

**PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA :
SEBUAH TINJAUAN SISTEMATIS**



Oleh

**TYFFANI FITVINOVA
16.14201.30.23**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA HUSADA
PALEMBANG
2020**

**PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA :
SEBUAH TINJAUAN SISTEMATIS**



Skripsi ini diajukan sebagai
Salah satu syarat memperoleh gelar
SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Oleh

**TYFFANI FITVINOVA
16.14201.30.23**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA HUSADA
PALEMBANG
2020**

ABSTRAK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA HUSADA PALEMBANG
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
Skripsi, Agustus 2020

TYFFANI FITVINOVA

Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Insomnia Pada Lansia

(xv + 27 Halaman, 6 tabel, 1 bagan, 4 lampiran)

Pada usia lanjut merupakan periode akhir dalam kehidupan dimana mulai mengalami perubahan fisik, psikologis dan social, perubahan fisik terjadi pada kulit yang mengeriput, tubuh membungkuk, pada perubahan psikologis terjadi masalah kesehatan jiwa yaitu perubahan tingkah laku, depresi, dan gangguan tidur (insomnia). Insomnia merupakan kondisi dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Angka kejadian gangguan tidur (insomnia) pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 %.

Systematic Review ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap insomnia pada lansia di panti sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah suatu tinjauan sistematis melalui *review* mengenai pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap insomnia pada lansia. Pencarian artikel diakses dari pencarian internet: *SINTA, Garuda, Jurnal internasional dan Scolar*. Dari *review literature* ditemukan 4 jurnal yang ada kaitannya dengan pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap insomnia pada lansia.

Hasil dari *Systematic Review* ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari *Progressive Muscle Relaxation* terhadap insomnia pada lansia. Berdasarkan hasil *Systematic Review* ini bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* mampu memberikan perubahan pada kondisi insomnia dan adanya pengaruh terhadap perubahan insomnia yang dialami lansia di Panti Sosial.

Kata Kunci : ***Progressive Muscle Relaxation, Insomnia, Lansia.***
Daftar Pustaka : **32 (2015-2020)**

ABSTRACT

**BINA HUSADA COLLEGE OF HEALTH SCIENCES
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
Student Thesis, August 2020**

TYFFANI FITVINOVA

The Effect Of *Progressive Muscle Relaxation* Therapy On Insomnia In The Elderly

(xv + 27 pages, 6 tables, 1 chart, 4 appendixes)

In old age is the final periode in life where physical, psychological and social changes begin, physical changes occur in the skin that is wrinkled, the body hunches, in psychological changes there are mental health problems, namely changes in behavior, depression, and sleep disorders (insomnia). Insomnia is a condition where a person has difficulty sleeping. The incidence of sleep disorders (insomnia) in the elderly is quite high, namely around 67%.

Systematic Review aims to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation therapy on insomnia in the elderly in social care institutions. The method used in this study is a systematic review through a review of the effect of Progressive Muscle Relaxation on insomnia in the elderly. Article searches are accessed from internet searches: SINTA, Garuda, International Journal and Sclar. From the literature review found 4 journals that have a relationship with the effect of Progressive Muscle Relaxation on insomnia in the elderly.

The results of Systematic Review indicate that there is an effect of Progressive Muscle Relaxation on insomnia in the elderly. Based on the results of this Systematic Review, Progressive Muscle Relaxation therapy is able to provide changes in insomnia conditions and has an effect on changes in insomnia experienced by the elderly in social care.

Keywords : *Progressive Muscle Relaxation, Insomnia, Elderly.*
Bibliography : 32 (2015-2020)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul :

“Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Insomnia Pada Lansia”

Oleh :

**TYFFANI FITVINOVA
16.14201.30.23**

Program Studi Ilmu Keperawatan

Telah diperiksa, disetujui dan dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan.

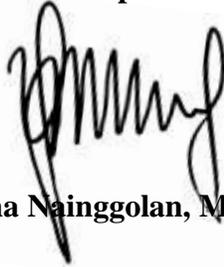
Palembang, 24 Agustus 2020

Pembimbing



Ns. Mareta Akhriansyah, S.Kep., M.Kep.

Ketua Prodi Keperawata



Ns. Sutrisari Sabrina Nainggolan, M.Kes., M.Kep.

**PANITIA SIDANG UJIAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA HUSADA
PALEMBANG**

Palembang, 24 Agustus 2020

Ketua



Ns. Mareta Akhriansyah, S.Kep., M.Kep.

Anggota I,



Ns. Raden Surahmat, S.Kep., M.Kes., M.Kep.

Anggota II,



Ns. Amalia, S.Kep., M.Kes., M.Kep.

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Identitas Diri

Nama : Tyffani Fitvinova

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Talang Pipa Atas No.517, Kec. Talang Ubi, Kel.
Ubi Timur, PALI

Nama Ayah : Vidi Indra Dinata

Nama Ibu : Nofriana Safitri

Riwayat Pendidikan

Tahun 2003-2004 : TK Wijaya Kusuma (YKPP) Pendopo

Tahun 2004 - 2010 : SD YKPP Pendopo

Tahun 2010 - 2013 : SMP Negeri 01 Talang Ubi

Tahun 2013 - 2016 : SMA Muhammadiyah 05 Palembang

Tahun 2016 – 2020 : STIK Bina Husada Palembang

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Kupersembahkan Kepada :

- *Aba dan Ibu ku tercinta (Vidi Indra Dinata & Nofriana Safitri) yang selalu senantiasa memberikan dukungan, motivasi, kesabaran, cinta kasih sayang dan doa tulus yang tiada henti-hentinya untukku dalam menyelesaikan systematic review ini.*
- *Adikku (Rifqi Labiib Agviandra) terima kasih karena selalu memberikan semangat dan mendoakan yang terbaik untuk ku.*
- *Seluruh keluarga ku yang selalu mendukung dan mengharapkan keberhasilanku.*

Motto :

“Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai mengalir tanpa tujuan”

*Terusla belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya
Jatuh berdiri lagi, Kalah coba lagi, Gagal bangkit lagi
Never give up !*

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Insomnia Pada Lansia**” tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat tugas akhir dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, serta arahan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Amar Muntaha, SKM., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang.
2. Ns. Kardewi, S.Kep., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang.
3. Ns. Sutrisari Sabrina Nainggolan, S.Kep., M.Kes., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang.
4. Ns. Mareta Akhriansyah, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan banyak waktu bimbingan, arahan, ilmu serta solusi pada setiap permasalahan dan kesulitan dalam penulisan skripsi ini.

5. Ns. Raden Surahmat, S.Kep., M.Kes., M.Kep selaku Dosen Penguji I dan Ns. Amalia, S.Kep., M.Kes., M.Kep selaku Penguji II yang telah memberikan kritik, saran dan masukannya dalam pembuatan skripsi ini.
6. Orang yang penulis sayangi (Ardy Fadilla) yang selalu ada membantu dan memberikan semangat.
7. Teman-teman yang penulis sayangi (Ambar, Merry, Fera, Anjar, Agita, Dwi, Puji, Siska) yang selalu memberikan semangat serta membantu dalam berbagai hal sehingga skripsi ini dapat selesai.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu, Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembaca.

Palembang, 24 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL DENGAN SPESIFIKASI	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	vi
LEMBAR PERSETUJUAN	v
PANITIA SIDANG UJIAN SKRIPSI.....	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Pertanyaan Penelitian.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
BAB II METODE PENELITIAN	
2.1 Metode Pencarian.....	7
2.1.1 Sumber Pencarian	7
2.1.2 Strategi Pencarian	7
2.1.3 Seleksi Studi	8
2.1.3.1 Strategi Seleksi Studi	8
2.1.3.2 Kriteria Inklusi	11
2.1.3.3 Kriteria Eksklusi	12
2.1.4 Kriteria Kualitas Studi.....	12
2.1.5 Ekstraksi Data	13
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	
3.1 Hasil	15
3.1.1 Karakteristik Studi	16

3.1.2	Hasil dan lain berdasarkan item tujuan penelitian	21
3.1.2.1	Kondisi Insomnia Pada Lansia	21
3.1.2.2	Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation	22
3.2	Pembahasan	24

BAB IV KESIMPULAN

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 2.1	Tabel Pendekatan PICO.....	7
Tabel 2.2	Tabel Kriteria Inklusi	11
Table 2.3	Tabel Kriteria Ekslusi	12
Table 2.4	Tabel Kriteria Kualitas Studi	12
Table 2.5	Tabel Ekstraksi Data.....	14
Table 3.1	Tabel Karakteristik Studi.....	16

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
Bagan 2.1 Diagram Prisma.....	10

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jurnal Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado
- Lampiran 2 : Jurnal Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Perubahan Insomnia Dan Kemampuan Relaksasi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bungo
- Lampiran 3 : Jurnal Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012
- Lampiran 4 : Jurnal Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan jumlah populasi lansia saat ini menjadi isu penting bagi dunia. Berdasarkan data *World Population Prospect : The 2-15 Revisions*, pada tahun 2015 terdapat 901 juta jumlah lansia yang terdiri dari jumlah populasi global. Pada tahun 2015 – 2030 jumlahnya diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56% menjadi 1,4 milyar (*Unites Nations*. 2015). Populasi orang berusia di atas 65 tahun sedunia sekarang berada ada 617 juta orang. Angka tersebut setara dengan 8,5 persen dari jumlah seluruh penduduk planet ini. Namun demikian, sebelum tahun 2050, jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 1,6 miliar orang setara dengan hampir 17% penduduk dunia saat itu (*U.S. National Institute on Aging (NIA)*, 2016).

Menurut Badan Pusat Statistik (2019) Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesiameningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 % (25juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10 % banding 9,10 %). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82% , selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,68 % dan 8,50 % . Pada tahun ini sudah ada lima provinsi yang memiliki struktur penduduk tua di mana penduduk lansianya sudah mencapai 10 % , yaitu: DI

Yogyakarta (14,50%), Jawa Tengah (13,36 %), Jawa Timur (12,96 %), Bali (11,30 %) dan Sulawesi Barat (11,15 %).

Persentase penduduk lansia di Sumatera Selatan berkisar 6-10 persen lebih. Kabupaten/kota yang mempunyai lansia dengan persentase tertinggi di Sumsel berturut-turut adalah OKU Timur, Lahat dan Pagar Alam (10,22%, 9,47% dan 9,30%) sedangkan yang lainnya relatif sama, sekitar 6-8% untuk terendah persentasenya adalah Musi Rawas Utara, Lubuklinggau dan Prabumulih (6,84%, 6,92% dan 7,04%). Persentase tertinggi untuk lansia laki-laki adalah OKU Timur, Lahat, Musi Rawas, dan Empat lawang (10,00%, 8,75%, 8,69% dan 8,69%) dan terendah untuk lansia laki-laki Musi Rawas Utara, PALI dan Prabumulih (6,01%, 6,39% dan 6,43%). Sedangkan persentase lansia perempuan tertinggi di OKU Timur, Lahat dan Ogan Ilir (10,44%, 10,21% dan 10,08%) sedangkan kab/kota dengan persentase lansia perempuan terendah di Lubuklinggau, Musi Banyuasin dan Prabumulih (7,08%, 7,57% dan 7,65%) (BPS Prov Sumsel 2018).

Lanjut usia (lansia) adalah periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai adanya perubahan fisik, psikologis dan sosial (Maheshwari, 2016). Perubahan aspek fisik terjadi pada kulit lansia yang mengeriput, postur tubuh membungkuk, dan mengalami kemunduran pada saraf dan jaringan tubuh lainnya hal ini membuat lansia lebih rentan terkena berbagai penyakit dibandingkan dengan orang dewasa. Selain itu adanya perubahan psikologis pada lansia yaitu terjadi masalah kesehatan jiwa yaitu perubahan tingkah laku, depresi, *sundowning* dan gangguan tidur

(Yusup, Ah et al., 2015). Waktu tidur yang ideal pada lansia adalah \pm 6 jam ditandai dengan terpenuhinya waktu tidur, kualitas tidur yang buruk ditandai dengan perasaan lemas, gelisah, tidak segar pada saat bangun pagi (Anggarwati, 2016).

Angka kejadian gangguan tidur lansia cukup tinggi, berdasarkan data ditemukan bahwa di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami gangguan tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Angka ini diperoleh dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Menurut jenis kelamin, didapatkan bahwa insomnia dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Wulansari et al., 2019).

Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi (Respir, 2014). Insomnia dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut adalah usia yang semakin menua, jenis kelamin perempuan, status perkawinan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, tekanan psikologis dan kebisingan (Ali et al., 2019). Gangguan tidur (insomnia) pada lansia dapat memberikan dampak bagi lansia yaitu risiko kecelakaan sangat tinggi, gangguan jantung, sulit konsentrasi (Yusriana, 2018).

Upaya untuk mencegah atau mengatasi permasalahan insomnia pada lansia yaitu dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan maupun tanpa obat. Terapi yang menggunakan obat tentunya akan menimbulkan efek samping bila

digunakan dalam jangka waktu yang lama (Andri et al., 2019). Prinsip penatalaksanaan tindakan keperawatann terhadap isomnia pada lansia yang mengalami inomnia juga sangat diperlukan. Tindakan keperawatan yang profesional dalam membantu menurunkan insomnia adalah terapi individu, terapi keluarga, terapi kelompok dan terapi psikofarmaka (Stuart, 2016).

Menurut Stuart (2016), Tindakan keperawatan yang dapat diberikan pada klien dengan insomnia adalah terapi individu seperti terapi kognitif, terapi perilaku, *thought stopping*, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan terapi kognitif perilaku serta logoterapi individu. Terapi *Progressive Muscle Relaxation* merupakan terapi non farmakologis yang termurah sampai saat ini dan terapi yang paling efektif bila dibandingkan dengan terapi lainnya, karena *Progressive Muscle Relaxation* tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti, tidak ada efek samping dan mudah untuk dilakukan, oleh karena itu *Progressive Muscle Relaxation* merupakan salah satu terapi relaksasi yang mudah dilakukan untuk mengatasi insomnia pada lansia.

Penelitian terkait terapi *Progressive Muscle Relaxation* telah banyak dilakukan untuk mengatasi insomnia, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Akhriansyah. M, (2016) bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* memiliki hubungan yang berpengaruh terhadap penurunan kondisi insomnia, apabila terapi ini sering dilakukan maka semakin rendah kondisi insomnia yang dialami oleh lansia yang ada di PTSW Kabupaten Bungo . Sedangkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardani, (2016) menunjukkan bahwa pemberian intervensi

Progressive Muscle Relaxation pada lansia dengan insomnia dapat mempengaruhi penurunan tanda dan gejala yang terjadi pada lansia dengan insomnia, gejala tersebut baik berupa peningkatan kualitas atau jumlah jam tidur pada lansia yang apabila kualitas tidur lansia terpenuhi maka akan mengalami peningkatan pada aspek fisiologis dan psikologis pada lansia sama halnya dengan penelitian Setyoadi, Retno Lestari (2016) bahwa pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* dengan music juga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Manurung & Adriani (2017) yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ariana (2020) bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian Anggini (2020) bahwa terdapat adanya hubungan antara latihan relaksasi otot progresif dengan kualitas tidur lansia, dimana lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur sudah mulai memasuki durasi tidur yang baik yaitu sekitar 7-8 jam.

Berdasarkan fenomena di atas bahwa teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) memberikan pengaruh terhadap perubahan insomnia pada lansia. Atas pertimbangan inilah peneliti tertarik untuk melakukan Systematic Review yang bertujuan untuk mengidentifikasi tentang Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Perubahan Insomnia pada Lansia di Panti Sosial.

1.2 Pertanyaan Peneliti

1. Bagaimanakah kondisi insomnia lansia yang tinggal di Panti Sosial?
2. Bagaimanakah pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kondisi insomnia pada lansia di Panti Sosial ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi insomnia yang dialami lansia serta mengetahui gambaran tentang pengaruh pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap perubahan insomnia yang dialami lansia di Panti Sosial.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Teridentifikasinya kondisi lansia yang mengalami insomnia.
2. Teridentifikasinya pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap insomnia pada lansia yang tinggal di Panti Sosial .

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Metode Pencarian

2.1.1 Sumber Pencarian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan systematic review. Studi *systematic review* ini di ambil dari berbagai sumber jurnal tahun 2015-2020. Data yang di dapat mengacu pada sumber data based seperti SINTA, Garuda, *Science Direct* dan *Google Scholar* yang sifatnya resmi yang disesuaikan dengan judul penelitian, abstrak dan kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel.

2.1.2 Strategi Pencarian

Pencarian literature menggunakan pendekatan PICO berdasarkan kata kunci sebagai berikut :

Tabel 2.1
Tabel Pendekatan PICO

Population (populasi)	Intervtion (intervesi)	Comparasion (perbandingan)	Outcome (hasil)
Konsep utama	Konsep utama	Konsep utama	Konsep utama
Lansia Insomnia Panti Sosial	<i>Progresive Muscle Relaxation</i>	-	Pengaruh <i>Progresive Muscle Relaxation</i>

			terhadap perubahan insomnia lansia di Panti Sosial.
Sinonim / istilah pencarian	Sinonim / istilah pencarian	Sinonim / istilah pencarian	Sinonim / istilah pencarian
Lansia - OR Berumur - OR Jompo - OR Tua - OR Uzur Insomnia - OR tidak bisa tidur Panti Sosial - OR Panti Jompo	Relaksasi Otot Progresif - OR Pengenduran Otot - Penegangan Otot		Pengaruh Terapi - OR Dampak - OR Hasil

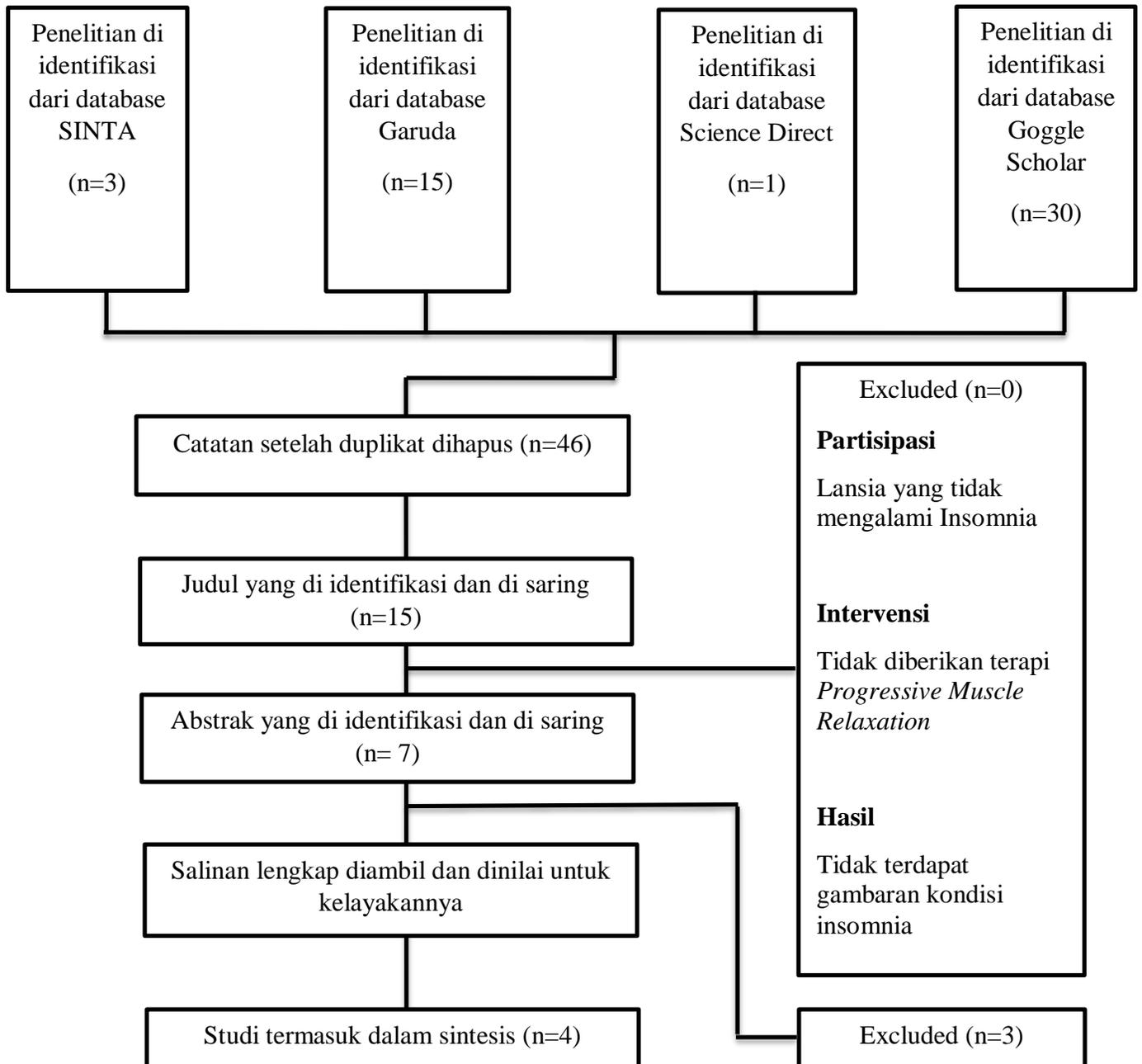
2.1.3 Seleksi Studi

2.1.3.1 Strategi Seleksi Studi

Seleksi studi atau skrening data adalah penyaringan atau pemilihan data (artikel penelitian) yang bertujuan untuk memilih masalah penelitian yang sesuai dengan topic atau judul, abstrak, dan kata kunci yang diteliti. Semua data (artikel penelitian) berupa artikel penelitian kuantitatif yang memenuhi semua syarat dan kriteria untuk dianalisa lebih lanjut dengan menggunakan Metode

PRISMA. Seleksi studi berpedoman pada Diagram PRISMA (2009) dan PRISMA 2009 Check List.

Bagan 2.1
Diagram Alur PRISMA (2009)



2.1.3.2 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah semua aspek yang harus ada dalam penelitian yang akan direview. Kriteria inklusi dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan item PICOS. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini dijelaskan dalam table berikut :

Table 2.2
Tabel Kriteria Inklusi

Participan Population (populasi)	Lansia yang mengalami insomnia di Panti Sosial
Intervetion (intervensi)	Pemberian terapi <i>Progresive Muscle Relaxation</i>
Comperesion (perbandingan)	-
Outcome (hasil)	Untuk mengetahui kondisi insomnia yang dialami lansia serta mengetahui gambaran tentang pengaruh pemberian terapi <i>Progresive Muscle Relaxation</i> terhadap perubahan insomnia yang dialami lansia di Panti Sosial.
Study Desaign	Kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian " <i>Quasi Experimental Pre-Post Test</i> " dengan intervensi <i>Progresive Muscle Relaxation</i>

2.1.3.3. Kriteria Eksklusi (Jika ada)

Kriteria eksklusi adalah faktor yang dapat menyebabkan sebuah penelitian menjadi tidak layak untuk di review. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 2.3
Table Kriteria Eksklusi

Participan Population (populasi)	Lansia yang tidak mengalami insomnia di Panti Sosial
Intervetion (intervensi)	Tidak diberikan terapi PMR
Comperesion (perbandingan)	-
Outcome (hasil)	Tidak ada gambaran
Study Desaign	Tidak ada pengecualian

2.1.3.4 Kriteria Kualitas Studi

Penilaian kualitas atau kelayakan pada penelitian ini didasarkan pada data (artikel penelitian) dengan teks lengkap (full text) dengan memenuhi kriteria yang telah ditentukan (kriteria inklusi) dan kriteria eksklusi. Kriteria kualitas studi pada penelitian ini dijelaskan pada tabel berikut ini :

Tabel 2.4
Tabel Kriteria Kualitas Studi

Pencarian Literatur	Dipublikasikan hanya dari jurnal terindeks Garuda, Sinta, Jurnal Internasional, dan Google Shoolar.
Batas Pencarian	2015-2020

Skrining / Penyaringan	Full text minimal dengan dua penulis
Abstraksi Data	Satu orang melakukan abstraksi (mahasiswa) dan satu orang melakukan verifikasi (dosen pembimbing)
Resiko Penilaian Bias	Tidak dilakukan resiko penilaian bias
Apakah dua penulis akan secara mandiri menilai studi	Ya
Proses Penilaian	Full teks
Bagaimana Perbedaan Pendapat akan dikelola	Perbedaan pendapat akan dikelola oleh orang yang ahli
Alat Penilai Risiko Bias/ Alat Penilai Kualitas Studi	-

2.1.3.5 Ekstraksi Data

Setelah proses protokol telah dilakukan dengan menggunakan metode PRISMA selanjutnya dilakukan ekstraksi data. Ekstraksi data dalam penelitian ini akan dilakukan secara manual dengan membuat format yang berisi tentang tipe artikel, nama jurnal atau konferensi, tahun, judul, kata kunci, metode penelitian. Data akan diekstraksi satu reviewer (mahasiswa) dan diperiksa keakuratan dan kelengkapannya oleh reviewer kedua (dosen pembimbing).

Tabel 2.5
Tabel Ekstraksi Data

No	Info Umum			Info Khusus	
	Nama Penulis	Negara	Tahun Publikasi	Kriteria Inklusi	Item RQ
1.	Yuliana R. Kanender Henry Palandeng Vandri D. Kallo	Indonesia	2015	Semua lansia yang mengalami insomnia di Panti Werdha Manado berjumlah 36 orang.	<i>pra eksperimental dengan One Group Pre-test Post-test design.</i>
2.	Mareta Akhriansyah, Budi Anna Keliat, Feri Fernandes	Indonesia	2016	Lansia yang mengalami insomnia	<i>Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Grup.</i>
3.	Andi Thahir	Indonesia	2015	50 lansia yang mengalami insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung	Quasi eksperimen dengan Pre Post Test Control Group
4.	Rostinah Manurung, Tri Utami Andriani	Indonesia	2017	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami gangguan tidur yang tinggal di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti.	<i>Quasi-experiment dengan pre test-post test one group only design.</i>

BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil pencarian melalui publikasi pada database dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan, peneliti mendapatkan 49 hasil artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapatkan digambarkan dalam Diagram Prisma kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan terdapat artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa menjadi 46 artikel, kemudian dilakukan skrining berdasarkan judul (n=15), abstrak (n=7), dan full text (n=4) yang disesuaikan dengan tema *systematic review*. Berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi di dapatkan sebanyak 4 artikel yang digunakan dalam *systematic review*.

3.1.1 Karakteristik Studi

Tabel 3.1

“Karakteristik Studi Tinjauan Sistematis ”Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Insomnia pada Lansia”

No	Author	Thn	Volume , Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database
1	Yuliana R. Kanender Henry Palandeng Vandri D. Kallo	2015	Vol.3, No.1	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado	D : Desain yang digunakan adalah <i>pra eksperimental dengan One Group Pre-test Post-test. design</i> S : semua lansia yang mengalami insomnia di Panti Werdha Manado berjumlah 36 orang. V : terapi <i>progressive muscle relaxation</i> , insomnia I : Instrumen pengumpulan data menggunakan	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia Di Panti Werdha Manado dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$	Garuda

					kuesioner dan lembar observasi A : analisis menggunakan uji statistik Wilcoxon		
2	Mareta Akhriansyah, Budi Anna Keliat, Feri Fernandes	2016	Vol. 10 Nomor 2	Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Perubahan Insomnia Dan Kemampuan Relaksasi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bungo	D : Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Grup dengan intervensi <i>Progresive Muscle Relaxation</i> . S : seluruh lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Bedaro dan Panti Sosial Tresna Werdha Al Madinah Kabupaten Bungo Provinsi Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 84 responden. V : variable independen =	Hasil penelitian ditemukan penurunan insomnia dengan nilai (p value < 0,05). Study ini menunjukkan ada perbedaan yang bermakna setelah diberikan terapi PMR pada kelompok intervensi. Sedangkan kemampuan relaksasi pada lansia yang mendapatkan terapi generalis dan PMR meningkat secara	Scholar, Garuda

					<p>Progresive muscle relaxation Variable dependen = insomnia</p> <p>I : menggunakan kelompok kontrol (pembanding) untuk melihat perubahan-perubahan insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi PMR.</p> <p>A : analisa statistic dilakukan dengan menggunakan SPSS dg uji Wilcoxon.</p>	bermakna (pvalue < 0,05)	
3	Andi Thahir	2015	Vol.2, No. 1	<p>Pengaruh PMR (<i>Progressive Muscle Relaxation</i>) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut</p>	<p>D : <i>Quasi Experimen Pre-Post Test Control Grup</i></p> <p>S : Populasi sampel yang diambil pada penelitian ini yaitu 50 responden di</p>	<p>Hasil penelitian Ada perbedaan insomnia antara sebelum dan sesudah lansia mendapatkan</p>	Sinta, Garuda, Scholar.

				Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012	<p>bagi menjadi dua kelompok yaitu intervensi dan control</p> <p>V : progressive muscle relaxation dan insomnia</p> <p>I : pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil kasus atau responden berdasarkan karakteristik tertentu.</p> <p>A : Penelitian ini menggunakan analisa uji t (paired t test)</p>	<p>progressive muscle relaxation yaitu rata-rata sebesar 1,40. Ada pengaruh pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) terhadap insomnia pada lansia di panti sosial lanjut usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung dengan P Value 0,000 dengan tingkat kepercayaan 0,05 sehingga P Value < α (0,000 < 0,05).</p>	
4	Rostinah Manurung,	2017	Volume .3 , No. 2	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot	D : Quasi-experiment dengan <i>pre test-post test one group only design.</i>	Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi	Garuda, Scholar

	Tri Utami Adriani			<p>Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017</p>	<p>S : seluruh lansia yang tinggal di Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017 sebanyak 62 orang.</p> <p>V: <i>progressive muscle relaxation</i>, kualitas tidur.</p> <p>I: untuk mengukur kualitas tidur dilakukan menggunakan kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>.</p> <p>A : analisa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistic dengan Uji <i>Mc.Nemar</i>.</p>	<p>relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017 bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017 dengan p value = 0,003 (P<0,05).</p>	
--	----------------------	--	--	---	--	---	--

3.1.2 Hasil lain berdasarkan item tujuan penelitian

3.1.2.1 Kondisi Insomnia Pada Lansia

Hasil dari 4 jurnal yang di *review* yaitu pada penelitian pertama dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado" yang ditulis oleh Yuliana R. Kanender Henry Palandeng Vandri D. Kallo pada tahun 2015 didapatkan hasil bahwa kondisi insomnia sebelum diberikan *intervensi progressive muscle relaxation* pada lansia kondisi insomnia ringan (66,7%), insomnia berat (25,0%), dan insomnia sangat berat (8,3%). Hasil setelah diberikan *intervensi progressive muscle relaxation* menunjukkan hasil menjadi tidak mengalami insomnia (80,5 %), insomnia ringan (13,9 %) dan insomnia berat (5,6 %).

Penelitian kedua dengan judul "Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Perubahan Insomnia Dan Kemampuan Relaksasi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bungo" yang ditulis oleh Mareta Akhriansyah, Budi Anna Keliat, Feri Fernandes pada tahun 2016 didapatkan hasil kondisi insomnia pada kedua kelompok lansia sebelum mendapatkan terapi sebesar 20,25 (61,3%) bahwa kedua kelompok lansia mengalami insomnia sedang hasil uji kesetaraan bahwa p value $> 0,05$. Hasil setelah diberikan *intervensi* kondisi insomnia menurun ($p < 0,05$) dari 20,31 (61,5 %) menjadi 15,19 (46 %) masuk dalam insomnia ringan, sedangkan pada kelompok control (p value $< 0,05$) dari 20,19 (61,1 %) menjadi 18,62 (56,4 %) masuk dalam insomnia sedang.

Penelitian ketiga dengan judul “Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012” yang ditulis oleh Andi Thahir pada tahun 2015 menunjukkan hasil bahwa tingkat kondisi insomnia pada lansia sebelum mendapatkan terapi *progressive muscle relaxation* sebesar 7,80 dan setelah lansia mendapatkan terapi *progressive muscle relaxation* rata-rata sebesar 6,40.

Penelitian keempat dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017” yang ditulis oleh Rostinah Manurung, Tri Utami Adriani pada tahun 2017 menunjukkan bahwa hasil sebelum dilakukan intervensi pada lansia yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak (66,7%) dan pada lansia yang mempunyai kualitas tidur baik sebanyak (33,3%), hasil dari setelah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa pada lansia yang memiliki kualitas tidur baik menjadi (70%) dan pada lansia yang memiliki kualitas tidur buruk (30%).

3.1.2.2 Pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation*

Hasil dari 4 jurnal yang di *review* yaitu pada penelitian pertama dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado” yang ditulis oleh Yuliana R. Kanender Henry Palandeng Vandri D. Kallo pada tahun 2015 menunjukkan hasil bahwa p value $< 0,05$ maka terapi *progressive muscle relaxation* memberikan pengaruh terhadap perubahan insomnia pada lansia di Panti Werdha Manado.

Penelitian kedua dengan judul “Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Perubahan Insomnia Dan Kemampuan Relaksasi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo” yang ditulis oleh Mareta Akhriansyah, Budi Anna Keliat, Feri Fernandes pada tahun 2016 menunjukkan hasil bahwa nilai (p value $< 0,05$) terapi progressive muscle relaxation memberikan pengaruh dalam menurunkan insomnia secara bermakna.

Penelitian ketiga dengan judul “Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012” yang ditulis oleh Andi Thahir pada tahun 2015 menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan insomnia antara sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi dengan rata-rata 1,40 artinya adanya pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap insomnia dengan nilai p value $< 0,05$.

Penelitian keempat dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017” yang ditulis oleh Rostinah Manurung, Tri Utami Adriani pada tahun 2017 menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Budi Guna Bakti Medan dengan nilai ($p < 0,05$).

3.2. Pembahasan

Berdasarkan 4 jurnal yang di review mendapatkan hasil pada penelitian Yuliana, R (2015) dengan jurnal yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado menunjukkan bahwa kondisi insomnia sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar lansia mengalami tingkat insomnia ringan dan sebagian kecil lansia mengalami tingkat insomnia berat dan sangat berat. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif tingkat insomnia mengalami perubahan sebagian besar lansia tidak mengalami insomnia dan tidak ada lagi lansia yang mengalami insomnia sangat berat. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Manado.

Penelitian Akhriansyah, M (2016) dengan jurnal yang berjudul Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Perubahan Insomnia Dan Kemampuan Relaksasi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bungo menunjukkan bahwa kondisi insomnia pada lansia sebelum mendapatkan terapi dalam tingkat insomnia sedang, pemberian terapi *progressive muscle relaxation* menurunkan insomnia secara bermakna dari tingkat insomnia sedang ke tingkat insomnia ringan hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna setelah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* pada kelompok intervensi.

Penelitian Thahir (2015) yang berjudul Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha

Natar Provinsi Lampung Tahun 2012 menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat insomnia antara sebelum dan sesudah mendapatkan terapi *progressive muscle relaxation* dan adanya pengaruh pemberian terapi *progressive muscle relaxation* terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung.

Penelitian Manurung (2017) dengan jurnal yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017 menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas tidur buruk sebelum dilakukan intervensi, setelah dilakukan intervensi lansia memiliki kualitas baik dan hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan.

Insomnia didefinisikan sebagai kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari – hari dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik (Respir, 2014).

WHO memasukkan insomnia kedalam golongan *Disorder of Initiating and Maintining Sleeps* (DIMS) dan membagi insomnia menjadi tiga golongan besar yaitu *transient insomnia* (insomnia ringan) penderita ini termasuk orang yang tidur secara normal tetapi berlangsung dalam waktu yang tidak terlalu lama , *short term insomnia*

(insomnia sedang) penderita insomnia mengalami stress situasional, misalnya kehilangan atau kematian seseorang yang dekat , perubahan pekerjaan dan penyakit fisik. Biasanya penderita insomnia golongan ini diderita tiga minggu dan akan pulih seperti biasa. *long term insomnia* (insomnia berat) insomnia ini berlangsung dalam waktu berbulan-bulan sampai bertahun-tahun dan perlu diobati dengan tehnik tertentu atau dengan obat- obatan.

Faktor yang menyebabkan insomnia pada lansia disebabkan tingginya faktor pemicu seperti faktor lingkungan dan stressor tinggi sehingga terjadinya insomnia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abd Allah et al., 2014) di Kota Zagazig didapatkan hasil faktor resiko lansia mengalami insomnia yaitu depresi, tidur siang yang panjang, jam tidur tidak teratur. Pada faktor lingkungan yang menyebabkan insomnia yaitu lingkungan yang dengan bau tidak sedap dan lingkungan yang bising sehingga lansia tidak dapat tidur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Isaia et al., 2011) di unit perawatan geriatric sebanyak 218 lansia mengaku selama enam bulan mengalami gangguan tidur penyebab terbanyak oleh suara yang bising, suara dari teman sekamar lansia, suara pengunjung yang datang, dan suara petugas pelayanan kesehatan. Ketidaknyamanan lingkungan yang dirasakan lansia dapat memicu terjadinya stress sehingga lansia merasakan sulit dalam memulai tidur karena lingkungan yang tidak nyaman.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan insomnia, diantaranya dengan terapi *Progressive Muscle Relaxation*. Terapi relaksasi terbukti

efektif untuk menanggulangi keluhan insomnia. Hal ini juga didukung oleh Purwanto (2013) mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif bermanfaat untuk penderita gangguan tidur (insomnia) serta dapat meningkatkan kualitas tidur. *Progressive Muscle Relaxation* adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot – otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut (Molassiotis et al. 2002; Smeltzer et al. 2013). Teknik untuk melakukan relaksasi otot progresif ini sederhana, yaitu dengan menegangkan satu kelompok otot selama 5-7 detik dan melepaskan kembali ketegangannya selama 10-20 detik, kemudian di ulang kembali pada kelompok otot tersebut (Davis, 2012).

Pada analisis jurnal diatas penulis berasumsi bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* mampu mengatasi masalah insomnia yang dialami lansia dari ke 4 jurnal ini semua jurnal memberikan pernyataan bahwa terapi ini dapat menurunkan kondisi insomnia pada lansia, dan menyatakan adanya pengaruh insomnia dari sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* pada lansia yang mengalami insomnia di Panti sosial.

BAB IV

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis jurnal Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Insomnia Pada Lansia, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terapi *Progressive Muscle Relaxation* ini memberikan hasil perubahan tingkat kondisi insomnia yang dialami lansia, pada lansia yang mengalami insomnia di tingkat insomnia berat setelah diberikan intervensi terapi *Progressive Muscle Relaxation* mengalami penurunan ketingkat insomnia sedang dan pada lansia yang mengalami tingkat insomnia sedang mengalami penurunan kondisi insomnia menjadi tidak mengalami insomnia.
2. Pada perubahan tingkat kondisi insomnia tersebut menunjukkan bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* memberikan pengaruh terhadap insomnia yang dialami lansia di Panti Sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Allah, E. S., Abdel-Aziz, H. R., & Abo El-Seoud, A. R. (2014). Insomnia: Prevalence, risk factors, and its effect on quality of life among elderly in Zagazig City, Egypt. *Journal of Nursing Education and Practice*, 4(8), 52–69. <https://doi.org/10.5430/jnep.v4n8p52>
- Akhriansyah, M. (2016). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Perubahan Insomnia dan Kemampuan Relaksasi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo*. Jurnal Kesehatan Medika Saintika. vol.10 no. 2. hal. 33-44.
- Ali, T., Belete, H., Awoke, T., Zewde, F., Derajew, H., Yimer, S., & Menberu, M. (2019). Insomnia among Town Residents in Ethiopia: A Community-Based Cross-Sectional Survey. *Sleep Disorders*, 2019, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2019/6306942>
- Andri, J., Karmila, R., Padila, Harsismanto, & Sartika, A. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing*, 1(2), 304–313. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Anggini, K., Daeli, M., Zai, S., Prima, U., & Fakultas, M. (n.d.). (2020) *KUALITAS TIDUR PADA LANSIA*. Jurnal Ilmiah Pannmed. 5(2) . 291-295.
- Anggarwati (2016). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Denga Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Panti Sosial Lanjut Usia Kabupaten Magetan*. <http://eprints.umpo.ac.id> . diakses pada Agustus 2020.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. <http://www.bps.go.id> . diakses Agustus 2020.
- Badan Pusat Statistik (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Sumatera Selatan 2018*. <https://sumsel.bps.go.id> . diakses Agustus 2020.
- Danirmala & Ariani. (2019). *Angka Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar*. E-Jurnal Medika . vol.8.no.1 . hal.27-32.
- Davis. (2012) . *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres Edisi III*. Jakarta

- Isaia, G., Corsinovi, L.B.M., Santos, P.P., Michelis, G., Aimonino, N. & Zanolchi, M. (2011). *Insomnia among hospitalized elderly patients: prevalence, clinical characteristics and risk factors*. Archives of Gerontology and Geriatrics, 52, 133-137.
- Hardani, P. T., Susanti, Y., & Putri, E. (2016). Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 40–44.
- Maheshwari. (2016). *Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Anxiety Among Elderly*. International Journal of Therapeutic Applications. Vol. 32 hal.48-54.
- Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 3(2), 294–306.
- Molassiotis et al. 2002;Smeltzer et al. (2013). *Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation dengan Spiritual Guided Imagery and Music*. Keperawatan Universitas Airlangga.
- Nessma & Widodo. (2011). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Desa Gonilan Kartasura*. 18-24.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Buku satu. Edisi 7, Jakarta : Salemba Medika.
- Pranata (2013). *Dampak Relaksasi Progresif Pada Klien Yang Mengalami Kecemasan Dan Masalah Tidur Sebelum Pelaksanaan Operasi Kolostomi Di Ruang 19 Dan 17 RSUD. Dr.Saiful Anwar Malang*. Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi. Vol. 1, no.2.
- Prasetya, Z, 2016, 'Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Panti Sosial Lanjut Usia Kabupaten Magetan'. <http://eprints.umpo.ac.id> , diakses pada Agustus 2020.
- Prasetyo. (2020). *Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Griya Usia Lanjut St . Yosef Surabaya*. Jurnal Keperawatan Stikes William Booth. vol8, no2. 34–42
- Purwanto. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum Dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setyoadi, Retno Lestari, N. K. (2016). Majalah Kesehatan FKUB Volume 3, Nomer 1, Maret 2016. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dengan Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia “Anjasmoro” Kelurahan Sukorame Kediri*, 3, 1–7.
- Respir (2014). eprints.ums.ac.id/66103/18/BAB-II-19.pdf. diakses pada Agustus 2020.

- Stuart (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Buku 1 & 2. 1st Indonesia edition.
- Thahir, A. (2014). Pengaruh Pmr (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 02(1), 1–11. <http://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/download/1300/1027>
- Unites Nations. (2015). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn. D Dengan Insomnia Melalui Penerapan Terapi latihan pernapasan diafragma (diaaphragmatic breathing exercise) Di RWII Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018*. <http://scholar.unand.ac.id/38350/2/>, diakses pada bulan Maret 2020
- U.S. National Institute on Aging (NIA). (2016). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn. D Dengan Insomnia Melalui Penerapan Terapi latihan pernapasan diafragma (diaaphragmatic breathing exercise) Di RWII Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018*. <http://scholar.unand.ac.id/38350/2/>, diakses pada bulan Maret 2020.
- Wulansari, W., Mustain, M., & Ismiriyam, F. V. (2019). Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam Otak Dengan Relaksasi Benson) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Dengan Insomnia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 8. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.199>
- Yuliana, R., Palandeng, H., & Kallo V. D. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Werdha Manado. *eJournal Keperawatan*, 3(1),1-8.
- Yusriana (2018). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta..* <http://eprints.stikes-aisyiyah.ac.id/929/5/BAB%20I.pdf> . diakses pada Juni 2020.
- Yusup A, Fitryasari R, & Nihayati H (2015).*Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Salemba Medika, Jakarta.