

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Mengidentifikasi Sebelum Penerapan Relaksasi Otot Progresif

terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya

Pasien yang dibuat kasus penelitian pada RW 01 dan RW 02 berusia antara 45 tahun ke atas berjenis kelamin laki - laki atau perempuan dengan tekanan darah $\geq 140/80$ mmHg pada lansia yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidurnya, dan sudah mengalami pengobatan sebelumnya di puskesmas atau pelayanan kesehatan lainnya.

Tabel 4.1 Karakteristik kualitas tidur lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan relaksasi otot progresif di RW 01 dan RW 02 manyar sabrangan kecamatan mulyorejo surabaya tanggal 08 Oktober 2015.

| Sebelum dilakukan relaksasi otot progresif | | | |
|--|-------------------|--------|-------------------|
| Nama | Sleep Diary RW 01 | Nama | Sleep Diary RW 02 |
| Tn. P | 7 | Ny. Ju | 7 |
| Ny. Su | 7 | Ny. F | 7 |
| Ny. Sa | 7 | Ny. A | 7 |
| Ny. Ji | 7 | Ny. H | 7 |

Dari tabel di atas seluruh responden kualitas tidur lansia dengan hipertensi di dapatkan skor *sleep diary* 7.

4.1.2 Respon Pasien Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Saat Proses Penerapan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya

Pada awal penerapan relaksasi otot progresif di RW 01, responden belum kooperatif dan kurang bersemangat mengikuti teknik yang diajarkan, karena pasien berpendapat bahwa teknik ini sudah biasa, hal ini juga dilihat dari keaktifan dari responden yaitu masih ada responden yang telat dari jam yang sudah di sepakati sebelumnya. Setelah di berikan penjelasan bahwa setelah dilakukan relaksasi otot progresif akan ada perubahan dari kualitas tidur maka responden lebih antusias meskipun masih banyak gerakan-gerakan senam yang harus diperbaiki, hari kedua responden lebih antusias karena melihat perubahan yang signifikan dari kualitas tidur setelah hari pertama, hari ketiga responden mengikuti secara kooperatif dan mampu mengingat semua gerakan-gerakan relaksasi otot progresif dan itu berlanjut sampai hari ke tujuh. Sedangkan di RW 02 hampir sama dengan di RW 01 namun pada awal penerapan relaksasi otot progresif di RW 02 lebih kooperatif, hal ini dilihat dari keaktifan dan partisipasi yang sangat tinggi dari responden sehingga dalam penerapan relaksasi otot progresif peneliti dengan mudah mengaplikasikannya, serta ada perubahan yang signifikan dari kualitas tidur hari pertama sampai hari ketujuh dan pasien mengatakan otot-otot yg pertamanya kakuh sekarang sudah mulai nyaman, kualitas tidurn lebih bagus dari sebelumnya serta lebih perasaan segar.

4.1.3 Mengidentifikasi Setelah Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya

Pasien RW 01 dan RW 02 berusia antara 45 tahun ke atas berjenis kelamin laki - laki atau perempuan dengan tekanan darah $\geq 140/80$ mmHg pada lansia yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidurnya, setelah dilakukan relaksasi otot progresif terdapat penurunan kualitas tidur yang signifikan.

Tabel 4.2 Karakteristik kualitas tidur lansia dengan hipertensi setelah dilakukan relaksasi otot progresif di RW 01 dan RW 02 manyar sabrangan kecamatan mulyorejo surabaya.

Kualitas tidur lansia dengan hipertensi setelah dilakukan relaksasi otot progresif di RW 01

| Inisial Responden | Tekanan Darah | Sebelum Tindakan | Hari Ke - 1 | Hari Ke - 2 | Hari Ke - 3 | Hari Ke - 4 | Hari Ke - 5 | Hari Ke - 6 | Hari Ke - 7 |
|-------------------|---------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Tn. P | 180/90 | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Ny. Su | 170/90 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Ny. Sa | 190/90 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Ny. Ji | 180/90 | 7 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 |

Kualitas tidur lansia dengan hipertensi setelah dilakukan relaksasi otot progresif di RW 02

| Inisial Responden | Tekanan Darah | Sebelum Tindakan | Hari Ke - 1 | Hari Ke - 2 | Hari Ke - 3 | Hari Ke - 4 | Hari Ke - 5 | Hari Ke - 6 | Hari Ke - 7 |
|-------------------|---------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Ny. Ju | 180/90 | 7 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Ny. F | 180/80 | 7 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Ny. A | 170/80 | 7 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Ny. H | 180/80 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 |

Dari tabel di atas jumlah penurunan kualitas tidur 1 – 2 pada hari ke-1 setelah melakukan relaksasi otot progresif didapatkan skor *sleep diary* dengan

kategori 5 sebanyak 5 (62,5%) lansia, sedangkan katerogi 6 sebanyak 3 (37,5%) lansia, dan hari kedua dengan kategori 5 sebanyak 7 (87,5%) lansia, sedangkan katerogi 6 sebanyak 1 (12,5%), hari ketiga dengan skor *sleep diary* dengan kategori 4 sebanyak 5 (62,5%) lansia, sedangkan katerogi 5 sebanyak 3 (37,5%) lansia, hari keempat dengan skor *sleep diary* dengan kategori 3 sebanyak 6 (75%) lansia, sedangkan katerogi 4 sebanyak 2 (25%) lansia, hari kelima didapatkan skor *sleep diary* dengan kategori 2 sebanyak 5 (62,5%) lansia, sedangkan katerogi 3 sebanyak 3 (37,5%) lansia, hari keenam didapatkan skor *sleep diary* dengan kategori 2 sebanyak 6 (75,%) lansia sedangkan katerogi 3 sebanyak 2 (25%) lansia, serta hari ketujuh didapatkan skor *sleep diary* dengan kategori 1 sebanyak 3 (37,5%) lansia sedangkan katerogi 2 sebanyak 5 (62,5%) lansia.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum Penerapan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian, pada hari pertama (08 Oktober 2015) sebelum melakukan relaksasi otot progresif peneliti terlebih melakukan pemeriksaan tekanan darah, dengan target yang lansia usia ≥ 45 tahun dan tekanan darah $\geq 140/80$ mmHg, dan yang mengalami gangguan pada kualitas tidurnya dengan skor dalam *kusioner sleep diary* 7, sebanyak 8 responden,

Hasil penelitian ini sesuai dengan Nugroho (2012) yang mengungkapkan factor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Keluhan kualitas tidur seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini didukung juga oleh Martono & Pranarka (2011), bahwa pada usia lanjut ekskresi cortisol dan GH (*Growth Hormon*) serta perubahan temperatur tubuh berfluktuasi dan kurang

menonjol. Melatonin, hormon yang diekskresikan pada malam hari dan berhubungan dengan tidur, menurun dengan meningkatnya umur.

Hal ini juga di dukung Menurut Stanley & Beare (2006), bahwa lansia rentan terhadap insomnia karena adanya perubahan pola tidur, biasanya menyerang tahap IV (tidur malam).

Berdasarkan uraian diatas, keseluruhan responden pada penelitian ini berusia diatas 45 tahun sehingga mempengaruhi kualitas tidur lansia karena pada lanjut usia akan terjadi peningkatan kualitas tidur. pada usia lanjut ekskresi cortisol dan GH (*Growth Hormon*) serta perubahan temperatur tubuh berfluktuasi dan kurang menonjol. Melatonin, hormon yang diekskresikan pada malam hari dan berhubungan dengan tidur, menurun dengan meningkatnya umur.

4.2.2 Respon Pasien Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Saat Proses Penerapan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya

Pada awal penerapan relaksasi otot progresif di RW 01, responden belum kooperatif dan kurang bersemangat mengikuti teknik yang diajarkan, karena pasien berpendapat bahwa teknik ini sudah biasa, hal ini juga dilihat dari keaktifan dari responden yaitu masih ada responden yang telat dari jam yang sudah di sepakati sebelumnya. Setelah di berikan penjelasan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif akan ada perubahan yang signifikan dari kualitas tidur maka responden lebih antusias meskipun masih banyak gerakan - gerakan relaksasi otot yang harus diperbaiki, hari kedua responden lebih antusias karena melihat perubahan dari kualitas tidur setelah, hari ketiga responden mengikuti secara kooperatif dan mampu mengingat semua gerakan-gerakan

relaksasi otot progresif.

Sedangkan di RW 02 hampir sama dengan di RW 01 namun pada awal penerapan relaksasi otot progresif di RW 02 lebih kooperatif, hal ini dilihat dari keaktifan dan partisipasi yang sangat tinggi dari responden sehingga dalam penerapan relaksasi otot progresif peneliti dengan mudah mengaplikasikannya, serta ada perubahan yg signifikan dari kualitas tidur dari hari pertama sampai hari ketiga.

4.2.3 Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi Setelah Penerapan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian pada penerapan relaksasi otot progresif pada kualitas tidur lansia dengan hipertensi di RW 01 dan RW 02 Manyar Sabrangan Kecamatan Mulyorejo Surabaya, hari pertama dan kedua responden masih diajarkan gerakan - gerakan relaksasi otot progresif, sedangkan hari ketiga responden mulai melakukan relaksasi otot progresif dengan sendiri tanpa instruktur relaksasi otot progresif, namun dalam penurunan kualitas tidur lebih besar di RW 02 dibandingkan di RW 01. Hal ini dikarenakan responden antusias dan senang dengan diadakannya penerapan relaksasi otot progresif karena dapat menurunkan kualitas tidur, pasien serasa nyaman tenang dan merasa lebih baik dari hasil sebelumnya.

Hal ini juga di dukung oleh Purwanto (2013) mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif bermanfaat untuk penderita gangguan tidur (insomnia) serta meningkatkan kualitas tidur. Menurut Pratiwi (2010) mengemukakan bahwa latihan relaksasi progresif sebagai salah satu teknik relaksasi otot telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan

anxietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobi ringan dan gagap Widad (2013) mengemukakan bahwa relaksasi progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan. Jika kita belajar mengistirahatkan otot-otot kita melalui suatu cara yang tepat, maka hal ini akan diikuti dengan relaksasi mental atau pikiran serta kualitas tidur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nessma & Widodo (2011) tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di posyandu lansia Desa Gonilan Kartasura, dengan jumlah sampel 60 lansia dan desain penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan *pretest-posttest design*. Dari hasil penelitiannya membuktikan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan lansia yang mengalami insomnia berat menurun menjadi 0%, lansia yang mengalami insomnia sedang sebesar 56,7% dan lansia yang mengalami insomnia ringan sebesar 43,3%, sedangkan pada kelompok control tingkat insomnia pada lansia relative tidak mengalami perubahan. Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Sumiarsih dan Widad (2013) tentang pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan. Dengan desain penelitian menggunakan *quasi eksperimental* dengan pendekatan *pretest and posttest with out control design* dan sampel sebanyak 20 orang. Dari hasil penelitiannya bahwa relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

Penelitian yang sama juga Yuliana (2015) dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di

Panti Werdha Manado melakukan prosedur relaksasi otot progresif sehari sekali selama 7 hari. Dari hasil penelitiannya juga membuktikan bahwa relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas, responden yang mengalami penurunan dalam kualitas tidurnya setelah melakukan relaksasi otot progresif dikarenakan pada saat pelaksanaan responden melakukan gerakan-gerakan relaksasi secara maksimal sehingga terjadi perubahan metabolisme didalam tubuh yang nantinya akan menyebabkan kualitas tidurnya membaik.