresif Pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima

Tingkat Kesulitan Tidur	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Insomnia	14	70,0
Insomnia Ringan	6	30,0
Insomnia Berat	0	0,0
Insomnia Sangat Berat	0	0,0

Tabel 3 menunjukkan tingkat kesulitan tidur sesudah perlakuan teknik relaksasi progresif, dimana tingkat kesulitan tidur terbanyak adalah tidak insomnia.

Tabel 4 Efektivitas teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kesulitan tidur pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima

Variabel	Mean	Standar deviasi	Lower	Upper	t	Pvalue
Post Test-Pre Test teknik relaksasi progresif	0.800	0.41039	0.09177	0.60793	8.718	0.000

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil perubahan tingkat kesulitan tidur responden sesudah perlakuan teknik relaksasi progresif sebagian besar mengalami penurunan tingkat kesulitan. Hasil analisis uji statistik menggunakan rumus uji Paired T Test dengan bantuan program SPSS diperoleh hasil nilai  $\rho = 0,000$  untuk perlakuan teknik relaksasi progresif ( $\rho < 0,05$ ) dengan demikian secara statistik pada tingkat kepercayaan 95 % ada perubahan nilai signifikan setelah diberikannya perlakuan teknik relaksasi progresif.

## PEMBAHASAN

Dari tabel 2 dapat disimpulkan bahwa tingkat kesulitan tidur sebelum perlakuan teknik relaksasi progresif dengan jumlah responden 20 orang dimana tingkat kesulitan tidur terbanyak adalah tingkat ringan dengan jumlah 18 responden , dan 2 responden berada pada posisi tingkat kesulitan tidur berat. dimana

berdasarkan pernyataan dari 18 responden yang mengalami insomnia ringan mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan mereka sulit tidur karena faktor lingkungannya yang pengap dan panas sehingga sulit tidur, selain itu juga disebabkan oleh faktor umur membuat mereka sering terbangun untuk BAK di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali.

Menurut (Rafknowledge, 2004: 57) Kesulitan tidur / insomnia ringan merupakan keadaan yang kerap dikeluhkan dengan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun diawal. Insomnia yang kita alami bisa berlangsung beberapa hari saja sampai dua atau tiga minggu. tetapi pada kasus yang kronis insomnia bisa bertahan lebih lama lagi. Hal ini sering dikeluhkan oleh lansia yang ada Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima mereka mengatakan bahwa kerap kali merasa lemas karena di malam harinya mengalami kesulitan tidur, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanganan karena kesulitan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologiknya menurun daya tahan tubuh pada lansia serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang Faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan tidur pada lansia di BSLU Meci Angi Kota Bima antara lain di sebabkan oleh factor lingkungan seperti keadaan ruangan kamar yang panas atau pengap di keluhkan oleh beberapa lansia di sana membuat mereka merasa tidak nyaman karena kepanasan, serta pengap karena tempat sirkulasi udara yang kurang dan kurang terpapar sinar matahari, selain itu dari faktor pencahayaan kamar yang terlalu terang membuat mereka sulit tidur, hal ini sejalan dengan teori menurut Wicaksono (2012), faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan istirahat tidur yaitu: Lingkungan yang buruk, lingkungan dengan kurangnya variasi tempat tinggal dapat membuat kejenuhan dan mempengaruhi kualitas tidur, kejiwaan seperti: stres, depresi dan anastesi, proses penyakit, kelelahan, alkohol, Makanan dan minuman, gangguan fisik, masalah medis dan obat – obatan. Menurut (Rafknowledge, 2004), kesulitan tidur/insomnia ringan dapat dipicu oleh stress, suasana ramai atau berisik, perbedaan suhu udara, perubahan lingkungan disekitar, masalah jadwal tidur dan bangun tidak teratur, efek samping pengobatan. Menurut (Kartono, 2000) menyatakan kesulitan tidur bisa disebabkan karena stress mendadak.

Responden dalam penelitian ini memiliki jenis kelamin berjumlah 10 responden laki-laki (50%) dan 10 responden perempuan (50%). Seperti yang diketahui sebelumnya masa lansia merupakan masa dimana pada individu yang memasuki masa lansia akan mengalami penurunan fungsi dari tiap organ tubuh sehingga rentan terkena penyakit, selain itu kesulitan tidur pada lansia juga berdampak pada kondisi kesehatan lansia tersebut karena perubahan pada siklus tidur biologiknya dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh pada lansia itu sendiri. Maka pengobatan non farmakologi sangat diperlukan untuk membantu mengurangi tingkat kesulitan tidur pada lansia. Dari hasil penelitian ini di dapatkan dari 20 responden menunjukkan bahwa responden yang mengalami kesulitan tidur sebagian besar memiliki usia pada rentang 60 - 74 Tahun yaitu dengan jumlah 17 responden (85,0 %) dan 70 – 90 tahun dengan jumlah 3 responden (15,0 %).

Dari Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa tingkat kesulitan tidur sesudah perlakuan teknik relaksasi progresif dengan jumlah responden 20 orang dimana tingkat kesulitan tidur terbanyak berada pada tingkat

tidak insomnia dengan jumlah 14 responden, dan tingkat ringan 6 responden. Data tersebut menunjukkan rata-rata tingkat kesulitan tidur pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima mengalami penurunan dibandingkan sebelum perlakuan teknik relaksasi progresif. Dimana baik di berikan perlakuan tindakan relaksasi progresif lansia juga di berikan arahan untuk mengatur jam tidurnya dengan teratur sehingga tidak mengalami kesulitan tidur lagi. Penurunan tingkat kesulitan tidur yang dimaksud adalah ketika lansia yang sebelumnya mengalami kesulitan tidur setelah dilakukannya teknik relaksasi progresif selama 7 hari mengatakan bahwa kesulitan tidur yang di alami sudah berkurang daripada sebelumnya.

Menurut Wicaksono (2012), faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan istirahat tidur yaitu: Lingkungan yang buruk, lingkungan dengan kurangnya variasi tempat tinggal dapat membuat kejenuhan dan mempengaruhi kualitas tidur, kelainan kejiwaan seperti: stres, depresi dan anastesi, proses penyakit, kelelahan, alkohol, Makanan dan minuman, gangguan fisik, masalah medis dan obat – obatan. Tujuan teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam system syaraf dan hormon. Dengan teknik relaksasi dapat mengembalikan tubuh ke kondisi yang tenang. Beberapa teknik relaksasi selain menyebabkan efek yang menenangkan fisik juga dapat menenangkan pikiran. Teknik relaksasi dapat membuat tidur menjadi lebih baik. Relaksasi terdiri dari imajinasi mental, pelatihan otogenik, terapi musik, latihan fisik, pernapasan diafragma, relaksasi progresif, serta meditasi (Davis,1987).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Wahyuningsih Safitri dan Wahyu Rima Agustin pada tahun 2015 dengan judul penelitian “ Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta “. Dengan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Bakti Kasih Surakarta.

Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa sesudah perlakuan teknik relaksasi progresif selama tujuh hari, tingkat kesulitan tidur responden menurun dari pada sebelum perlakuan teknik relaksasi progresif, dimana responden menyatakan bahwa masalah kesulitan tidurnya sudah berkurang dari pada sebelumnya. Penurunan tingkat kesulitan tidur yang terjadi dipengaruhi karena teknik relaksasi progresif dapat mengembalikan tubuh ke kondisi yang tenang. teknik relaksasi progresif selain menyebabkan efek yang menenangkan fisik juga dapat menenangkan pikiran, Teknik relaksasi dapat membuat tidur menjadi lebih baik.

Dari Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa tingkat kesulitan tidur sesudah perlakuan teknik relaksasi progresif dengan jumlah responden 20 orang dimana tingkat kesulitan tidur terbanyak berada pada tingkat tidak insomnia dengan jumlah 14 responden, dan tingkat ringan 6 responden. Data tersebut menunjukkan rata-rata tingkat kesulitan tidur pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima mengalami penurunan dibandingkan sebelum perlakuan teknik relaksasi progresif. Dimana baik di berikan perlakuan tindakan relaksasi progresif lansia juga di berikan arahan untuk mengatur jam tidurnya dengan teratur sehingga tidak mengalami kesulitan tidur lagi. Penurunan tingkat kesulitan tidur yang dimaksud adalah ketika lansia yang sebelumnya mengalami kesulitan tidur setelah dilakukannya teknik relaksasi progresif selama 7 hari mengatakan bahwa kesulitan tidur yang di alami sudah berkurang daripada sebelumnya.

Menurut Wicaksono (2012), faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan istirahat tidur yaitu: Lingkungan yang buruk, lingkungan dengan kurangnya variasi tempat tinggal dapat membuat kejenuhan

dan mempengaruhi kualitas tidur, kejiwaan seperti: stres, depresi dan anastesi, peroses penyakit, kelelahan, alkohol, Makanan dan minuman, gangguan fisik, masalah medis dan obat – obatan. Tujuan teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam system syaraf dan hormon. Dengan teknik relaksasi dapat mengembalikan tubuh ke kondisi tenang. Beberapa teknik relaksasi selain dapat menyebabkan efek yang menenangkan fisik juga dapat menenangkan pikiran. Teknik relaksasi dapat membuat istirahat tidur menjadi lebih baik. Relaksasi terdiri dari beberapa imajinasi mental, pelatihan otogenik, terapi musik, latihan fisik, pernapasan diafragma, relaksasi progresif, serta meditasi (Davis,1987).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Wahyuningsih Safitri dan Wahyu Rima Agustin pada tahun 2015 dengan judul penelitian “Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta“. Dengan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Bakti Kasih Surakarta.

Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa sesudah perlakuan teknik relaksasi progresif selama tujuh hari, tingkat kesulitan tidur responden menurun dari pada sebelum perlakuan teknik relaksasi progresif, dimana responden menyatakan bahwa masalah kesulitan tidurnya sudah berkurang dari pada sebelumnya. Penurunan tingkat kesulitan tidur yang terjadi dipengaruhi karena teknik relaksasi progresif dapat mengembalikan tubuh ke kondisi yang tenang teknik relaksasi progresif selain menyebabkan efek yang menenangkan fisik juga dapat menenangkan pikiran, Teknik relaksasi dapat membuat tidur menjadi lebih baik.

## **KESIMPULAN**

Tingkat kesulitan tidur pada lansia di BSLU Meci Angi Kota Bima sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif berada kategori ringan dengan jumlah 18 responden, dan 2 responden berada pada posisi kategori berat. Namun tingkat kesulitan tidur pada lansia di BSLU Meci Angi Kota Bima sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif, berada pada kategori tidak insomnia dengan jumlah 14 responden, dan kategori ringan 6 responden. Berdasarkan hal tersebut berearti bahwa ada efektifitas teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kesulitan tidur pada lansia di Balai Social Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima. Hasil penelitian ini diharapkan bagi masyarakat dapat membuka pandangan masyarakat dalam pengobatan non farmakologi yaitu dengan melakukan teknik relaksasi progresif untuk mengatasi kesulitan tidur pada lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alimul, A. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika, 2006.
- Asmadi. Tehnik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Bandiyah, S. 2009. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika
- Constantinides, P, 1994. General Pathobiology. Appleton & lange
- Davis, Eshelman dkk. 1995. Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres. Edisi III. Jakarta: EGC

- Gemilang, J, (2013). Buku Pintar Manajemen stres dan Emosi. Yogyakarta: Mantra Books.
- Hart, H., craine, L.E. and Hart. D.J. 2003. Kimia Organik Edisi Kesebelas. Erlangga. Jakarta.
- Hoesin, Haslizen. 2017. Alat Ukur Penelitian di <https://lizenhs.wordpress.com/2017/06/08/alat-ukur-penelitian/>
- Iwan, Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale), 2009.
- Japardi, I (2002). Gangguan Tidur, Jurnal : Universitas Sumatra Utara.
- Kartini Kartono. (2000). Hygiene Mental. Bandung : Mandar Maju.
- Kartono, K, & Gulo, D. (2000). Kamus psikologi. Bandung: pionir Jaya, CV.
- Kusyanti, Eni. Ketrampilan dan Prosedur Keperawatan Dasar. Jakarta: EGC, 2003.
- Maryam, Siti dkk. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Maryana Rina. 2018. Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja.
- Parinet. Sharon., Lynn. Casio, Glass., Richard. 2003. Insomnia Journal of American Medical Association. Vol 289 No 19
- Parás-Bravo, Paula et al. "The Impact of Muscle Relaxation Techniques on the Quality of Life of Cancer Patients, as Measured by the FACT-G Questionnaire." PLoS ONE 12.10 (2017): 1–14. Web.
- Padila. (2013). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rafknowledge. 2004. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Setyoadi, Kushariyadi, (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatik. Jakarta : Salemba Medika.
- Tasya. 2011. Istirahat dan Tidur, (online), (<http://iftasya.wordpress.com/2011/01/11/pemenuhan-kebutuhan-istirahat-dan-tidur/>)
- Utami. 2002. Prosedur Relaksasi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Wicaksono, D.W. (2012). Analisis Faktor Domain yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.