
RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR: *SYSTEMATIC REVIEW*

Steffy Putri Amanda¹

¹Mahasiswa Prodi Magister Keperawatan Universitas Diponegoro

INDEX

Keywords:

Progressive muscle relaxation, sleep quality, non-pharmacological therapy

ABSTRAK

Aim: This study aimed to analyze the effect of progressive muscle relaxation to increased sleep quality. Method: A systematic review through of maternity nursing articles to identify the effect of progressive muscle relaxation in improving sleep quality in menopausal women. The article inclusion criteria used were the effect of progressive muscle relaxation in improving sleep quality, the articles not full text will exclusion. Search articles are accessed from databases, namely: ScienceDirect, PubMed, JKI, JKD. Articles that meet the inclusion criteria are collected and examined systematically. Search for literature published from 2015 to 2018. Results: in this systematic review shows that progressive muscle relaxation can improve sleep quality. Conclusion: According to the results, Progressive muscle relaxation is recommended to improve sleep quality.

PENDAHULUAN

Perempuan menopause tahun 2016 di Indonesia mencapai 14 juta atau 7,4% dari total penduduk. Perkiraan rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 50 tahun. Peningkatan angka harapan hidup menyebabkan jumlah wanita yang mengalami menopause meningkat, angka harapan hidup di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2018 rata-rata berusia 74,71 tahun.¹ Pada tahun 2025, Indonesia diperkirakan memiliki 60 juta wanita menopause.

Menopause berasal dari bahasa Yunani yaitu pria (bulan) dan jeda (penghentian). Masa transisi antara siklus ovarium yang normal menuju penurunan fungsi ovarium disebut dengan perimenopause.² Menopause terjadi akibat

penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh ovarium. Perubahan hormonal ini menyebabkan perubahan pada wanita baik secara psikologis maupun fisiologis.³

Masalah yang sering terjadi pada wanita yang mengalami menopause psikologis adalah gangguan emosi, perasaan takut, cemas, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, depresi, dan gangguan libido. Secara fisiologis yaitu nyeri saat berhubungan badan, siklus haid dan pola perdarahan yang semakin bervariasi, hot flashes (pengeluaran keringat periode berulang), gangguan pernafasan, vagina kering, kulit kering, gangguan tidur (kualitas tidur).³ Selama masa transisi menopause, kualitas tidur adalah salah satu hal yang paling umum dan mengganggu.

Perubahan hormonal dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormonal yang menyebabkan kualitas tidur menurun.⁴ Berdasarkan hasil penelitian Sahin memaparkan pengaruh Otot Progresif Relaksasi dalam meningkatkan kualitas hasil diperoleh skor rata-rata kualitas tidur menjadi 10.81 ± 4.01 sebelum dilakukan intervensi dan $6,25 \pm 3,34$ setelah intervensi ($p < 0,001$), bila pasien melakukan relaksasi otot progresif secara rutin kualitas tidur meningkat.⁵

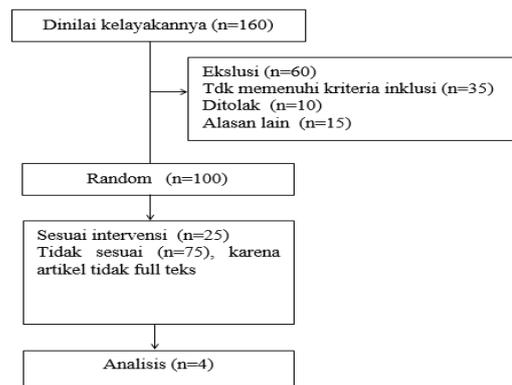
Berdasarkan studi yang dilakukan oleh University of California tentang pengaruh menopause dan terganggunya pola tidur pada proses penuaan, wanita yang mengalami gejala kecemasan saat tidur, bangun di malam hari, mengalami kesulitan tidur memiliki usia biologis yang lebih tua. Kualitas tidur yang tidak tertangani dapat membawa perubahan yang dapat berdampak baik secara fisik maupun psikologis sehingga menurunkan kualitas tidur pada wanita menopause. Salah satu penanganan non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur adalah relaksasi otot progresif dengan cara mengurangi ketegangan otot, menghilangkan rasa lelah hingga meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.⁶

Astutik menyatakan dari penelitian berjudul Pengaruh Latihan Relaksasi Otot

Progresif dengan Iringan Musik Gending Jawa Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia mengalami peningkatan dari sangat buruk menjadi cukup buruk dan cukup buruk menjadi cukup baik.⁷ Tujuan Ulasan artikel ini adalah untuk mengetahui tentang intervensi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

METODE

Sistematik review artikel keperawatan maternitas untuk mengidentifikasi efek Relaksasi Otot Progresif dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.



Gambar 1. Strategi Pencarian Literatur

Kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur, sedangkan kriteria eksklusi adalah artikel bukan teks lengkap. Pencarian artikel diakses dari database yaitu: ScienceDirect, PubMed, JKI, JKD. Pencarian literatur terbitan 2015 hingga 2018. Proses pencarian artikel

PROSIDING

Diseminasi Hasil Penelitian Dosen Program Studi Keperawatan dan Farmasi
Volume 2 Nomor 2 Bulan **September** Tahun 2020 - ISSN : 2338 - 4514

mendapatkan 4 artikel, gambar 1
menunjukkan strategi pencarian literatur.

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Data

No	Penulis (tahun)	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	
1	Astutik, Dwi Nanik (2017)	Latihan Otot dengan Musik Jawa Meningkatkan Kualitas Lansia	Relaksasi Progresif Diiringi Gending untuk Tidur	Untuk mengetahui efek relaksasi otot progresif dengan iringan musik gending jawa untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia	Kuantitatif pre dan post tanpa kelompok kontrol	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia mengalami peningkatan dari sangat buruk menjadi cukup buruk dan cukup buruk menjadi cukup baik
2	Pooya & Mehdi (2018)			Untuk menilai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kelelahan dan kualitas tidur penderita penyakit paru obstruktif kronis(PPOK) stadium 3 dan 4.	Kuantitatif pre dan post dengan kelompok kontrol	PMR mengurangi kelelahan pasien dan meningkatkan kualitas tidur subskala termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur dan kebiasaan efisiensi tidur, tetapi tidak ada peningkatan yang ditemukan dalam kualitas tidur global dan subskala tidur lainnya.
3	Zumrut & Nuray (2015)	Pengaruh latihan relaksasi progresif terhadap kelelahan dan kualitas tidur pada pasien paru obstruktif (PPOK)	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efek Relaksasi Otot Progresif Teknik tentang kelelahan dan kualitas tidur pada pasien PPOK.	Kuantitatif pre dan post tanpa kelompok kontrol	Program latihan relaksasi progresif adalah pendekatan intervensi terapeutik yang efektif untuk menghilangkan kelelahan dan kualitas tidur yang berhubungan dengan COPD. Program PMRT akan memperluas cakupan pekerjaan perawat rehabilitasi, karena merupakan program penting dalam pemeliharaan kelangsungan pasien PPOK.	
4	Semiha & Gulay (2018)	Pengaruh latihan relaksasi pada kualitas tidur pada wanita hamil di trimester ketiga: Uji coba terkontrol secara acak	Untuk menilai pengaruh latihan relaksasi terhadap kualitas tidur pada subjektif pada kehamilan trimester ketiga	Kuantitatif pre dan post dengan kelompok kontrol	Rata-rata skor Indeks Kualitas Tidur Global Pittsburgh adalah 7.12 ± 3.66 . Telah ditentukan bahwa latihan relaksasi meningkatkan beberapa subskala kualitas tidur termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur dan efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, disfungsi siang hari, dan kualitas tidur secara umum	

HASIL

Hasil pencarian didapatkan sebanyak 4 artikel yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian kemudian disatukan kemudian dilakukan penyaringan apakah judul artikel tersebut sama atau tidak. Diperoleh dari 4 artikel tersebut kemudian disaring berdasarkan kelayakan dengan kriteria inklusi dan eksklusi, artikel tersebut diperoleh untuk ditinjau lebih lanjut.

Penelitian yang layak terdiri dari beberapa penelitian yang dilakukan di berbagai negara. Analisis terhadap 4 artikel menunjukkan bahwa semua artikel menggunakan desain kuantitatif, 2 artikel tidak menggunakan kelompok kontrol dan 2 artikel menggunakan kelompok kontrol. Setelah ditinjau kualitas penelitian dari 4 artikel dapat dikategorikan dengan baik maka dilakukan ekstraksi data dengan menganalisis data berdasarkan Nama Penulis, Judul, Tujuan, Metode, dan hasil penelitian. Tabel 1 menjelaskan hasil ekstraksi data.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian Astutik tentang relaksasi otot progresif dengan diiringi musik Jawa dapat meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia mengalami peningkatan dari sangat buruk menjadi cukup buruk dan cukup buruk menjadi

cukup baik.⁷ Hal ini sejalan dengan penelitian relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh Yuliana dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia.⁸

Penelitian Pooya & Mehdi menyatakan PMR mengurangi kelelahan pasien dan meningkatkan subskala kualitas tidur termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur dan kebiasaan efisiensi tidur, tetapi tidak ada perbaikan yang ditemukan dalam kualitas tidur global dan subskala tidur lainnya. Hasil penelitian Pooya & Mehdi bahwa latihan relaksasi dapat meningkatkan kualitas tidur antara lain: waktu tidur, interval tidur, durasi tidur, kebiasaan kurang tidur, gangguan tidur, disfungsi tidur di siang hari dan kualitas tidur secara global. Perbedaan antara kedua kelompok dapat ditemukan secara signifikan ($p < 0,05$). Program latihan relaksasi progresif adalah pendekatan intervensi terapeutik yang efektif untuk menghilangkan kelelahan dan kualitas tidur yang terkait dengan COPD. Program PMRT akan memperluas cakupan kerja, perawat rehabilitasi, karena merupakan program penting dalam perawatan kelangsungan pasien PPOK.⁹

Semiha menyatakan bahwa skor rata-rata dari Pittsburgh Global Sleep quality Index adalah 7.12 ± 3.66 . Telah ditentukan bahwa latihan relaksasi meningkatkan beberapa subskala kualitas tidur termasuk

kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur dan efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, disfungsi siang hari dan kualitas tidur global. Perbedaan antara kedua kelompok ditemukan signifikan secara statistik ($p < 0,05$).¹⁰

KESIMPULAN

Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur, rata-rata olah raga seminggu dapat meningkatkan kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, kebiasaan efisiensi tidur, gangguan tidur, disfungsi siang hari. Tenaga kesehatan khususnya perawat dapat menggunakan intervensi ini sebagai pilihan dalam pengelolaan peningkatan kualitas tidur karena relaksasi otot secara progresif terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rebecca., Pam. 2012 Simple Guide Menopause. Jakarta: Erlangga.
2. Rebecca., Pam. 2010. Simple Guide Menopause. Jakarta: Erlangga.
3. Woods, N. & Mitchell, E. 2014. Sleep symptoms during the menopausal transition and early postmenopause: Observations from the seattle midlife Women's Health Study. *sleep*. 33 (4). 539-549.
4. Kravitz, H., Zhao, X. , Bromberger, J.,Gold, E., Hall, .M, Matthews, K. & Sowers, M. 2014. Sleep disturbance during the menopausal transition in a Multi-Ethnic Community sample of women. *Sleep*. 21 (7) 979-990.
5. Sahin, Akgun & Dayapoglu, Nuray. 2015. Effect of progressive relaxation exercises on fatigue and sleep quality in patients with chronic obstructive lung disease (COPD).*Complementary Therapies in Clinical Practice*. doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.10.002.
6. Khasanah, K. 2012. Elderly Sleep Quality: *Journal Nursing Studies* Volume 1, Nomor 1. Hal 189-196.
7. Astutik, Dwi Nunik. 2017. Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercises With Javanese Gending Music Accompaniment to the Improvement of Elderly Sleep Quality. Thesis: University of North Sumatra.
8. Yuliana Kanender. 2015. Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Changes in the Level of Insomnia in the Elderly.
9. Seyedi Chegeni, P., Gholami, M., Azargoon, A., Hossein Pour, A. H., Birjandi, M., & Norollahi, H. 2018. The effect of progressive muscle relaxation on the management of fatigue and quality of sleep in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomized controlled clinical trial.*Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 64–70. doi:10.1016/j.ctcp.2018.01.010.
10. Semiha Aydin, Gulay Rathfisch. 2018. The Effect of Relaxation Exercises on Sleep Quality in Pregnant Women in The Third Trimester.
11. Akgün Şahin, Z., & Dayapoğlu, N. 2015. Effect of progressive relaxation exercises on fatigue and sleep quality in patients with chronic obstructive lung disease (COPD). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(4), 277–281.