

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA
PEMENUHAN ISTIRAHAT DAN TIDUR PADA LANSIA
DI PUSKESMAS TANJUNG BALAI KARIMUN**

¹Maria Menda, ²Sarmauli Franshisca Sihombing

¹Mariamenda74@gmail.com, ²sarmauli.f.sihombing@univbatam.ac.id

Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

ABSTRACT

Symptoms of insomnia often occur in the elderly (elderly), even almost half of the elderly reported having difficulty starting sleep in maintaining their sleep, as many as 50-70% of all elderly aged > 65 years. Treatment of insomnia can be done with non-pharmacological and pharmacological therapies. Non-pharmacological therapies, especially behavioral therapies, are effective for chronic insomnia in the elderly, which consist of several methods, namely Progressive Muscle Relaxation, sleep restriction, stimulus control, sleep hygiene and cognitive behavioral therapy. The aim of the study is to provide comprehensive and continuous midwifery care for elderly mothers, with management of midwifery care in accordance with midwifery service standards. Midwifery care that is applied is progressive muscle relaxation to meet the sleep needs of the elderly. The research method used in the preparation of practice reports is descriptive research using the case study method. Recommendations that can be given to the elderly are general behavior, especially suggestions about healthy sleep practices

Keywords : *Sleep Quality, Elderly, Progressive Muscle Relaxation*

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Nasrullah,2016).

Jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 258.704.986 jiwa sedangkan lansia tercatat sebanyak 22.630.882 jiwa penduduk di Indonesia yang berusia 60-64 tahun sebanyak 8.394.765 jiwa, usia 65-69 tahun sebanyak 5.742.761 jiwa, usia 70-74 tahun sebanyak 3.963.476 jiwa dan usia

>70 tahun sebanyak 4.526.880 jiwa. Hal ini berarti bahwa jumlah penduduk lansia sebesar 8,75% penduduk Indonesia adalah lansia. (Kementrian Kesehatan RI, 2017).

Menurut jumlah lansia di Kepulauan Riau adalah 4,28 persen dari total seluruh penduduk di Kepulauan Riau. Proporsi penduduk lansia perempuan di Kepulauan Riau menunjukkan proporsi yang sedikit lebih besar dibanding proporsi penduduk laki-laki terhadap total penduduk laki-laki di Kepulauan Riau, yaitu 4,35 persen berbanding 4,21 persen (Badan Pusat Statistik, 2018). Menurut teori Kaplan & Sadock (2010) yang menyatakan

bahwa jenis kelamin perempuan merupakan faktor yang berhubungan dengan terjadi peningkatan prevalensi gangguan tidur karena adanya gangguan mental dan faktor usialanjut

Peningkatan yang terjadi pada lanjut usia, terjadi karena kemajuan bidang kesehatan sehingga angka harapan hidup meningkat dan menurunnya angka kematian. Lansia juga merupakan kelompok umur yang rentang akan terjadinya penyakit. Sehingga dalam proses penuaan lansia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti, mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial.

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia yaitu insomnia. Insomnia dapat kita deskripsikan sebagai tidur yang kualitas dan kuantitasnya buruk karena kesulitan tertidur, terbangun berulang kali, terbangun dini hari dengan sulit tertidur lagi dan tidur yang kurang memuaskan meskipun tidurnya cukup lama (Marwick and Birrell 2015). Faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah depresi, takut mati, tekanan dalam hidup, gangguan muskuloskeletal, gangguan pernafasan, khawatir pada anak-anak, dan kamar tidur yang dingin (Hartono, Somantri, and Februanti 2019).

Angka kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia. Dengan kata lain, gejala insomnia sering terjadi pada orang lanjut usia (lansia), bahkan hampir setengah dari jumlah lansia dilaporkan mengalami kesulitan memulai tidur dalam mempertahankan tidurnya, sebanyak 50-70% dari semua lansia yang

berusia >65 tahun, penelitian sebelumnya juga menyebutkan di Thailand, hampir 50% pasien yang berusia >60 tahun mengalami insomnia (Dewi & Ardani, 2013). Survey yang dilakukan National Sleep Foundation 2010, 67persen dari 1.508 lansia (berusia 65 tahun ke atas) di Amerika melaporkan mengalami insomnia. Sementara 73 persen lansia mengalami gangguan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Penelitian yang dilakukan oleh di Jepang disebutkan 29% lansia tidur kurang dari 6 jam, 23% merasa kekurangan dalam jam tidur 6% menggunakan obat tidur, kemudian 21% memiliki prevalensi insomnia dan 15% kondisi mengantuk yang parah pada siang harinya (Waidmann & Liu, 2000).

Masalah tidur yang sering dialami oleh lansia adalah sering terjaga pada malam hari, sering kali terbangun pada dini hari, sulit untuk tertidur, dan rasa lelah yang amat sangat pada siang hari (Dewi, 2012). gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurang nya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. hal itu menyebabkan perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase NREM 3 dan 4. sehingga lansia hampir tidak memiliki fase 4 atau

tidur dalam (Stanley, 2009 dalam Vivi Florensia1, Anggriani, Liza Agustin, 2022).

Menurut (Kozier, 2014) Akibat yang terjadi pada lansia, ketika kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara optimal, contoh: tidur berlebihan saat siang hari. Penurunan daya ingat, gangguan depresi, resiko jatuh, penggunaan hipnotik yang mempengaruhi menurunnya kualitas hidup. Akibat lain yang dapat terjadi ketika kualitas tidur tidak tercapai akan mudah lelah, letih, mudah emosi dan gangguan mood (Sri Nyumirah, 2021).

Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi dan farmakologi. Terapi nonfarmakologi khususnya behavioral therapies efektif untuk insomnia kronis pada lansia yang terdiri dari beberapa metode yaitu sleep restriction, stimulus control, *sleep hygiene* dan *cognitive behavioral therapy*. Sementara itu terapi farmakologis menggunakan 5 prinsip yaitu menggunakan dosis yang rendah tetapi efektif, dosis yang diberikan bersifat intermiten (3-4 kali dalam seminggu), pengobatan jangka pendek (3-4 minggu), penghentian terapi tidak menimbulkan kekambuhan pada gejala insomnia, memiliki efek sedasi yang rendah sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari pasien. Terapi farmakologi yang paling efektif untuk insomnia adalah golongan *Benzodiazepine (BZDs)* atau *non-Benzodiazepine*. Obat golongan lain yang digunakan dalam terapi insomnia adalah golongan *sedating antidepressant*, *antihistamin*, *antipsikotik*. Menurut

The NIH *state-of-the-Science Conference* obat hipnotik baru seperti *eszopiclone*, *ramelteon*, *zaleplon*, *zolpidem* dan *zolpidem MR* lebih efektif dan aman untuk usia lanjut (Ni Astuti, 2013).

Relaksasi otot progresif ialah strategi yang efektif dan banyak digunakan untuk menghilangkan stress yang menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam dengan melibatkan ketegangan dan relaksasi otot-otot yang bergantian (Burhan, 2021).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot. Kemudian merileksasikannya kembali yang dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15 - 30 menit dan dapat disertai dengan instruksi yang direkam yang mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang direlaksasikan. Kurangnya aktivitas otot tersebut menyebabkan otot menjadi kaku. Otot yang kaku akan menyebabkan tubuh tidak rileks sehingga memungkinkan lansia mengalami gangguan tidur (Prasetya, 2016).

Teknik relaksasi otot progresif bertujuan memusatkan perhatian pada satu aktivitas otot dengan menurunkan ketegangan otot melalui teknik relaksasi (Herode, Bhamare, Biswas, & Deokar, 2013). Penelitian lain tentang relaksasi dan edukasi tentang kebersihan tidur juga dilakukan pada sampel wanita yang mengalami menopause. Studi yang dilakukan pada tahun 2018 ini mengambil sampel 161 orang wanita yang mengalami menopause yang mengalami gangguan tidur.

Penelitian dilakukan dengan metode penelitian klinis acak dengan kelompok grup dan kontrol. Latihan dilakukan dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif yang diberikan berulang-ulang satu kali dalam seminggu selama delapan minggu. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil yang signifikan pada kelompok perlakuan. Temuan ini merekomendasikan terapi relaksasi otot progresif memiliki manfaat yang baik pada lansia wanita yang mengalami menopause (Duman, Taşhan, 2018)

Penelitian Sakitri, Astuti, 2019 tentang efektifitas teknik Relaksasi Progresif dilakukan pada Lansia yang mengalami Insomnia pada Posyandu Lansia. Penelitian dilakukan pada tahun 2019 dengan jumlah responden adalah 30 orang. Intervensi diberikan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah *Insomnia Rating Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif efektif untuk mengurangi Insomnia pada Lansia.

TUJUAN PENELITIAN

Memberikan asuhan kebidanan pada ibu lansia secara komprehensif dan berkesinambungan, dengan manajemen asuhan kebidanan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan. Asuhan kebidanan yang di terapkan adalah relaksasi otot progresif untuk memenuhi kebutuhan tidur pada lansia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penyusunan

laporan praktik adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus. Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang ada di masyarakat (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian dilakukan di Puskesmas Tanjung Balai Karimun pada Januari 2023. Subjek yang digunakan dalam studi kasus dengan manajemen asuhan kebidanan ini adalah ibu M, lansia dengan keluhan Insomnia.

Metode pengumpulan data yaitu observasi partisipatif, wawancara, pengukuran, dokumentasi. Instrumen penelitian yaitu Format asuhan kebidanan. Alat dan bahan untuk observasi dan pemeriksaan fisik: timbangan, pengukur tinggi badan, pengukur LILA, thermometer, tensimeter, dll.

HASIL PENELITIAN

Ny M, Seorang lansia berusia 63 tahun memiliki keluhan utama yaitu mengatakan sulit tidur, jika tidur malam mengeluh sering terbangun dan sulit untuk tidur kembali, pola tidur terganggu, saat siang tidak pernah tidur dan untuk tidur malam harus menunggu sampai tengah malam agar dapat tidur, selalu memikirkan kebersamaan dengan keluarga, sering merasa pusing, badan terasa lemas. klien merasa sedih dan kesepian tinggal di rumah karena anaknya sibuk bekerja di pagi hari

Pada saat dilakukan pemeriksaan fisik yang didapat kesadaran composmentis, TD 150 /90 mmHg, S : 37 c P : 24 x/i, N: 78 x/mnt, makan 3x sehari (pagi,

siang, dan malam), nafsu makan baik, jenis makanan yaitu padat (nasi dan lauk), tidak ada alergi terhadap makanan.

Asuhan kebidanan yang dilakukan dengan memberitahu hasil pemeriksaan. Selanjutnya mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur klien, mengidentifikasi faktor pengganggu tidur, Memberitahu ibu makan dan minuman yang menggagu tidur, mengedukasi ibu dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang nyaman untuk klien, mengedukasi eibu untuk membatasi waktu tidur siang, menganjurkan klien menggunakan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur, mengajarkan klien teknik non farmakologis (terapi relaksasi otot progresif) untuk meningkatkan kualitas tidur, mengatur posisi, memberikan terapi latihan otot progresif selama 20 menit, menganjurkan klien menghindari makanan dan minuman yang mengganggu tidur, mengedukasikan klien pentingnya tidur cukup.

Implementasi ini mudah untuk dilakukan hanya melakukan peregangan pada otot-otot tubuh. Ibu mengatakan cukup mudah di ikuti dan dilakukan. Ibu merasa senang di ajarkan cara relaksasi otot progresif hari selanjutnya mengatakan sudah bisa mengikuti instruksi dengan cukup baik

PEMBAHASAN

Insomnia sering dijumpai pada lansia, hal ini tidak terlepas dari pengaruh psikis yang semakin banyak menanggung beban fikiran yang dapat menimbulkan

stress sehingga lansia lebih sulit untuk dapat memulai tidur dan membutuhkan waktu yang lama untuk masuk tidur, faktor usia lanjut berdampak pada penurunan fungsi sistem, seperti perubahan sistem genitourinaria yang mengakibatkan kapasitas kandung kemih menurun sehingga sering berkemih terutama pada malam hari, dan perubahan system integument yang menyebabkan penurunan perlindungan terhadap suhu yang ekstrim serta berkurangnya sekresi minyak alami dan keringat. Sehingga pada saat bangun tidur lansia kurang merasa segar, karena tidur terganggu (Nahrul Hayat, Afif D Alba dan Asfri Sri Rahmadeni, 2021).

Gangguan tidur pada lansia dapat memberikan dampak bagi lansia. Dampak bagi lansia yaitu risiko kecelakaan sangat tinggi, gangguan jantung, sulit konsentrasi (Yusriana, 2018). Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012).

Kualitas Tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012).

Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi merupakan suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja (Potter dan Perry, 2009).

Metode relaksasi terdiri dari beberapa macam diantaranya adalah relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), pernapasan diafragma, imagery training, biofeedback, dan hypnosis (Miltenberger, 2011 dalam Flora Sijabat, Julia Siahaan, Rinco Siregar, Lis Herley Tinambunan, Arsite Sitanggang, 2020)

Relaksasi dapat di artikan sebagai teknik yang dilakukan untuk mengatasi stress dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir akan berkurang (Abbasi et al., 2018). Macam – Macam Teknik Relaksasi yaitu Napas Dalam, Relaksasi Otot Progresif, Biofeedback dan Relaksasi Benson. Terapi latihan adalah gerakan tubuh, postur, atau aktivitas fisik yang di lakukan secara sistematis dan terencana guna memberikan manfaat bagi pasien atau klien. Berguna untuk meningkatkan fungsi tubuh, mengurangi faktor resiko terkait kesehatan, dan mengoptimalkan kondisi kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan. Latihan relaksasi juga membantu pasien untuk belajar mengurangi nyeri, ketegangan otot, kecemasan atau stres. Relaksasi progresif dipelopori oleh Jacobson menggunakan peningkatan kontraksi dan relaksasi otot volunter dari distal ke proksimal secara sistematis (Kisner & Kolby, 2016).

Teknik relaksasi otot progresif menempatkan pasien di area yang tenang dalam posisi yang nyaman, dan pastikan untuk melonggarkan pakaian bila menghalangi, minta pasien bernapas dengan relaks dan dalam. Kemudian minta pasien mengkontraksikan otot

distal tangan atau kaki secara sadar selama beberapa detik (5- 7) kemudian merelaksasi otot tersebut secara sadar selama 20-30 detik sambil meminta pasien merasakan sensasi berat di tangan atau di kakidan sensasi hangat di otot yang baru saja di relaksasi (Kisner & Kolby, 2016).

Menurut teori Ramdhani (2008) dalam Flora Sijabat, Julia Siahaan, Rinco Siregar, Lis Herley Tinambunan, Arsite Sitanggang, 2020, relaksasi diciptakan mempelajari sistem saraf pusat dan saraf otonom pada manusia, dan masing - masing bekerja sesuai dengan fungsinya, sistem saraf pusat bekerja mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki sedangkan saraf otonom bekerja mengendalikan gerakan yang otomatis. Saraf otonom ini secara fisiologis mengatur dua sistem pada tubuh manusia yaitu saraf simpatis dan saraf para simpatis, kedua saraf ini bekerja secara berlawanan. Saraf simpatis bekerja secara aktif ketika tubuh merespon terkejut, takut, cemas, dan semua keadaan akan menjadi tegang sehingga membutuhkan lebih banyak energi. Pada kondisi ini sistem saraf akan bekerja meningkatkan aliran darah ke otot-otot skeletal dan sistem parasimpatis bekerja mengontrol aktivitas yang tegang kemudian sistem parasimpatis menstimulus tubuh dalam keadaan tenang. Terapi relaksasi otot progresif ini dapat bekerja pada sistem saraf simpatis dan parasimpatis sehingga dapat mengelola keadaan lansia tersebut, terapi ini dapat terbukti efektif dapat mengurangi gangguan tidur, stress dan otot-otot yang tegang sehingga

dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian Hidayat (2019) mengatakan bahwa ada perbedaan kualitas tidur yang signifikan pada lansia sebelum dilakukan tehnik relaksasi otot dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi otot. Penerapan tehnik relaksasi otot progresif mampu mengubah lansia yang mengalami masalah pada pola tidur sehingga kondisi fisiologis yang tegang menjadi rileks, relaksasi otot dalam tubuh meningkat, cemas berkurang, sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah, aliran darah sistemik menjadi lancar, denyut nadi berdetak normal, jumlah nafas normal dan eraporasi berkurang, sehingga pikiran menjadi fokus, rileks dan terasa nyaman. Dampak yang terjadi menurunnya aktivitas *RAS (Reticular Activating System)* dari aktivitas meningkatkan batang otak, hal ini dapat membantu menyelesaikan masalah cemas, insomnia, kelelahan, kram otot dan meningkatkan aktivitas (Davis, 2017).

Sejalan dengan penelitian Sulidah (2016) bahwa latihan relaksasi otot progresif cukup efektif untuk memperpendek latensi tidur, memperlama durasi tidur, meningkatkan efisiensi tidur, mengurangi gangguan tidur, dan mengurangi gangguan aktifitas pada siang hari sehingga meningkatkan respon puas terhadap kualitas tidurnya.

Lansia yang melakukan relaksasi otot progresif akan terbangun pada kondisi yang lebih segar dan lebih rileks dari sebelumnya. Kondisi ini memperbaiki irama sirkadian pada

lansia. Hasil penelitian yang sejalan juga menunjukkan bila irama sirkadian pada lansia tidak diperbaiki, maka akan lebih berisiko untuk mengalami kebiasaan tidur yang buruk. Hal ini ditunjukkan dengan jam tidur yang tidak teratur pada lansia (Danirmala, Ariani, 2019).

Hal yang sangat penting untuk diperhatikan bagi lansia adalah konsistensi dalam melakukan relaksasi otot progresif. Relaksasi tentu tidak akan bisa memperoleh hasil maksimal bila tidak dilakukan dengan teratur dan konsisten. Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya menjadikan konsistensi sebagai faktor yang menentukan keberhasilan intervensi ini. Konsistensi dari tehnik relaksasi progresif dalam penelitian yang dilakukan membuktikan bahwa tehnik relaksasi progresif mempunyai hasil yang signifikan untuk menurunkan insomnia pada lansia. Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan tehnik relaksasi progresif dalam menyembuhkan insomnia yaitu konsistensi melakukan tehnik relaksasi progresif, kondisi lansia yang sehat serta lingkungan yang tenang saat melakukan tehnik relaksasi progresif. Dari hasil penelitian terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami insomnia (Sakitri, Astuti, 2019).

KESIMPULAN

Pada tahap akhir dari pembuatan laporan praktik Keterampilan Dasar Kebidanan dengan penerapan melakukan relaksasi otot progresif pada asuhan kebidanan pada ibu lansia memenuhi kebutuhan tidur di

Puskesmas Tanjung Balai Karimun tahun 2023, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Data SOAP pada Asuhan kebidanan terkait Keterampilan Dasar Kebidanan dengan melakukan relaksasi otot progresif untuk pemenuhan tidur pada lansia telah dilakukan.
2. Setelah dilakukan pengkajian sampai evaluasi kasus tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.
3. Rekomendasi yang dapat diberikan pada lansia adalah perilaku umum terutama saran tentang praktik tidur yang sehat seperti mengurangi waktu di tempat tidur, bangun pada waktu yang sama setiap pagi terlepas dari hari dalam seminggu dan jumlah tidur, tidur hanya ketika mengantuk, tidak tinggal di tidur kecuali tidur, dan untuk berlatih teknik relaksasi dan fokus (Cherukuri et al, 2018 dalam Putu Agus Ariana¹, G. Nur Widya Putra, Ni Komang Wiliantari, 2020).

SARAN

1. Bagi penulis Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk melakukan asuhan kebidanan dengan menerapkan relaksasi otot progresif pada ibu lansia memenuhi kebutuhan tidur
2. Bagi ibu Diharapkan mendapatkan asuhan kebidanan pada masa nifas sesuai dengan kebutuhan dan menambah pengetahuan mengenai pelayanan yang

telah diterima

3. Bagi Institusi pendidikan Diharapkan dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan
4. Bagi tenaga kesehatan Diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan yang berkualitas

DAFTAR PUSTAKA

- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416-425.
- Anasari, L., Yanuarini, T. A., Wijayanti, L. A., & Kundarti, F. I. (2022). TERAPI NON FARMAKOLOGI YANG BERPENGARUH TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL LITERATURE REVIEW. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 139-148. PUSTAKA.
- Anjani, A. D., Sunesni, S. S., & Aulia, D. L. N. (2022). *Pengantar Praktik Kebidanan*. Cv Pena Persada.
- Aprilyawan, G., & Wibowo, T. S. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Indonesian Journal of Health Research*, 4(1), 20-24.
- Aulia, D. L. N., Anjani, A. D., & Utami, R. (2022). Pemeriksaan Fisik Ibu Dan Bayi. *Badan Pusat Statistik*. (2018). Data Lansia
- Davis, Marta. (2017). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook* Bahasa Indonesia ;

- Achiryani S Hamid dan Budi Anna Keliat. EGC, Jakarta.
- Della Muhaningsyah, E., Beatrick, A., Firyaaal, S., Hulu, I., & Kaban, K. B. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 359-366.
- Florensia, V., Anggriani, A., & Agustin, L. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Fajar Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan dan Fisioterapi*, 7-12.
- Hayat, N., Alba, A. D., & Rahmadeni, A. S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 403-413.
- Hartono, D., Somantri, I., & Februanti, S. (2019). Hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual menurunkan insomnia pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 187-192.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2020). Pengaruh Norma Subjektif Dan Return Ekspektasian Terhadap Minat Investasi Saham Pada Calon Investor Pada Program Yuk Nabung Saham Di Kota Batam. *Jurnal Akrab Juara*, 5(3), 156-166.
- Kemenkes RI. 2017. Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan. Indonesia 2016.
- Kozier, Barbara,(2014). *Fundamental of Nursing,Calofornia* : Copyright by.Addist Asley Publishing CompanyLubis Marliyana.(2011). Pemenuhan kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia. *Jurnal. Universitas Sumatra Utara*.
- Malinda Putri, Adella and Maryatun, Maryatun and Indarwati, Indarwati (2019) *PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA*. Working Paper. STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
- Nasrullah, D. (2016). Buku Ajar Keperawatan Geontik Edisi 1 Dengan Pendekatan Asuhan Kperawatan NANDA 2015-2017 NIC NOC. CV Trans Info Media.
- Nuraeni, A, Nuraeni. A (2022) *Intervensi Non-Farmakologi yang Efektif terhadap Insomnia pada Lansia: Telaah Literatur*. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Nyumirah, S., & Rebo, A. K. P. (2021). Peningkatan Kebutuhan Tidur Lansia Melalui Penerapan Relaksasi Otot Progresif Di Panti Sosial Budi Mulya 1 Cipayung Jakarta Timur. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 24-30.
- Nuryanti, L. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Citra Delima*, 2(1), 51-57.

- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Rahman, Arya Satria Nur (2022) *PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELUARGA NY. K DAN NY. S DENGAN MASALAH UTAMA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS CIPERNA KABUPATEN CIREBON*. Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- Sijabat, F., Siahaan, J., Siregar, R., Tinambunan, L. H., & Sitanggang, A. (2020). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap Insomnia pada lansia. *Jurnal Health Reproductive*, 5(2), 26-35.
- Yanto, A., & Febriyanti, L. S. (2022). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41-47.