

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Hasil penelitian pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya menunjukkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif mayoritas responden mengalami kualitas tidur dengan nilai rata-rata 15,7 dan tingkat kecemasan dengan nilai rata-rata 8,10 yang jika dikategorikan termasuk dalam kategori sedang. Sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif lansia mengalami perubahan kualitas tidur menjadi baik dengan nilai rata-rata 3,76 dan adanya penurunan tingkat kecemasan dengan nilai rata-rata 3,53. Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.

7.2. Saran

7.2.1. Bagi Lansia Insomnia

Diharapkan lansia dengan insomnia bisa melakukan terapi relaksasi otot progresif selama 25 menit untuk memperbaiki kualitas tidur, mengurangi tingkat kecemasan dan mencegah terjadinya komplikasi pada insomnia.

7.2.2. Bagi Perawat Panti

Perawat panti diharapkan bisa mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia sebagai pengembangan intervensi untuk memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi tingkat kecemasan lansia dengan insomnia.

7.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada lansia dengan insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyanti. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Kebunrawa. *Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol 4 No. 2*. Hal:21–29. Retrieved <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/1792>. Di unduh pada tanggal 15 September 2020.
- Annisa, Dona Fitri. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Keperawatan, Vol 5 No. 2*. Hal: 34-39. Retrieved <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480>. Di unduh pada tanggal 19 September 2020.
- Antonius, Ngardiran. (2019). Hubungan Karakteristik (Umur, Pendidikan Dan Lama Tinggal Di Panti) Dengan Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol 13 No.2*. Hal:104–7. Retrieved <https://www.researchgate.net/publication/338699998>. Di unduh pada tanggal 17 Mei 2021.
- Aprilia, Kartini. (2018). Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Keperawatan Gerontik, Vol 06 No. 08*. Hal: 10–14. Retrieved <http://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/238>. Di unduh pada tanggal 11 Januari 2021.
- Ari, Vilasinee. (2017). Kualitas Tidur Pada Geriatri Di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol 8 No. 2*. Hal:151–54. Retrieved <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/132>. Di unduh pada tanggal 19 November 2020.
- Arianti, Diana dan Milya Novera. (2019). The Influence of Progressive Muscle Relaxation on Insomnia in the Elderly in the Health Center of Kuranji Padang. *Malaysian Journal of Medical Research, Vol 03 No. 01*. Hal:67–71. Retrieved <https://ejournal.lucp.net/index.php/mjmr/article/view/theinfluenceof>. Di unduh pada tanggal 17 September 2020.
- Black & Hawks. (2016). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Pasien Gerontik:Lanjut Usia*. Jakarta: E-medika.
- Borneo, Citra. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Insomnia. *Journal Keperawatan, Vol 3 No. 2*. Hal:57–61. Retrieved <http://jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/view/133>. Di unduh pada tanggal 01 Juni 2021.
- BPS RI-Susenas. (2011). Prevalensi Lanjut Usia. *Susenas 1–2*. Jakarta: Republik Indonesia.

- Buyse. (1988). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice and Research*. Vol 2 No. 8. Hal:193–213. Retrieved <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2748771/>. Di unduh pada tanggal 20 November 2020.
- Dewi, Sofia Rhosma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dwi, rochmawati. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia. *Ilmu Kesehatan*, Vol 2 No. 2. Hal:44–47. Retrieved <http://journal.stikes-aisyiahbandung.ac.id/index.php/jka/article/view/205>. Di unduh pada tanggal 26 Desember 2020.
- Erliana, Erna. (2017). Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Latihan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol 3 No. 2. Hal:33–37. Retrieved http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/07/perbedaan_tingkat_insomnia_lansia.pdf. Di unduh pada tanggal 11 Juni 2021.
- Ghoncheh. (2014). Mekanisme Terapi PMR, Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Insomnia. *Ilmu Kesehatan*, Vol 2 No. 4. Hal:37–39. Retrieved <https://media.neliti.com/media/publications/144427-ID-none.pdf>. Di unduh pada tanggal 25 September 2020.
- Guyton & Hall, J. E. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 12th ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Haryanto. (2015). *Fisiologi Tidur (Lanjut Usia)*. Bandung: Medika Cahya.
- Hegard, Ni Made. (2019). Reliabilitas Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, Vol. 3 No. 2. Hal:30–38. Retrieved <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana/article/view/1497>. Di unduh pada tanggal 10 Desember 2020.
- Herodes. (2010). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Keperawatan*. Jakarta: Fmedia.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ida, Bagus. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia. *E-Jurnal Medika*, Vol 7 No.1. Hal:37–42. Retrieved <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1357325>. Di unduh pada tanggal 04 Juni 2021.
- Ikapi. (2017). *Insomnia & Gangguan Tidur*. Pp. 19–22 in *Kebutuhan Dasar Lanjut Usia*, edited by Arikunto. Yogyakarta: D-Medika.

- Izma, Daud. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura. *Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol 3 No. 1*. Hal:33–38. Retrieved <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/47>. Di unduh pada tanggal 05 Oktober 2020.
- Jayarathne & Zoysa. (2016). *Terapi Relaksasi Otot Progresif (PMR)*. Jakarta: Keperawatan Medika.
- Kaplan, Saddock. (2012). *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. 2nd ed. Jakarta: Medika Citra.
- Keliat, dkk. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. in *CMHN*. Jakarta: Familia.
- Kurniati, Puji. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan. *Ilmu Kesehatan, Vol 3 No.1*. Hal:27–32. Retrieved <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/740>. Di unduh pada tanggal 22 April 2020.
- Laniwaty. (2012). *Insomnia: Gangguan Tidur*. I. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Manurung, Rostinah, dan Tri Utami Adriani. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. *Jurnal Keperawatan, Vol 3 No. 2*. Hal:124–36. Retrieved <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/2908>. Di unduh pada tanggal 10 Mei 2021.
- Maryam. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhith, Abdul. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot dan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol 8 No. 2*. Hal: 306–314. Retrieved <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/IJNHS/article/download/3196/258>. Di unduh pada tanggal 22 Februari 2021.
- Noor, J. (2014). Hasil Uji Korelasi KSPBJ-IRS. *Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol 15 No. 2*. Hal:67–69. Retrieved <http://iain-tulungagung.ac.id/9987/6/BAB%20III.pdf>. Di unduh pada tanggal 10 Desember 2020.
- Nugroho. (2010). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Pachana, N. .. and Byrne G. (2007). *Development And Validation Of The Geriatric Anxiety Inventory*. Australia: International Psychogeriatrics.
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomer 5. (2018). Definisi Lanjut Usia Menurut Menteri Republik Indonesia. Jakarta: Menteri Sosial RI.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. 7th ed. Jakarta.
- Purwaningsih, Dewi, Cherly Marlina Sudarta, Jurusan kebidanan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung Jl Sederhana No, Kota Bandung, and Jawa Barat. (2017). Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *JNKI, Vol 5 No. 1*. Hal:20–26. Retrieved <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/426>. Di unduh pada tanggal 20 September 2020.
- Purwanto. (2013). *Keperawatan Gerontik:Latihan Modalitas Pada Kliien*. Yogyakarta: Healthy.
- Rarasta, Meida. (2018). Prevalensi Insomnia Pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti Dan Tresna Werdha Teratai Palembang Insomnia Merupakan Suatu Kumpulan Kondisi Yang Dicurikan Dengan Adanya Gangguan Kuantitas, Kualitas Atau Waktu Masuk Tidur (*Sleep Onset Problem*). *Jurnal Indonesia, Vol 4 No. 2*. Hal:60–66. Retrieved <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/bji/article/download/7961/4105>. Di unduh pada tanggal 08 Desember 2020.
- Respir. (2014). *Insomnia*. Yogyakarta: Sleep Health.
- Reza, A. (2019). *Gangguan Tidur: Mekanisme Tidur Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Reza, Achmad. (2019). *Mekansime Tidur Lansia*. 1st ed. Jakarta: Medika Cahya.
- Rezaeipandari. (2015). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Insomnia. *Jurnal Kesehatan, Vol 4 No.2*. Hal:1–6. Retrieved <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/30>. Di unduh pada tanggal 11 Oktober 2020.
- Rianjani, Evi. (2011). Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang. *Keperawatan Gerontik, Vol 4 No. 2*. Hal:194–209. Retrieved <https://anzdoc.com/download/kejadian-insomnia-berdasar-karakteristik-dan-tingkat-kecemas.html>. Di unduh pada tanggal 10 Desember 2020.
- Rosidawati, Ida. (2015). Hubungan Antara Lama Rawat Dengan Lama Mengalami Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol 2 No. 1*. Hal:88–91. Retrieved <https://media.neliti.com/media/publications/291109->

hubungan-antara-lama-rawat-dengan-tingka-3d3b37df.pdf. Di unduh pada tanggal 03 Juni 2021.

- Sagala. (2016). *Kualitas Tidur Pada Lansia*. Jakarta: D-Medika.
- Saputro. (2015). Terapi Relaksasi Otot Progresif, Mengurangi Kecemasan. *Ilmu Kesehatan, Vol 4 No. 2*. Hal:56–62. Retrieved <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>. Di unduh pada tanggal 11 November 2020.
- Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. 1st ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Setyonegoro, Iskandar and. (1985). *KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - Insomnia Rating Scale)*. Jakarta: Yayasan Dharma Graha.
- Siti, Fatma. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Insomnia. *Journal Gerontik, Vol 4 No. 2*. Hal:82–88. Retrieved <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/IJNHS/article/download/3196/2588>. Di unduh pada tanggal 11 November 2020.
- Sohat, Fransiska. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia. *Journal Kedokteran, Vol 2 No.4*. Hal: 110-118.
- Spielberger, charles. (2010). *Anxiety Current Trends in Theory and Research*. London.
- Suwarningsih. (2018). Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Pada Lansia Menggunakan Instrumen Geriatric Anxiety Inventory (GAI). *Jurnal Ilmiah Kedokteran Kesehatan* 10(1):90–96.
- Swarjana, I. ketut. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Witriya, Cahyana. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Vol 1 No. 2*. Hal 190-203.
- Yang et al. (2017). *Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif*. Jakarta: E-medik.
- Yusuf et al. (2015). *Geriatric Anxiety*. Jakarta: Salemba Medika.