

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan PRISMA *flow diagram* yaitu dimulai dengan merumuskan masalah dimana rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap kualitas tidur lansia melalui jurnal nasional maupun internasional, melalui website Google Scholar, Garuda dan ReseachGate, pencarian jurnal dimulai dari bulan Maret 2021 didapatkan sebanyak 1,951 jurnal dengan rincian Google Scholar 1.918 jurnal, ResearchGate 23 jurnal dan Garuda 10 jurnal. Setelah itu dilakukan hapus duplikasi terkait persamaan jurnal selanjutnya dilakukan *screening* tahun publikasi jurnal serta variabel penelitian, jurnal yang dikeluarkan adalah yang dipublikasikan lebih dari 5 tahun serta tidak ada kaitannya dengan variabel yang diteliti, sedangkan jurnal yang sesuai dengan kriteria sampel dilakukan uji kelayakan jurnal (*eligibility*) dari tanggal 10 April - 14 April 2021 dengan menggunakan *The Joanna Briggs Institute (JBI) checklist for Quasi-Experimental Studies (non-randomized experimental studies)* dari 10 jurnal yang dianalisis didapatkan hasil bahwa 1 jurnal dikeluarkan karena nilai skoring <5 (Grade B) yang berarti kualitas jurnal kurang dan 9 jurnal mendapatkan nilai skoring >5 (Grade A) artinya jurnal layak untuk dijadikan sebagai sampel dengan rincian pada website Garuda sebanyak 3 jurnal, ResearchGate 3 jurnal dan Google Scholar 3 jurnal.

Dari hasil penelitian yang didapatkan melalui analisis kritis terhadap 9 jurnal bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi serta adanya pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap kualitas tidur pada lansia disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5.1
Hasil Penelitian
Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

No.	Penulis (tahun & kode)	Judul	Tujuan	Metode	Responden	Hasil	Kelebihan	Kekurangan	Sumber
1.	Handayani, Swasana, Purnomo dan Agustina (2019) DOI : 10.1088/17 42-6596	the improveme nt of sleep quality through the combinatio n of progressive muscle relaxation and murotal	Mengetah ui pengaruh terapi kombinasi terhadap kualitas tidur lansia	Quasi- eksperim enal, design with non- equivale nt control group desain.	28 lansia, dengan teknik pengambil an sampel purposive sampling.	Adanya perbedaan kualitas tidur pre- post test pada kedua kelompok. Uji <i>Wilcoxon</i> pada kelompok	Kriteria sampel dijelaskan, adanya kelompok intervensi dan kontrol, intervensi diberikan 5x seminggu.	Tidak adanya saran dan pembahasan dijelaskan secara singkat.	Research Gate

		therapy among elderly				intervensi P value 0,001 sedangkan pada kelompok kontrol P value 0,002. Dan berdasarkan hasil uji <i>Mann</i> <i>Witney</i> menunjukkan nilai p 0,000 < α (0,05) terdapat perbedaan kualitas			
--	--	-----------------------------	--	--	--	---	--	--	--

						tidur pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.			
2.	Sari, Hesti, Erman, Ronataman dan Elis (2020) P-ISSN: 2655-2728 E-ISSN: 2655-4712	Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik pada lansia di yayasan guna budi	Mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur serta kelelahan fisik lansia.	Quasi-eksperimen one group pre-post test design.	Jumlah sampel 73 orang, dengan teknik sampling jenuh.	Terjadi peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi PMR. Hasil uji <i>paired t-test</i> nilai signifikan (2-tailed)	Dijelaskan bahwa kualitas tidur terganggu akibat nyeri pada punggung dan menderita penyakit lainnya. Terapi ini diberikan 3x	Tidak dicantumkan hambatan yang terjadi selama penelitian dan dalam jurnal peneliti tidak menjelaskan terkait terapi PMR menggunakan	Garuda

		bhakti medan				0,000. Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kelelahan fisik serta kualitas tidur.	seminggu dan prosedur penelitian serta saran dijelaskan secara lengkap.	n berapa gerakan	
3.	Sulidah, Ahmad dan Raini (2016) ISSN: 2338-5324 EISSN: 2442-7276	Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia.	Mengidentifikasi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas	Quasi-eksperimental pre-post test control group design.	Sampel sebanyak 51 (26 kelompok intervensi, 25 kelompok kontrol).	Rata-rata skor PSQI kelompok perlakuan lebih rendah dari kelompok kontrol.	Adanya kelompok kontrol disamping kelompok intervensi untuk membandingk	Tidak adanya saran serta tidak mencantumkan hambatan selama penelitian.	Garuda

			tidur lanjut usia.		Teknik sampling purposive sampling.	Pada uji T-test $p < 0,05$. Latihan relaksasi otot progresif memunyai efek meningkatkan kualitas tidur lansia	an dan melihat pengaruh dari terapi PMR, dalam jurnal juga dijelaskan novelty penelitiannya adalah menggunakan terapi PMR dengan 9 langkah		
4.	Manurung dan Tri (2017) P-ISSN: 2442-8108	Pengaruh terapi relaksasi otot progresif	Mengetahui pengaruh terapi relaksasi	Quasi-eksperimen pre-test post test one	30 sampel dengan teknik pengambilan sampel	Adanya perbedaan kualitas tidur pada pre-post	Dalam jurnal peneliti mencantumkan secara detail dan	Seharusnya dijelaskan kendala/hambatan selama penelitian	Garuda

	E-ISSN: 2597-7172	terhadap kualitas tidur pada lansia di panti jompo yayasan guna budi bhakti medan tahun 2017	otot progresif terhadap kualitas tidur pada lanjut usia dipanti jompo yayasan guna budi bhakti medan tahun 2017	group only design.	mengguna kan purposive sampling.	test. Hasil statistik <i>Mc. Nemar</i> diperoleh p <i>value</i> = 0,003 ($P < 0,05$) menunjuka n Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lanjut usia dipanti	lengkap terkait isi jurnal mulai dari latar belakang hingga saran. Kualitas tidur terganggu akibat nyeri pada punggung bawah dan terapi ini diberikan 3x seminggu	agar menjadi sumber informasi bagi pembaca atau peneliti selanjutnya.	
--	----------------------	---	--	--------------------------	---	---	---	--	--

						jompo yayasan guna budi bhakti medan tahun 2017			
5.	Apriyeni dan Helena (2020) DOI: 10.18203/2 394-6040 P-ISSN: 2394-6032 E-ISSN: 2394-6040	The improveme nt of elderly sleeping quality with progressive muscle relaxation therapy	Mengetah ui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi progressiv e muscle relaxation	Quasy- eksperim ental one group pre-post test without control group design approach .	16 sampel dengan teknik pengambil an sampel purposive sampling	Pada pre- post test terjadi perbaikan kualitas tidur. Hasil uji T- dependen p 0,000 terdapat perbedaan yang signifikan	Hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner untuk menilai kualitas tidur lansia dicantumkan yaitu dengan hasil <i>alpha cronbach</i> 0,753 ⁸ . Penelitian	Tidak adanya saran bagi peneliti selanjutnya seharusnya dicantumkan agar penelitian ini dapat berlanjut dan menghasilka n sesuatu yang baru.	Researc hGate

			pada lansia dengan gangguan tidur.			antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.	dilakukan 2 minggu dengan intervensi 1 minggu dan etika penelitian dijelaskan seperti <i>autonomy,</i> <i>beneficence,</i> <i>maleficence,</i> <i>anonymity</i> dan <i>justice</i>		
6.	Fermina dan Revathi (2017) DOI: 10.5958/23	A study to asses the effects of nursing intervention	Mengeval uasi efektivitas intervensi keperawat	Quasi- eksperim ental non- randomi	180 responden , 90 kelompok kontrol	Pre-test pada kedua kempok (100%) lansia	Kriteria sampel jelas adanya kelompok kontrol	Intervensi diberikan selama 16 minggu 1 minggu sesi	Google Scholar

	<p>49-2996 P-ISSN: 2231-1149 E-ISSN: 2349-2996</p>	<p>on quality of sleep among elderly people with sleep disturbance residing in selected oldagehom es at trichy in tamilnadu</p>	<p>an terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur</p>	<p>zed pre- post test control group design.</p>	<p>dan 90 kelompok intervensi.</p>	<p>mengalami kualitas tidur buruk, pada post- test tidak ada perbaikan kualitas tidur pada kelompok kontrol sedangkan pada kelompok intervensi 43% lansia mengalami peningkata n kualitas</p>	<p>sebagai pembanding.</p>	<p>pembelajaran dan 15 minggu sesi latihan tetapi dalam jurnal peneliti tidak menjelaskan terkait kendala selama penelitian dan tidak mencantumkan saran.</p>	
--	--	---	---	---	--	---	--------------------------------	---	--

						tidur. Terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi terhadap kualitas tidur ($p < 0,01$) pada lansia dengan gangguan tidur.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7.	Muhit, teguh, atika, dyah dan wayan (2020) P-ISSN: 2089-5403 E-ISSN: 2527-8487	Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lanjut usia	Menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lanjut usia	Quasi-eksperimental design dengan rancangan pre-post test non equivalent grup kontrol.	Responden berjumlah 40 lansia. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling, pada kelompok eksperimen 20 responden serta kelompok kontrol 20 responden	Pada kelompok intervensi pre-post test terjadi peningkatan kualitas tidur signifikan sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang tidak signifikan dari 95%	Kualitas tidur terganggu akibat nyeri, pembahasan dijelaskan cukup lengkap dan saran dicantumkan lengkap.	Tidak dijelaskan lama waktu penelitian serta intervensi diberikan berapa kali.	Google Scholar
----	--	--	---	--	---	---	---	--	----------------

					.	menjadi 90%. Pada uji <i>Independen</i> <i>t T-test</i> diperoleh hasil p <i>value</i> =0,000 (p<0,05) adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

						kualitas tidur lanjut usia			
8.	Kasron dan Susilawati (2017) ISSN: 2476-8987	Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di cilacap selatan	Mengetahui Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di cilacap selatan	Quasi-eksperimental pre-post test without control group.	Responden penelitian merupakan pasien hipertensi di cilacap selatan, pemilihan sampel dengan purposive sampling dan didapatkan	Berdasarkan uji <i>Wilcoxon test</i> terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum serta pemberian terapi PMR dengan <i>p value</i> <0.001.	Kriteria sampel dijelaskan dengan rinci, terapi PMR diberikan selama 7 hari dan pembahasan dijelaskan secara lengkap dan jelas.	Tidak dijelaskan lebih detail terkait lama pemberian terapi serta gerakan dari terapi PMR yang digunakan.	Google Scholar

					sebanyak 16 sampel.				
9.	Safrudin dan Milkhatun (2020) E-ISSN: 2614-6703	Improveme nt of sleep quality through progressive relaxation in elderly in the sempaja puskesmas area	Untuk melihat pengaruh progressiv e muscle relaxation dan tidur sehat terhadap gangguan tudur pada kelompok lanjut usia	Quasi- eksperim ental pre-post test without control approach .	Jumlah responden sebanyak 56 lansia	Terdapat peningkata n kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi. Hasil uji <i>Wilcoxon p</i> <i>value=0,00</i> 0 nilai tersebut lebih kecil dari taraf	Metode, pembahasan dan saran dicantumkan cukup jelas.	Kriteria sampel tidak dijelaskan detail, kualitas tidur lansia terganggu karena apa serta lama pemberan intervensi.	Researc hGate

						signifikan 0.05 sehingga dapat disimpulka n bahwa adanya pengaruh <i>progressive muscle relaxation</i> terhadap kualitas tidur lansia.			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

5.2 Pembahasan

Hasil temuan jurnal nasional dan internasional berdasarkan kata kunci untuk mencari jurnal nasional “relaksasi otot progresif”, “kualitas tidur”, “lansia” dan untuk mencari jurnal internasional “*progressive muscle relaxation*”, “*sleep quality*”, “*elderly*” adanya bukti yang mendukung mengenai terapi *progressive muscle relaxation* serta manfaatnya bagi kesehatan terutama untuk meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan penilaian kritis *Joanna Briggs Institute* (JBI) dengan studi *Quasi-Eksperimental* 9 artikel yang membahas mengenai *progressive muscle relaxation* terhadap kualitas tidur lansia termasuk dalam kategori grade A yang berarti jurnal tersebut memiliki kualitas baik, dan untuk membahas tujuan dari penelitian ini akan jelaskan sebagai berikut:

5.2.1 Gambaran Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Terapi *Progressive Muscle Relaxation*

Hasil penelitian dari 9 jurnal bahwa sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* rata-rata lansia memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian yang dilakukan Handayani, et al (2019) mayoritas lanjut usia mempunyai kualitas tidur buruk. Pada penelitian Sari, et al (2020) lansia memiliki kualitas tidur kurang (83,6%). Selanjutnya penelitian Sulidah, et al (2016) sebelum latihan relaksasi seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk dan lansia mengeluh nyeri dengan frekuensi cukup sering. Sedangkan penelitian Manurung dan Tri (2017) lansia yang menjadi responden dalam penelitiannya memiliki kualitas tidur buruk (66,7%) lansia mengalami kesulitan tidur yang sebabkan karena merasa nyeri pada punggung bagian bawah. Penelitian Apriyeni dan Helena (2020) lansia memiliki kualitas tidur buruk. Lalu penelitian Fermina dan Revathi (2017) seluruh subjek penelitian (100%) mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian Muhith, et al (2020) responden memiliki kualitas tidur

buruk (95%) sebelum terapi. Sedangkan penelitian Kasron dan Susilawati (2017) sebelum pemberian terapi (43,7%) lansia memiliki kualitas tidur kurang serta (56,3%) sangat buruk. Dan penelitian Safrudin dan Milkhatun (2020) mayoritas responden mempunyai kualitas tidur buruk.

Dari pemaparan diatas memiliki kesamaan antara jurnal yaitu kualitas tidur lansia terganggu diakibatkan karena nyeri akibat penyakit yang diderita terutama penyakit yang berhubungan dengan persendian dan untuk menilai kualitas tidur yaitu menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Menurut Achouret, et al (2014, dalam Putra & Nurul, 2020) lansia akan mengalami perubahan yang umum yaitu perubahan tidur, pada lanjut usia biasa terjadi perubahan fisik yang wajar, kulit yang sudah tidak kencang, otot-otot tubuh yang sudah mulai melemah serta organ tubuh yang sudah kurang berfungsi dengan baik dan lansia rentan mengalami masalah gangguan tidur. Menurut Andri, et al (2019) salah satu kondisi yang berkaitan dengan penuaan adalah masalah kualitas tidur. Menurut Marno (2017) lansia mengalami perubahan terutama kualitas tidurnya hal yang lazim terjadi yaitu jumlah waktu ditempat tidur meningkat tetapi efisiensi tidur kurang, lansia mudah terbangun pada malam hari. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia salah satunya adalah nyeri. Menurut Kumar dan Nyoman (2017) faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu faktor lingkungan, masalah keluarga, pertemanan, masalah kesehatan seperti *rheumathoid*, kardiologi, paru-paru dan nyeri persendian. Tentunya kualitas tidur yang buruk bisa memberikan efek negative bagi lansia sehingga pengaruhi kualitas hidupnya.

Hal ini didukung dengan penelitian Derma (2018) sebelum diberikan intervensi (100%) lansia mengalami kualitas tidur buruk . selanjutnya penelitian yang dilakukan Sunaringtyas, et al (2018) bahwa kualitas tidur pada penderita hipertensi ada di kategori kualitas tidur buruk (60%) disebabkan oleh nyeri pada leher bagian belakang, pusing dan kelelahan.

5.2.2 Gambaran Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Terapi *Progressive Muscle Relaxation*

Berdasarkan dari temuan hasil jurnal bahwa terjadi perbaikan kualitas tidur lanjut usia sesudah pemberian terapi *progressive muscle relaxation*. Penelitian yang dilakukan Handayani, et al (2019) hasil post-test menunjukkan bahwa (71,4%) subjek pada kelompok intervensi memiliki kualitas tidur baik. Selanjutnya penelitian Sari, et al (2020) sesudah diberikan terapi PMR lansia memiliki kualitas tidur yang cukup (80,8%). Penelitian Sulidah, et al (2016) frekuensi responden dengan kualitas tidur baik cenderung meningkat sehingga responden dengan kualitas tidur buruk berkurang. Sedangkan penelitian Manurung dan Tri (2017) setelah diberikan terapi mayoritas lansia memiliki kualitas tidur baik (70,0%). Penelitian Apriyeni dan Helena (2020) pada post-test kualitas tidur lansia meningkat setelah pemberian terapi *progressive muscle relaxation*. Selanjutnya penelitian Fermina dan Revathi (2017) sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen memiliki kualitas tidur baik. Sedangkan penelitian muhith, et al (2020) setelah terapi dilaksanakan memperlihatkan hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur baik (80,0%). Penelitian Kasron dan Susilawati (2017) pada post-test terjadi peningkatan kualitas tidur. Dan penelitian Safrudin dan Milkhatun (2020) setelah terapi *progressive muscle relaxation* kualitas tidur lansia meningkat.

Menurut Hidayat dan Milatur (2017) terjadinya peningkatan kualitas tidur sesudah pemberian terapi *progressive muscle relaxation* dikarenakan terapi ini bisa meyakinkan tubuh agar berespon, merangsang otak dan ketegangan pada otot berkurang serta memfasilitasi tidur. Menurut Dhyani (dalam Putri, 2017) terapi *progressive muscle relaxation* dapat mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kondisi psikologis, memperbaiki tidur, meningkatkan aktivitas parasimpatis, dapat menurunkan tekanan darah, memperbaiki kerja fisik jika terapi ini jika dilakukan dalam jangka panjang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Didukung dari penelitian Setyoadi, et al (2016) ada perbaikan kualitas tidur sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif, berkurangnya nilai tersebut sebesar 3,3 dari 7,5 menjadi 4,2 (25%). Selanjutnya penelitian yang dilakukan Amanda, et al (2019) bahwa terapi *progressive muscle relaxation* dapat meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause dengan nilai $P=0,000$ dan direkomendasikan untuk dilakukan secara rutin agar meningkatkan kualitas tidur secara non-farmakologi, *progressive muscle relaxation* terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur perempuan menopause hal tersebut terlihat dari pre-post test pengurangan kejadian latensi, tidur malam lebih banyak, efisiensi tidur meningkat, gangguan tidur malam berkurang, tidak menggunakan obat tidur dan berkurangnya gangguan aktivitas.

5.2.3 Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Berdasarkan hasil temuan jurnal-jurnal yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap kualitas tidur pada lansia dan akan dibahas sebagai berikut:

Pada penelitian yang dilakukan oleh Handayani, et al (2019) terapi ini diberikan 5x dalam seminggu dengan melibatkan kelompok kontrol dan jumlah sampel sebanyak 28 lansia. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *Mann Witney* menunjukkan nilai $P=0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti terdapat perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Sari, et al (2020) sebanyak 73 lansia dijadikan sebagai sampel dan instrument yang digunakan berupa kuesioner dan lembar observasi, intervensi ini dilakukan selama 3x dalam seminggu dan berdasarkan uji *Paired T-test* diperoleh signifikan 0,000 ada efek teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur serta kelelahan fisik pada lanjut usia.

Penelitian yang dilakukan Sulidah, et al (2016) dalam penelitiannya melibatkan 51 responden dengan kelompok kontrol dan intervensi diberikan selama 4 minggu, setelah diberikan intervensi frekuensi nyeri berkurang bahkan tidak ada. Hasil uji *T-test* $P < 0,05$ yang artinya latihan relaksasi otot progresif secara bermakna meningkatkan kualitas tidur lansia. Kenyataan tersebut didasarkan pada keyakinan akan manfaat yang diberikan ketika melakukan relaksasi seperti menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi otot sehingga aliran darah lancar dan membuat pikiran tenang dan nyaman.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Manurung dan Tri (2017) dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang dan terapi ini dilakukan selama 4 minggu 3x dalam seminggu dilakukan selama 15 menit. Dari uji statistik *Mc Nemar* diperoleh P value =0,003 ($P < 0,05$) menunjukkan jelas pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia.

Penelitian Apriyeni dan Helena (2020) yang melibatkan 16 sampel dan berdasarkan uji T-dependen $P=0,000$ terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi, intervensi diberikan selama 1 minggu dan disarankan untuk lansia yang memiliki gangguan tidur agar dapat mengaplikasikan terapi *progressive muscle relaxation* (melatih gerakan otot) untuk meningkatkan kualitas tidur.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Fermina dan Revathi (2017) intervensi diberikan selama 16 minggu sesi pembelajaran 1 minggu dan 15 minggu sesi latihan, penelitian ini melibatkan sampel yang besar yaitu 180 lansia dan membaginya ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen terhadap kualitas tidur ($p<0,01$) Lansia juga merasa puas setelah pemberian intervensi 82,2%.

Selanjutnya penelitian Muhith, et al (2020) sampel berjumlah 40 lansia dan terdapat kelompok kontrol disamping kelompok intervensi. Hasil Independen T-test $P\ value=0,000$ ($P<0,05$) yang memperlihatkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kekuatan otot lanjut usia. Sehingga terapi ini bisa dijadikan metode alternatif agar meningkatkan kualitas tidur kemudian perawat yang bekerja dipelayanan kesehatan khususnya pelayanan lansia dapat mengaplikasikan terapi ini sebagai asuhan keperawatannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Kasron dan Susilawati (2017) pemberian terapi dilakukan selama 7 hari dengan sampel sebanyak 16 responden dan berusia 60 tahun keatas. Berdasarkan uji dari *Wilcoxon test* $P\ value < 0,001$ terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum sesudah terapi *progressive muscle relaxation* terhadap

penderita hipertensi. Adanya intervensi mandiri agar meningkatkan kualitas tidur yaitu pemberian *progressive muscle relaxation* (PMR).

Dalam penelitian Safrudin dan Milkhatun (2020) melibatkan 56 lansia dengan waktu pemberian intervensi selama 6 minggu, hasil uji *Wilcoxon test* terdapat perbedaan kualitas tidur pre-post test P value $< 0,000$ nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan nilai taraf signifikan yaitu 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap kualitas tidur lansia.

Setiap jurnal juga memiliki perbedaan terkait jumlah gerakan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) yang diberikan ada yang menggunakan 9 gerakan hingga 14 gerakan serta adanya perbedaan waktu pemberian terapi mulai dari 3x seminggu hingga 16 minggu. Untuk meningkatkan kualitas tidur terapi ini dapat dilakukan setiap hari sebelum tidur selama 15 menit untuk merilekskan otot tubuh sehingga mudah untuk tidur. Menurut Galimi (dalam Hardani & Yossie, 2016) bahwa keefektifan dari terapi *progressive muscle relaxation* dilakukan selama 2 hingga 4 minggu. Dalam penelitian Hardani dan Yossie (2016) terapi *progressive muscle relaxation* dilakukan 2x sehari selama 4 minggu dan didapatkan hasil terjadi peningkatan kualitas tidur dan penurunan latensi tidur. Menurut Romadhani, et al (2018) bahwa teknik *progressive muscle relaxation* jika dilaksanakan teratur (rutin) bisa memperlancar peredaran darah, otot relaks dan mengurangi nyeri hingga memberikan perasaan nyaman karena terjadi peningkatan hormon *endorphin*.

Edmund Jacobson memperkenalkan terapi ini pada tahun 1938. Menurut Anggini, et al (2020) terapi *progressive muscle relaxation* merupakan salah satu terapi relaksasi yaitu merilekskan otot agar

tenang dan meningkatkan perasaan nyaman, pada lanjut usia kenyamanan sangat diperlukan untuk memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan kualitas hidupnya..

Pada saat sebelum dan sesudah pemberian terapi terdapat perbedaan nilai yang signifikan pada setiap jurnal. Hal ini terjadi karena terapi *progressive muscle relaxation* kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis, ketika mencapai keadaan relaks akan dilanjutkan ke hipotalamus untuk menghasilkan hormon *corticotrofin relasing factor* (CRF) yaitu hormon polipeptida untuk merangsang kelenjar *pituitary* agar menghasilkan beberapa hormon seperti *endorphin*, *serotonin* dan *enkefalin* (Djawa, et al, 2017). Sedangkan menurut Pranata, et al (dalam Putri, 2017) gerakan dari terapi *progressive muscle relaxation* memberikan relaksasi dan ketegangan otot sehingga merangsang sistem saraf parasimpatis (*nuclei rafe*) yang berada dibawah *spons* juga *medulla* yang mengakibatkan terjadinya penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, frekuensi nafas, peningkatan sekresi serotonin yaitu hormon yang memberikan perasaan senang, nyaman yang dapat mengakibatkan tubuh menjadi rileks sehingga mudah dalam memulai tidur. Karena *progressive muscle relaxation* akan menurunkan produksi kortisol dalam darah yaitu hormon yang dihasilkan pada kelenjar adrenal, menurunkan kadar *norepinephrine*, dan menstimulasi *suprachiasmatic nucleus* bagian dari sistem saraf pusat yang mengendalikan pusat tidur (ritme sirkadian) untuk menghasilkan perasaan nyaman dan timbul rasa kantuk sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kualitas tidur.

Didukung penelitian Putri (2017) terlihat adanya efek terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lanjut usia ($p=0,0001$). Selanjutnya penelitian Ariana, et al (2020) pada saat

pre-posttest terjadi perbaikan kualitas tidur menunjukkan relaksasi otot progresif mempunyai efek dalam meningkatkan kualitas tidur lanjut usia. Sehingga terapi ini dapat diterapkan agar meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman peneliti selama proses penelitian ada beberapa keterbatasan yang dialami karena penelitian ini tentu memiliki kekurangan yang perlu diperbaiki dalam penelitian selanjutnya, beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Masih terbatasnya jumlah database yang dapat diakses untuk mencari jurnal-jurnal yang sesuai dengan variabel penelitian ini.
2. Dalam penelitian ini menggunakan jurnal dengan desain quasi-eksperimen dan *one group pre-post test* (pre-eksperimen) sehingga masih perlu dilakukan pendekatan kualitatif lebih mendalam lagi agar memperoleh hasil yang sempurna.