# Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Kualitas Tidur pada Perempuan Menopouse Desa Naluk Sumedang

**Yophi Nugraha**

*Universitas YPIB Majalengka*

*Email:* *yophinugraha86@gmail.com*

# ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan gabungan dari indeks tidur, termasuk durasi tidur dan adanya masalah tidur, yang dapat diukur secara obyektif (misalnya, *polysomnography* atau *actigraphy*) atau secara subjektif (misalnya, survei yang dilaporkan sendiri yaitu dengan mengisi kuesioner PSQI). Dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada perempuan menopause di Desa Naluk Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2022. Penelitian ini meggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra-eksperimen* yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*, dengan sampel sebanyak 20 responden. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan angket / kuesioner PSQI. Analisis datanya menggunakan analisis univariat dengan statistik deskriptif, serta menggunakan analisis bivariat untuk mengetahui hipotesis penelitian yang dipakai adalah uji *Wilcoxon* dengan batas kemaknaan 0,05. Hasil perhitungan statistik dengan Uji *Wilcoxon* pada ᾱ = 0,05 diperoleh 𝜌 *value* = 0,001 (𝜌 *value <* ᾱ), yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada perempuan menopause di Desa Naluk Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2022. Teknik relaksasi ini di lakukan pada saat adanya masalah dalam proses tidur baik itu susahnya untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur. Diharapkan perempuan menopause agar memperhatikan kualitas tidurnya dengan cara mengikut terapi relaksasi otot progresif atau bisa dilakukan mandiri dirumah dengan bantuan anggota keluarga dan diharapkan bagi Kepala Desa dan Ketua Lansia untuk ikut berpartisipasi mengadakan kegiatan terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause.

**Kata Kunci** : kualitas tidur, perempuan menopause, terapi relaksasi otot progresif

# *ABSTRACT*

 *Sleep quality is a composite of sleep indices, including sleep duration and the presence of sleep problems, which can be measured objectively (example, polysomnography or actigraphy) or subjectively (example, self-reported survey by filling out the PSQI questionnaire). The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality in postmenopasusal women in Naluk village, Cimalaka District, Sumedang Regency in 2022. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental design used is one group pretest-prottest, with a sample of 20 respondents. Research data obtained by using a questionnaire / PSQI questionnaire. The data analysis used univariate analysis with descriptive statistics, and used bivariate analysis to determine the research hypothesis used was the test Wilcoxon with a significance limit of 0,05. The results of statistical calculations with the Wilcoxon test at ᾱ = 0,05 obtained 𝜌 value = 0,001*

***Corresponding author:***

Yophi Nugraha

Universitas YPIB Majalengka

Jalan Gerakan Koperasi No 03 Majalengka

Email : yophinugraha86@gmail.com

 *(𝜌 value < ᾱ), which means that there is an effect of muscle relaxation therapy on sleep quality in postmenopausal women in Naluk village, Cimalaka distrct, Sumedang regency in 2022. This relaxation technique is done when there are problems in the sleep process, whether it’s difficult to start sleeping and maintain sleep. It is expected that postmenopausal women pay attention to the quality of their sleep by participating in progressive muscle relaxation therapy or can be done independently at home with the help of family members and it is hoped that village heads and elderly leaders will participate in holding progressive muscle relaxation therapy activities to improve sleep quality in menopausal women.*

***Keywords*** *: menopausal women, progressive muscle relaxation therapy, sleep quality*

# PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause, di Jawa Barat Jumlah penduduk perempuan yaitu 23,76 dan jumlah wanita menopause adalah 90.974 jiwa (Kemenkes RI, 2020). Kabupaten Sumedang yang merupakan salah satu Kabupaten yang ada di Jawa Barat mempunyai jumlah perempuan pra lansia dari umur 45-59 tahun adalah 12.258 jiwa dan jumlah perempuan lansia dari umur 60 tahun ke atas 13.776 jiwa (Dinkes Kabupaten Sumedang, 2021). Hasil pengambilan data dari Dinas Kesehatan tahun 2021 di Kecamatan Cimalaka jumlah penduduk perempuan pra lansia dari umur 45-59 adalah 633 orang dan jumlah perempuan Lansia dari umur 60 tahun ke atas adalah 702 orang (Dinkes Kabupaten Sumedang, 2021).

Menopause menurut Kemenkes RI (2016) didefinisikan sebagai menstruasi terakhir pada wanita akibat hilangnya aktivitas folikular ovarium, yang juga sering diartikan sebagai berakhirnya fungsi reproduksi seorang wanita. Menurut *World Health Organization* (WHO), menopause adalah keadaan berhentinya menstruasi secara permanen, akibat dari hilangnya aktivitas ovarium dan tidak memproduksi estrogen lagi (WHO, 2022). Menopause alami dikenal, bila terjadi amenore selama 12 bulan berturut-turut, tanpa ditemukan penyebab patofisiologi atau fisiologi (Widari, 2022). Wanita menopause akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali. Hasil penelitian menunjukkan 63% wanita menopause mengeluhkan ganguan tidur seperti susah tidur, bangun terlalu pagi dengan frekuensi jarang, kadang-kadang dan sering (Widjayanti, 2016).

Masalah kurangnya kualitas tidur dikarenakan kadar serotonin yang menurun sebagai akibat jumlah estrogen yang kadarnya juga menurun. Serotonin mempengaruhi suasana hati seseorang, jika kadar serotonin dalam tubuh menurun, hal ini akan menyebabkan depresi dan sulit tidur (Baziad, 2013). Gangguan tidur akan memengaruhi fungsi kognitif dan kualitas memori yang optimal dari individu yang bersangkutan, tidur yang memfasilitasi peran konsolidasi informasi yaitu saat tidur terlelap (tahap 4 *Rapid Eye Movement/*REM) yang berperan penting dalam proses transfer informasi menuju memori jangka panjang (Ariana, et al., 2020). Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh akan mendapatkan efek-efek merugikan seperti pelupa (Demensia) (Stanley dalam Abislong 2017).

Perubahan dan penurunan kadar estrogen menyebabkan banyak gejala menopause termasuk *hot flashes*, yang merupakan perasaan panas tak terduga di seluruh tubuh disertai keringat. Gejala ini biasanya terjadi di sekitar wajah dan menyebar ke dada yang memengaruhi 75%-85% wanita menopause. Sebelum *hot flashes*, suhu tubuh juga akan naik. *Hot flashes* berlangsung rata-rata tiga menit yang menyebabkan kurang efisiensi tidur. Kebanyakan wanita yang mengalami gangguan tidur karena menopause *hot flashes* selama satu tahun, tetapi sekitar 25% wanita justru mengalami *hot flashes* selama lima tahun (Widari, 2022; Fauzia, 2018; Azizah, 2021).

Menurut Pacheco dan Callender (2022) dalam *website Sleep Foundation* mengatakan rata-rata, sekitar 12 persen wanita mengalami keluhan tidur. Saat wanita memasuki usia akhir 40-an hingga awal 50-an, jumlah itu meningkat secara dramatis hingga 40 persen. Masalah tidur menjadi lebih umum dan memburuk selama perimenopause hingga pascamenopause, saat wanita melaporkan masalah tidur terbanyak. Seorang wanita mencapai menopause satu tahun setelah periode menstruasinya berhenti, yang terjadi sekitar usia 52 tahun. Ovarium seorang wanita secara bertahap menurunkan produksi hormon estrogen dan progesteron selama perimenopause, periode tujuh sampai sepuluh tahun.

Selama proses transisi menopause kualitas tidur sebagai salah satu yang paling umum dan mengganggu. Perubahan hormon dapat menyebabkan ketidak seimbangan hormon sehingga menyebabkan kualitas tidur menurun (Kravitz, et al., 2014; Amanda, 2019; Millati, at al., 2022). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh *University of California* dalam Amanda, et al. (2019), mengatakanpengaruh menopause dan gangguan pola tidur pada proses penuaan, perempuan yang mengalami gejala gelisah saat tidur, terbangun di malam hari, sulit tidur memiliki usia bilogis yang lebih tua. Kualitas tidur yang tidak ditangani dapat membawa perubahan yang dapat mempengaruhi fisik maupun psikologis sehingga dapat menurunkan kualitas tidur pada perempuan menopause, salah satu penatalaksanaan progresif dengan cara mengurangi ketegangan otot, menghilangkan kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause (Purwanto, 2013).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Ketika seseorang istirahat dan tidur, tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga tubuh kembali pada kondisi yang optimal (Kozier, et al., 2010). Menurut Agustin tahun 2015 dalam Siregar (2018) mengemukakan bahwa kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh kualitas tidur yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti penyakit, lingkungan, gaya hidup, stress, dan aktivitas fisik. Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun dan proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang (Nashori & Diana, 2012).

Menurut Herodes (2012) teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespon pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Berdasarkan hasil peneilitian Sahin dan Dayapoğlu (2015), relaksasi otot progresif berpengaruh dalam meningkatkan kualitas hasil kualitas tidur, dengan rata-rata 10.81 ± 4.01 sebelum dilakukan intervensi dan 6,25 ± 3,34 setelah intervensi (p <0,001), sehingga jika pasien melakukan relaksasi otot progresif secara rutin kualitas tidur pun meningkat.

Zai (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa latihan relaksasi otot progresif yang teratur dapat membantu responden menginduksi tidur dan mempertahankan pola tidur sehat dan dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tidur lansia. Rasa nyaman karena relaksasi otot progresif dibutuhkan lansia guna meningkatkan kualitas tidurnya. Relaksasi Otot Progresif adalah teknik pikiran tubuh yang melibatkan perlahan-lahan tegang dan kemudian rilekskan setiap kelompok otot dalam tubuh. Teknik Relaksasi Otot Progresif dapat membantu untuk menjaga stres serta mengobati stres terkait masalah kesehatan seperti insomnia dan kecemasan. Tyani, et al. (2015), mengatakan bahwa relaksasi otot progresif akan berkontraksi dimana impuls saraf tiba pada akson terminal yang melepaskan asetikolin yang fungsinya membantu mengatur memori di otak dan mempengaruhi tindakan otot rangka dan otot polos di sistem saraf simpatis.

Aksu, et al. (2017), menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat mencegah penurunan kualitas tidur pasien yang dilaporkan setelah reseksi paru. Berdasarkan hasil penelitian dari Ismail (2018) didapatkan bahwa setelah intervensi, teknik relaksasi otot progresif secara sgnifikan mengurangi rasa sakit, meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas tidur dikalangan wanita setelah sesar. Kanender (2015), menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif setelah di lakukan sebanyak 3 kali latihan efektif mengurangi ketegangan, kecemasan, insomnia dan asma.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2021 diperoleh data dari Desa Naluk Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang terdapat 963 orang penduduk lansia dengan umur 50 tahun ke atas, dengan rincian lansia terdiri dari laki-laki 467 orang lansia dan perempuan 496 orang lansia yang sudah mengalami menopause. Sedangkan di Desa Bambayang terdapat 755 orang penduduk lansia dengan umur 50 tahun keatas, dengan rincian lansia terdiri dari laki-laki 357 orang lansia dan perempuan 398 orang lansia yang sudah mengalami menopause. Hasil survei lapangan pada tanggal 26 November 2021, menunjukkan sejumlah 30 orang perempuan menopouse yang diwawancara dan dari hasil didapatkan 20 responden perempuan menopouse yang mengalami gangguan tidur dan 10 orang responden perempuan menopause tidak mengalami gangguan tidur. Responden yang mengalami gangguan tidur mereka mengatakan sulit memulai tidur dan mempertahankan tidur, sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali serta terbangun lebih awal. Efek yang ditimbulkan berupa pusing, lemas dan mengantuk di siang hari. Masalah inilah yang diangkat peneliti sebagai masalah dalam penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan kualitas tidur pada perempuan menopouse Desa Naluk Sumedang.

# METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimen* dengan *one group pretest-posttest*. Pada design ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol). Satu kelompok adalah kelompok perlakuan. Sebelum perlakuan dilakukan pengukuran awal *(pretest)* untuk menentukan kemampuan atau nilai awal responden sebelum perlakuan (uji coba). Selanjutnya pada kelompok perlakuan dilakukan intervensi sesuai dengan protokol uji coba yang telah direncanakan. Setelah perlakuan dilakukan pengukuran akhir *(posttest)* pada kelompok perlakuan untuk menentukan efek perlakuan pada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang mengalami gangguan tidur di Desa Naluk Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang periode tahun 2022, dengan sampel sebanyak 20 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (*PSQI*) terdiri dari 9 pertanyaan dengan analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat menggunakan tendensi sentral dan pengujian hipotesis menggunakan uji t dua sampel.

# HASIL

# Analisis Univariat

# Tabel 1

# Gambaran Peningkatan Kualitas Tidur Pretest dan Posttest dengan Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Perempuan Menopause di Desa Naluk Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang Tahun 2022

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | *Mean* | Median | S.D | Minimal | Maksimal |
| *Pretest* | 18.95 | 19 | 0.99 | 17 | 21 |
| *Posttest* | 6.50 | 6 | 0.88 | 5 | 8 |

Hasil analisis data didapatkan hasil rata-rata intensitas kualitas tidur sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 18.95 dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 6.50 jadi penurunan 12.45. Hasil nilai tengah intensitas kualitas tidur sebelum terapi relaksasi otot progresif adalah 19 dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 6 jadi penurunan sebesar 13. Hasil standar deviasi intensitas kualitas tidur sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 0.99 dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 0.88 jadi penurunan sebesar 0.11. Hasil minimal intensitas kualitas tidur sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 17 dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 5 jadi penurunan sebesar 12. Hasil maksimal intensitas kualitas tidur sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 21 dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 8 jadi penurunan sebesar 13.

**Analisis Bivariat**

Sebelum dilakukan uji data, dilakukan dulu uji normalitas dengan Shapiro wilk karena datanya kurang dari 50.

**Tabel 2**

Hasil Uji *Test of Normality*

|  |  |
| --- | --- |
| Variabel |  Shapiro – Wilk |
| *Statistic* | df | Sig. |
| *Pretest* Kualitas Tidur | 0,897 | 20 | 0,037 |
| *Posttest* Kualitas Tidur | 0,875 | 20 | 0,014 |

Berdasarkan tabel 2. Hasil uji normalitas didapatkakan hasil pada kualitas tidur sebelum tindakan intervensi (*pretest*) 0,037 dan pada kualitas tidur sesudah tindakan intervensi (*posttest*) 0,014 dimana nilai signifikan > 0,05 tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, maka peneliti menggunakan uji *Wilcoxon*.

# Tabel 3

# Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Permepuan Menopause di Desa Naluk Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | *Mean**Rank* | *Sum of**Ranks* | *p**value* |
| *Posttest* Kualitas Tidur | 20 | 10,50 | 210,00 |  |
|  |  |  |  | 0,000 |
| *Pretest* Kualitas Tidur | 20 | 0,00 | 0,00 |  |

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil jumlah rata-rata sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif 210,00 dan setelah di berikan terapi relaksasi otot progresif 0,00 selisih rata-rata adalah 210,00 dengan p value 0.000 atau < 0.05 yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada perempuan menopause di Desa Naluk Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2022.

# PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, membahas masalah pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada perempuan menopause di Desa Naluk Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2022. Hasil penelitian yang dilakukan pada perempuan menopause yang mengalami kesulitan tidur di Desa Naluk sebanyak 20 orang di dapatkan hasil bahwa *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi mengalami perubahan yaitu pada hasil pretest responden dengan skala berat sebanyak 20 responden (100%). Sedangkan pada hasil posttest kelompok intervensi setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif skala ringan 17 responden (85%) dan skala sedang 3 responden (15%). Terjadi peningkatan kualitas tidur pada semua responden yang diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Didukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kanender (2015), di Panti Werdha Manado menunjukkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan Safitri dan Agustin (2015), hasil penelitian menunjukkan ada penurunan *insomnia* sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi otot progresif di Panti Werda Bakti Kasih Surakarta dengan analisa data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Gitanjali (2014), mengatakan relaksasi otot progresif merupakan sebagai pengobatan sangat berguna di kalangan pasien yang bersikeras tidak minum obat, atau untuk pasien yang masuk siapa penenang dapat dikontraindikasikan. Terkendali studi perlu dilakukan di masa depan untuk menetapkan efektivitas relaksasi otot progresif sebagai strategi pengobatan untuk primer insomnia dalam cara itu telah diterapkan di masa kini kasus. Kumutha (2014), mengatakan bahwa *progressive muscle relaxation* merupakan salah satu metode relaksasi sederhan yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh. Heavey (2014), menyatakan bahwa ketika otot-otot dalam keadaan relaks, maka akan mampu memberikan stimulus ke hipotalamusyang kemudian akan menekan sistem saraf simpatis dan terjadi penurunan produksi hormon epinefrin dan norepinefrinsehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman.

Secara teoritis menurut Sulidah, et al. (2016), menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur perempuan meopause setelah latihan relaksasi otot progresif mendapat respon rangsangan aktivitas sistem syaraf otonom parasimpatis yaitu nuclei rafe yang terletak pada separuh bagian bawah pons dan medulla akibatnya terjadi penurunan pada metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah dan frekuensi pernafasan, serta terjadi peningkatan sekresi serotonin sehingga tubuh menjadi tenang dan lebih mudah untuk tidur. Pada saat yang sama, ketika melakukan gerakan relaksasi otot, sebuah sel syaraf juga mengeluarkan opiate peptidesyang merupakan saripati kenikmatan dan dialirkan keseluruh tubuh sehingga yang dirasakan adalah rasa nikmat dan relaks.

Latihan-latihan terapi relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Perempuan menopause mengalami perubahan kualitas tidur dengan kategori kualitas tidur buruk. Perubahan terjadi setelah melaksanakan terapi relaksasi otot progresif selama tujuh hari berturut-turut setiap sore secara rutin. Relaksasi progresif ini juga dilakukan saat terbangun pada malam hari (Kumutha, 2014). Siregar (2018), mengatakan teknik relaksasi semakin sering dilakukan terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan, mengatasi kualitas tidur dan asma. Thahir (2015), yang mengatakan teknik relaksai yang dilaksanakan sekali sehari selam tujuh hari memberikan pengaruh terhadap meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan insomnia. Berdasarkan penelitian mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik setelah dilakukan intervensi. Hal ini dikarenakan saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif responden akan mengalami relaksasi sehingga ini memungkinkan setiap otot responden mengalami relaksasi dimana keadaan ini akan membuat responden dalam keadaan nyaman sehingga responden mudah untuk mendapatkan tidur.

Pada hasil dengan menggunakan uji analisa data menggunakan uji wilcoxon bahwa kelompok intervensi di dapatkan nilai rata-rata mengalami penurunan skala insomnia yang memiliki arti bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur pada perempuan menopause karena telah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. berdasarkan uji statistik diperoleh nilai ρ *value* 0.000 < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kualitas tidur antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada perempuan menopause di Desa Naluk Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2022.

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur bisa mlakukan teknik relaksasi otot progresif sehingga mudah memulai tidur. Dengan ini peneliti berharap perempuan menopause agar memperhatikan kualitas tidurnya dengan cara mengikut terapi relaksasi otot progresif atau bisa dilakukan mandiri dirumah dengan bantuan anggota keluarga. Diharapkan bagi Kepala Desa dan Ketua Lansia untuk ikut memotivasi dan berpartisivasi mengadakan kegiatan terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause sehingga mudah memulai tidur dan mempertahankan tidur normal.

# KESIMPULAN

**Kesimpulan**

Gambaran nilai rata-rata kualitas tidur pada perempuan menopause sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 18.95. 20 responden memiliki kualitas tidur buruk (100%). Hal ini menunjukkan seluruhnya perempuan menopause mengalami keparahan gangguan tidur. Kemudian, gambaran nilai rata-rata kualitas tidur pada perempuan menopause setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 6.50. Dengan 17 responden kualitas tidur ringan (85%) dan 3 responden kualitas tidur sedang (15%), menunjukkan sebagian kecil responden sudah tidak mengalami gangguan tidur setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Uji statistik menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi relaksai otot progresif terhadap kualitas tidur pada perempuan menopause di Desa Naluk Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun 2022 dengan *p value* = 0.000 (*p < 0,05*).

# Saran

Bagi tempat penelitian, diharapkan ketua lansia dapat berperan aktif dalam memberitahukan perempuan menopause yang mengalami gangguan tidur agar meningkatkan kualitas tidur dan memberi motivasi agar mengikuti terapi relaksasi otot progresif. Dari pihak desa membuat kegiatan rutin terapi relaksasi otot progresif yang diselenggarakan untuk meningkatkan kualitas tidur perempuan menopause. Bagi wanita menopause diharapkan dapat melakukan terapi relaksasi otot progresif sekali dalam sehari setiap minggunya secara rutin dan menjadi sumber pengetahuan untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengatasi gangguan tidur secara nonfarmakologi dan meminimalkan pemakaian obat farmakologis. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan kelompok pembanding (kontrol) agar mendapatkan hasil yang lebih signifikan.

# DAFTAR PUSTAKA

Abislong, B. R., Widianingtyas, S. I., & Lestarina, N. N. W. (2017). Kualitas tidur dan tingkat demensia pada pasien lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan, 7*(1), 37-42. DOI: <https://doi.org/10.54040/jpk.v7i1.120>

Aksu, N. T., Erdogan, A., & Ozgur, N. (2018). Effects of progressive muscle relaxation training on sleep and quality of life in patients with pulmonary resection. *Sleep and Breathing, 22*(3), 695-702.

Amanda, S. P. (2019). Progressive muscle relaxation in improving sleep quality: Systematic review. *Journal of Health (JoH), 6*(2), 90-94. DOI: <https://doi.org/10.30590/vol6-no2-p90-94>

Amanda, S. P., Rejeki, S., & Susilawati, D. (2019). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada perempuan menopause. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 8*(2), 133-141. Doi: <https://doi.org/10.31596/jcu.v8i2.412>

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.

Azizah, N. N. (2021) studi literatur pengaruh minuman sari kedelai terhadap hot flashes pada wanita menopause. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang). <https://eprints.umm.ac.id/78588>.

Baziad, A. (2013). *Menopause dan Andropause.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirihardjo.

Dinkes Kabupaten Sumedang, (2021). Laporan Tahunan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Dinas Kesehatan Sumedang 2021. Sumedang: Dinkes Kabupaten Sumedang

Fauzia, N. P. (2018). Hubungan konsumsi bahan makanan sumber isoflavon dan serat dengan keluhan menopause pada wanita menopause di Kelurahan Kedungmundu Kecamatan Tembalang Kota Semarang. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang) <http://repository.unimus.ac.id/2738>

Gitanjali, N., & Sreehari, R. (2014). Progressive Muscular Relaxation as a Multi-pronged Psychotherapeutic Technique for Insomnia. Amrita Journal of Medicine, 10(1), 1-44.

Heavey, E. (2014). *Statistic Keperawatan Pendekatan Praktik*. Jakarta : EGC

Herodes. (2012). *Terapi Relaksasi Otot Progresif.* <https://www.sfidn.com/article/post/relaksasi-otot-progresif>

Ismail. (2018). The effect of progressive muscle relaxation on post cesarean section pain, quality of sleep and physical activities limitation. *Research Gate Net publication, 5*(9), 1-24

Kanender, Y. R., Palandeng, H., & Kallo, V. (2015). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Manado. *Jurnal Keperawatan, 3*(1),1-9. Doi: <https://doi.org/10.35790/jkp.v3i1.7447>

Kemenkes RI. (2016). *Faktor Penyebab Menopause*. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8217#:text=Menopause%20>

Kemenkes RI. (2020). *Menopause*. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8217#:text=Menopause%20>

Kozier, et al. (2010). Buku *Ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, & praktik. Edisi 7. Volume 2*. Jakarta: EGC.

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

Kumutha, V., Aruna, S., and Poongodi, R. (2014). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stress and Blood Pressure among Elderly with Hypertension. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS), 3*, 1-6.

Millati, I. S., Safitri, R., & Purwati, A. (2022). Pengaruh pemberian aroma terapi sereh (lemongras) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause usia ≥ 50 tahun di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang. *Ovary Midwifery Journal, 4(*1), 1-9. <http://ovari.id/index.php/ovari/article/view/39>

Nashori, F. & Diana, R. (2012). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. *Indonesia Psycological Journal, 2*(2): 77-88.

Pacheco, D. & Callender, E. (2022, December 15). *Sleep Foundation.* *Menopause and Sleep*. <https://www.sleepfoundation.org/women-sleep/menopause-and-sleep>

Purwanto, B. (2013). *Herbal dan keperawatan koplementer*. Yogyakarta: Nuha Media

Safitri, W., dan Agustin, W. R. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 6(1), 54-60

Şahin, A. 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.

Siregar, R. (2018). Pengaruh terapi relaksasi otot *progressive* terhadap kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2017. *Jurnal Mutiara Ners,1*(2),109-113

Sulidah, S., Yamin, A., dan Susanti, R. D. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran, 4*(1), 11-20. Doi: https://doi.org/10.24198/jkp.v4i1.133

Thahir, A. (2015). Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012. *KONSELI Jurnal Bimbingan dan Konseling* (E-Journal), 2(1), 1-14

Tyani, E. S., Utomo, W. & Hasneli, Y. N. (2015). Efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial. *Jurnal Online Mahasiswa, 2*(2), 1068- 1075

WHO. (2022). *Menopause*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause

Widari, N. K. A. M. S. (2022). Gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada wanita menopause di Desa Bugbug Kecamatan Karangasem (Disertasi Doktoral, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Teknologi Laboratorium Medis).

Widjayanti, Y. (2016). Gambaran keluhan akibat penurunan kadar hormon estrogen pada masa menopause (studi deskriptif di wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik). *Adi Husada Nursing Journal, 2*(1), 96-101. <https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/view/41>

Zai, Y. P. (2019). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan tidur lansia di desa tuntungan ii kecamatan pancur batu tahun 2019*. Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan, 53*(9), 1-114.