

## **PENGARUH TERAPI RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI KASIH SURAKARTA**

**Wahyuningsih Safitri<sup>1)</sup> Wahyu Rima Agustin<sup>2)</sup>**

<sup>1</sup>Prodi S-1 Keperawatan, STIKes Kusuma Husada Surakarta  
tehyuyun@gmail.com

<sup>2</sup>Prodi S-1 Keperawatan, STIKes Kusuma Husada Surakarta  
wra.wahyurimaagustin@gmail.com

### **ABSTRAK**

*Penuaan merupakan proses fisiologis dalam kehidupan manusia, yang ditandai dengan adanya kondisi yang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan fungsi tubuh. Pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik-biologik, mental maupun sosial ekonomis. Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami lansia. Terapi relaksasi progresif diharapkan dapat memberikan kondisi tubuh yang rileks dan bebas dari ketegangan sehari-hari sehingga dapat membantu lansia untuk dapat tertidur dan mempertahankannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta. Metode penelitian adalah pre-eksperiment dengan one group pre-test dan post-test design. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi relaksasi progresif. Sampel penelitian sejumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian untuk mengetahui tingkat insomnia menggunakan kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) Insomnia Rating Scale yang berjumlah 11 pertanyaan. Analisa data dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Bakti Kasih Surakarta dengan p value 0,0001. Berdasarkan hasil penelitian, terapi relaksasi progresif dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih intervensi bagi lansia yang mengalami insomnia.*

**Kata kunci:** lansia, insomnia, terapi relaksasi progresif

### **ABSTRACT**

*Aging is a physiological process in human life, which is characterized by the existence of conditions that decrease the immune system and body functions. The influence of the aging process can cause a variety of problems both physical-biological, mental, social and economical. Sleep disturbance or insomnia is one of the problems often experienced by the elderly. Progressive relaxation therapy is expected to provide a relaxed body condition and free from everyday tensions that can help the elderly to be able to fall asleep and to hold them. The purpose of this study was to determine the effect of progressive relaxation therapy to decrease the level of insomnia in the elderly in nursing homes Dharma Bakti Kasih Surakarta. The research method is a pre-experiment with one group pre-test and post-test design.*

*Data collection was performed before and after administration of therapeutic intervention progressive relaxation. The research sample of 30 people with a purposive sampling technique. Research instrument to determine the level of insomnia using a questionnaire KSPBJ (Biological Psychiatry Study Group Jakarta) Insomnia Rating Scale which consists of 11 questions. Analysis of the data by using the Wilcoxon test. The results showed no effect of progressive relaxation therapy to decrease the level of insomnia in the elderly in nursing homes Bakti Kasih Surakarta with p value of 0.0001. Based on the research results, progressive relaxation therapy can be used as consideration in selecting interventions for the elderly who experience insomnia.*

**Keywords:** elderly, insomnia, progressive relaxation therapy

## 1. PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses fisiologis dalam kehidupan manusia, yang ditandai dengan adanya kondisi yang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan fungsi tubuh sehingga beresiko terserang berbagai macam penyakit dan infeksi (Kadir, 2007). Menurut Organisasi Kesehatan Sedunia Kantor Asia Selatan dan Tenggara (WHO SEARO / WHO South East Asia Regional Office), batasan usia lanjut untuk Indonesia sampai saat ini masih 60 tahun ke atas. Berdasarkan data USA – Bureau of the Census, antara tahun 1990 – 2025 Indonesia diperkirakan akan mengalami pertumbuhan warga lanjut usia terbesar diseluruh dunia, yaitu sebesar 414 % (Nugroho, 2000).

Pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik-biologik, mental maupun sosial ekonomis. Penyakit atau keluhan yang umum diderita adalah hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru, jatuh, paralisis, patah tulang dan gangguan tidur (Maryam, 2008). Insomnia atau gangguan tidur sering dialami lansia dan merupakan suatu gejala yang menyebabkan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur (Dombrowsky, 2011).

Insomnia dapat bersifat sementara atau bahkan persisten dan berhubungan dengan gangguan mental emosional, rasa khawatir dan kecemasan yang dialami oleh lansia. Survey yang dilakukan oleh *National Institut of Health* di Amerika, total penduduk yang mengalami insomnia 17% dari populasi dan lebih banyak dialami oleh lansia, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun mengalami sulit tidur yang serius (Purwanto, 2007). Angka kejadian insomnia di Indonesia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% dan 30% kelompok lansia mengeluh terbangun di waktu malam hari (Amir, 2007).

Insomnia yang dialami lansia dapat menyebabkan masalah fisik dan mental antara lain perasaan capek, kurang mampu mengambil keputusan, mudah tersinggung, tidak rileks, mual, pusing dan meningkatkan resiko kecelakaan (WHO, 1998). Tindakan yang dapat diberikan kepada lansia untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia adalah terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi dilakukan dengan cara relaksasi otot atau *progressive muscle relaxation*, massage punggung atau *biofeedback*, *imagery training*, pernapasan diafragma dan hipnosis (John, 2004).

Terapi relaksasi progresif merupakan cara untuk mengidentifikasi otot dan kumpulan otot tertentu serta membedakan antara perasaan tegang dan relaksasi dalam. Terapi ini akan mempengaruhi kondisi emosional seseorang dan akan diperoleh kondisi tubuh yang rileks dan bebas dari ketegangan sehari-hari sehingga dapat membantu seseorang untuk dapat tertidur dan mempertahankannya (Joyce, 2005). Terapi relaksasi progresif dapat sebagai acuan metode relaksasi termurah yang tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan lebih mudah untuk tidur (Davis, 1995).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di *Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta* pada tanggal 26 November 2013, didapatkan bahwa jumlah lanjut usia dipanti adalah 52 orang. Hasil wawancara dengan perawat di panti wredha, didapatkan 30 orang lansia mengalami gangguan tidur. Lansia mengeluh tidak bisa tidur nyenyak, sering mengantuk pada siang hari, sulit mengawali tidur pada malam hari dan sering terbangun pada jam 3 pagi dan setelah itu tidak bisa tidur lagi. Lansia yang mengalami gangguan tidur dan

mengganggu ketenangan lansia lain akan diperiksa oleh dokter dan mendapatkan obat tidur. Selama ini lansia belum mendapatkan terapi khusus untuk memperbaiki kualitas tidurnya.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta.

## 2. PELAKSANAAN

- a. Lokasi dan Waktu Penelitian  
Lokasi penelitian di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta.
- b. Jenis dan Rancangan Penelitian  
Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental design*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* (Sugiyono,2013).Rancangan ini menggunakan satu kelompok sampel yang diukur tingkat insomnianya sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan terapi relaksasi progresif (*pretest*) dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif (*posttest*).
- c. Populasi dan Teknik Sampling  
Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang dirawat di Panti Wreda Bakti Kasih Surakarta yang berjumlah 52 orang lansia.

Teknik sampling yang dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang didasarkan pada kriteria inklusi (Sugiyono,2010). Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini:

1. Lansia dengan usia minimal 60 tahun
2. Lansia yang menghuni Panti Wreda Bakti Kasih Surakarta
3. Tidak mengalami keterbatasan atau kelumpuhan anggota gerak
4. Bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusi penelitian adalah:

1. Lansia yang mengalami demensia
2. Lansia yang mendapatkan obat untuk membantu tidur/anti depresi/obat penenang.

## 3. METODE PENELITIAN

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Pengukuran terhadap penurunan tingkat insomnia menggunakan lembar kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) *Insomnia Rating Scale* yang berjumlah 11 pertanyaan. Jawaban selalu diberi nilai 4, jawaban sering diberi nilai 3, jawaban kadang-kadang diberi nilai 2, dan tidak pernah diberi nilai 1. Jumlah total dari setiap item pertanyaan dikategorikan 11-19: tidak ada keluhan insomnia, 20-27: insomnia ringan, 28-36: insomnia berat dan 37-44: insomnia sangat berat.

### Cara Pengumpulan data

Tahap pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Tahap pertama merupakan tahap persiapan yang dilakukan berupa persiapan tempat penelitian, diawali dengan permohonan ijin ke Pimpinan Panti Wreda Bakti Kasih Surakarta. Setelah mendapatkan ijin penelitian, peneliti melakukan koordinasi dengan perawat panti wreda tentang pelaksanaan penelitian dan sosialisasi tentang terapi relaksasi progresif.
- b. Tahap kedua, peneliti menjelaskan tentang penelitian yang akan dilaksanakan kepada calon responden dan memberikan lembar persetujuan untuk diisi oleh responden. Pengumpulan data melalui tahap pre tes, intervensi dan post test. Pada tahap pre test, peneliti mengumpulkan data tentang tingkat insomnia responden dengan cara wawancara terstruktur dengan menggunakan lembar kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta). Pada tahap intervensi, seluruh lansia dilatih untuk melakukan relaksasi progresif selama 20-30 menit untuk satu kali latihan selama 7 hari. Post test pengukuran tingkat insomnia dilakukan setelah intervensi terapi relaksasi progresif yaitu setelah 7 kali latihan.
- c. Tahap ketiga, melakukan pengolahan data dari hasil penyebaran kuesioner dan selanjutnya dilakukan analisis data.

### Pengolahan Data dan Analisa Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputer dengan *editing, coding, tabulating dan entry data*. Analisa data dilakukan melalui proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Analisis univariat dilakukan untuk melihat karakteristik responden dengan menggunakan distribusi frekuensi dan hasil statistik deskriptif yang meliputi mean, median, standar deviasi, nilai minimal dan maksimal (Istijanto,2009).

Analisa yang direncanakan selanjutnya adalah analisis bivariat yaitu analisis untuk menguji hubungan yang signifikan antara dua variabel, atau bisa juga untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara dua atau lebih kelompok (Hastono, 2007).

Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian yaitu mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Darma Kasih Surakarta. Sebelum dilakukan analisa bivariat dilakukan uji normalitas dengan Saphiro-wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Apabila data berdistribusi normal, analisa data dengan uji t berpasangan dan apabila data berdistribusi tidak normal analisa data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* (Dahlan, 2013).

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Karakteristik responden

#### a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden terbanyak adalah usia 60-74 tahun sebanyak 25 (83%) orang dan usia 75-90 tahun sebanyak 5 orang (17%).

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia (n=30)

Usia	Jumlah	Persentase (%)
60-74 tahun (lanjut usia dini)	25	83
75-90 tahun (lanjut usia tua)	5	17
Total	30	100

Hal ini sesuai dengan teori bahwa meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah

lansia dan berpengaruh pada berbagai aspek kehidupannya baik fisik, mental dan ekonomi. Hal tersebut dapat mengakibatkan kemampuan fisik dan psikisnya juga menurun dan salah satu masalahnya lansia akan mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur (Tamher, 2009). Prevalensi lansia yang mengalami gangguan tidur cukup tinggi yaitu 67% dan terjadi pada kelompok umur 70 tahun (Amir, 2007). Kelompok usia lansia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal di pagi hari dan 30% lansia terbangun pada malam hari (Nugroho, 2000).

#### b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=30)

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	16	53
Perempuan	14	47
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibanding jenis kelamin perempuan yaitu responden laki-laki sebanyak 16 orang (53%) sedangkan responden perempuan 14 orang (47%). Jumlah lansia dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang mengalami insomnia tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Lingkungan merupakan salah satu faktor penyebab insomnia (Adrian,1999). Angka kejadian insomnia pada perempuan dapat disebabkan karena pada masa menopause sekitar 61% perempuan mengalami masa transisi hormon sehingga pengaturan hormon estrogen mengalami penurunan dan dapat meningkatkan resiko masalah tidur (Bandiyah, 2009). Berdasarkan hasil penelitian, lansia baik laki-laki maupun perempuan sering terbangun karena adanya suara yang agak keras, bau tidak enak dan rasa tidak nyaman pada tubuh(rasa gatal, udara panas dan rasa ingin buang air kecil).

### 4.2. Tingkat insomnia

#### a. Tingkat insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi progresif

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa tingkat insomnia lansia sebelum diberikan terapi

relaksasi progresif yang mengalami tingkat insomnia ringan sebanyak 22 orang (73%) dan yang mengalami tingkat insomnia berat adalah 8 orang (27%).

**Tabel 3.** *Distribusi frekuensi tingkat insomnia sebelum diberikan terapi relaksasi progresif (n=30)*

Tingkat insomnia	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	22	73
Berat	8	27
Total	30	100

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian Pratiwi (2011) menunjukkan bahwa lebih dari separuh lansia mengalami insomnia ringan dengan keluhan tidur 2-3 jam pada waktu siang hari, sudah melakukan aktivitas mandi pada jam 03.00 pagi, pusing dan lemas.

Proses penuaan merupakan faktor yang memperkuat risiko insomnia yaitu dengan semakin bertambahnya umur maka lansia cenderung untuk tidur dan bangun lebih awal. Toleransi lansia terhadap fase tidur-bangun pada lansia yang menurun, berkaitan dengan lansia yang sangat rentan dengan perpindahan atau penurunan produktivitas jam kerja dan semakin menurunnya kondisi psikologis.

Permasalahan emosional, kognitif, dan fisiologis merupakan penyebab insomnia yang utama pada lansia. Ketiga hal tersebut berperan terhadap terjadinya disfungsi kognitif, kebiasaan yang tidak sehat dan akibat insomnia (Espie, 2002). Teori lain menyebutkan faktor psikologis merupakan salah satu faktor utama kecenderungan insomnia selain disebabkan oleh stress, perubahan hormon, dan kelainan kronis. Insomnia yang terjadi dalam tiga malam atau lebih dalam seminggu dalam jangka waktu sebulan termasuk insomnia kronis (Rafkknowledge, 2004).

*b. Tingkat insomnia setelah diberikan terapi relaksasi progresif*

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa tingkat insomnia lansia setelah diberikan terapi relaksasi progresif yang mengalami tingkat insomnia ringan sebanyak 5 orang (17%) dan yang tidak ada keluhan sebanyak 25 orang (83%). Kategori tidak ada keluhan insomnia adalah rentang

11-19 dan insomnia ringan dengan rentang skor antara 20-27.

**Tabel 4.** *Distribusi frekuensi tingkat insomnia setelah diberikan terapi relaksasi progresif (n=30)*

Tingkat insomnia	Jumlah	Persentase (%)
Tidak ada keluhan	25	83
Ringan	5	17
Total	30	100

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian Sholichati (2008) bahwa suara tartil Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi. Terapi suara tartil Al-Qur'an secara kontinyu manfaatnya tidak jauh berbeda dengan terapi relaksasi progresif yaitu berpengaruh pada frekuensi gelombang otak menjadi lebih baik sehingga dapat menstimulus seseorang mencapai kondisi pikiran yang rileks dan santai serta keadaan yang penuh ketenangan (Supriatna, 2010).

Teknik relaksasi progresif merupakan teknik memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang rileks (Bephage,2005).

Relaksasi progresif dapat digunakan untuk memasuki kondisi tidur karena dengan mengendorkan otot secara sengaja akan membentuk suasana tenang dan santai. Suasana ini diperlukan untuk mencapai kondisi gelombang alpha yaitu suatu keadaan yang diperlukan seseorang untuk memasuki fase tidur awal (Selamiharja, 2005).

Lansia yang telah diberikan terapi relaksasi progresif memiliki kualitas tidur yang baik. Lansia menyatakan jika setiap malam sering terbangun dan tidak dapat tidur kembali, namun setelah diberikan terapi masalah tidur dapat dikurangi dengan dibuktikan jarang terbangun pada malam hari. Berdasarkan teori tersebut diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa dengan terapi relaksasi progresif dapat membentuk suasana tenang sehingga kualitas tidur lansia tercukupi.

**4.3 Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat insomnia**

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh

statistik  $Z_{hitung}$  sebesar -4,796 dengan  $p$  value sebesar 0,001 ( $p$  value  $\leq 0,05$ ) artinya ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia.

**Tabel 5.** Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia ( $n=30$ )

Variabel	$Z_{hitung}$	$p$ value
Tingkat Insomnia	- 4,796	0,0001

Hasil penelitian tersebut diatas, sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Davis bahwa latihan relaksasi otot progresif yang dilaksanakan selama 20-30 menit, satu kali sehari secara teratur selama satu minggu cukup efektif dalam menurunkan insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Widastra (2009) didapatkan hasil terapi relaksasi progresif efektif mengatasi keluhan insomnia. Adanya pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia tersebut menunjukkan bahwa latihan relaksasi progresif dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi insomnia.

Keuntungan relaksasi ini adalah dapat menurunkan denyut nadi, tekanan darah, mengurangi keringat dan frekuensi pernafasan (Selami-harja, 2005). Respon relaksasi terjadi melalui penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh yang selanjutnya aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan, sistem saraf akan bekerja secara baik dan otot-otot tubuh yang rileks akan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Purwanto, 2007).

Tingkat insomnia yang menurun setelah diberikan terapi relaksasi sesuai dengan teori bahwa latihan relaksasi yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis (Guyton, 1995).

Terapi relaksasi progresif yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernapasan tersebut mampu memberikan pijatan pada jantung yang menguntungkan akibat naik turunnya diafragma, membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung serta meningkatkan aliran darah

ke seluruh tubuh. Peningkatan oksigen dan nutrient dalam otak akan merangsang peningkatan sekresi serotonin sehingga tubuh menjadi tenang dan lebih mudah tidur (Purwanto, 2007). Selain itu, kondisi tubuh yang rileks dapat memicu bekerjanya otak untuk menghasilkan endogenous morphin yang merupakan suatu zat penenang yang cara bekerjanya seperti efek morphin (Bephage,2005).

Latihan relaksasi progresif yang dilakukan selama satu minggu secara teratur terbukti dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Berdasarkan observasi peneliti, selain dengan latihan teratur, penurunan tingkat insomnia juga disebabkan oleh kondusifnya lingkungan ketika melakukan latihan relaksasi progresif.

Lansia menyatakan apabila terbangun dari tidur, lansia akan mengulang atau mempraktekkan lagi latihan relaksasi. Berdasarkan teori, terapi relaksasi progresif dapat mempengaruhi perasaan negative menjadi positif sehingga dapat membantu lansia mengubah pola hidup yang dapat mengganggu kuantitas dan kualitas tidur lansia ( Sani,2003)

## 5. KESIMPULAN

- Karakteristik responden menunjukkan umur responden terbanyak adalah umur 60-74 tahun sebanyak 25 orang lansia; jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sebanyak 16 orang lansia.
- Tingkat insomnia lansia sebelum diberikan terapi relaksasi progresif menunjukkan tingkat insomnia ringan sebanyak 22 orang lansia dan tingkat insomnia berat sebanyak 8 orang lansia.
- Tingkat insomnia lansia setelah diberikan terapi relaksasi progresif menunjukkan tidak ada keluhan insomnia sebanyak 25 orang lansia dan tingkat insomnia ringan sebanyak 5 orang lansia.
- Ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Bakti Kasih Surakarta dengan  $p$  value 0,0001.

## Saran

- Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan pertimbangan dalam me-

milih intervensi bagi lansia yang mengalami insomnia.

- b. Perawat di panti wreda diharapkan selalu memantau kemampuan lansia dalam melakukan terapi relaksasi progresif.
- c. Lansia hendaknya dapat melakukan terapi relaksasi progresif secara mandiri untuk menurunkan tingkat insomnianya.

## 6. REFERENSI

- Amir, N. 2007. *Gangguan Tidur pada Lansia: Diagnosis dan Penatalaksanaan*. <http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/157>. Diakses tanggal 1 Maret 2013
- Bandiyah, S. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Bephage, G. 2005. *Promoting Quality Sleep in Older People: The Nursing Care Role*, in *British Journal of Nursing*. Vol 14. No. 4: 209
- Christopher, Goetz. 2007. *Textbook of Clinical Neurology, 3rd ed.* Saunders.
- Dahlan, Muhammad S. 2013. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Davis, Eshelman dkk. 1995. *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres. Edisi III*. Jakarta: EGC
- Dombrowsky, Joseph W and Lettieri, Christopher J. 2011. *Eszopiclone in the Management of Insomnia Among Elderly Patients*. Clinical Medicine Insights. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins
- Espie, Colin A. 2002. *Insomnia. Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Volume 50. Nomor 6: 880-895
- Guyton, Arthur. 1995. *Human Physiology & Mechanisms of Disease*. Jakarta: EGC
- Hastono, Priyo S. 2007. *Analisis Data Kesehatan*. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Istijanto. 2009. *Aplikasi Praktis Riset Pemasaran*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Jack D. Edinger, et al. 2001. *Cognitive Behavioral Therapy for Treatment of Chronic Primary Insomnia*. Jama: American Medical Association
- John, E.D, et al. 2004. *Treatment of Primary Insomnia*. Philadelphia: JABFP
- Joyce, M and Black, Jane. 2005. *Medical Surgical Nursing: Clinical management for positive outcomes*. Volume I Edisi I. Philadelphia: F.A Davis Company
- Kadir, Subhan. 2007. *Proses Menua*. Available online at <http://subhankadir.wordpress.com/2007/08/20/9/>. Diakses tanggal 12 Agustus 2013
- Maryam, Siti dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho, Wahyudi . 2000. *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Purwanto, S. 2007. *Terapi Insomnia*. <http://klinis.wordpress.com>. Diakses 11 Oktober 2013
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sani. 2003. *Yoga Untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara prize
- Selamiharja. 2005. *Insomnia dan Rahasia Tidur Nyaman*. <http://www.sarikata.com>. Diakses 22 Juli 2014
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supriatna, N. 2010. *Gelombang Otak dan Pikiran Bawah Sadar*. <http://universalquantum.com>. Diakses 12 Juli 2014
- Tamher, S. 2009. *Kesehatan Lanjut Usia dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- WHO. 1998. *Mental Disorder in Primary Care: Sleep Problem, Devision of Mental Health and Prevention of Substance Abuse*. <http://www.who.int.html>. diakses 6 Maret 2013
- Widastra, I Made. 2009. *Terapi Relaksasi Progresif Sangat Efektif Mengatasi Keluhan Insomnia Lanjut Usia*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. Vol 2. No 1. Juni 2009