

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP DI KLINIK PRATAMA NUSA MEDIKA AJUNG

A Muhammad Fadil Nur¹, Wahyudi Widada², Sasmiyanto³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember

Email: fn7131992@gmail.com, wahyudiwidada@unmuhjember.ac.id, sasmiyanto@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur adalah karakteristik subjektif dan sering kali ditentukan oleh perasaan energik atau tidak setelah bangun. Kualitas tidur adalah perasaan puas setelah tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang dapat dilakukan terapi relaksasi, terapi otot progresif dapat digunakan untuk pengobatan non farmakologis. Relaksasi otot progresif yaitu proses yang melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengidentifikasi perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikannya terapi rileksasi otot progresif di ruang rawat inap klinik Nusa Medika Ajung. **Desain Penelitian:** Desain penelitian menggunakan *pra eksperiment* dengan pendekatan *pra test- post test one group design*. Populasi pasien di ruang rawat inap sebanyak 68 pasien. Sampel yang digunakan sebanyak 68 responden. Sampling menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data terapi rileksasi otot progresif menggunakan lembar SOP sedangkan kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon* dengan tingkat signifikan ($\alpha=5\%$ atau 0,05) apabila *p value* <0,05. **Hasil:** Hasil sebelum diberikannya terapi rileksasi otot progresif mayoritas dalam kategori kualitas tidur cukup sebanyak 41 orang dengan presentase 60.3%, dan sesudah diberikannya terapi rileksasi otot progresif kualitas tidur pasien mengalami peningkatan mayoritas kategori kualitas tidur baik sebanyak 51 orang dengan presentase 75.0%. **Kesimpulan:** Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien rawat inap di klinik pratama nusa medika ajung **Kata kunci:** Terapi rileksasi otot progresif, kualitas tidur

ABSTRACT

Background: Sleep quality is a subjective characteristic and is often determined by whether or not you feel energetic after waking up. Sleep quality is a feeling of satisfaction after sleeping, so that the person does not show feelings of tiredness, easily aroused and restless, lethargic and apathetic, blackness around the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, distracted attention, headaches and frequent yawning or cold. Increasing the provision of

Received: Agustus 2024
Reviewed: Agustus 2024
Published: Agustus 2024

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed
under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

sleep needs can be done by teaching ways to stimulate and motivate sleep. One way that relaxation therapy can be done, progressive muscle therapy can be used for non-pharmacological treatment. Progressive muscle relaxation is a process that releases tension and restores balance to both the mind and body.

Objective: *This study was to identify differences in sleep quality before and after progressive muscle relaxation therapy in the Nusa Medika Ajung clinic inpatient room. Research Design:* *The research design uses pre-experiment with a pre-test-post-test one group design approach. The patient population in the inpatient room was 68 patients. The sample used was 68 respondents. Sampling used nonprobability sampling with total sampling technique. Data collection for progressive muscle relaxation therapy used an SOP sheet, while sleep quality used a questionnaire sheet. Data analysis used the Wilcoxon test with a significant level ($\alpha=5\%$ or 0.05) if the p value <0.05 .*

Results: *The results before progressive muscle relaxation therapy were given, the majority were in the adequate sleep quality category, 41 people with a percentage of 60.3%, and after progressive muscle relaxation therapy was given, the sleep quality of the patients experienced an improvement in the majority of good sleep quality categories, 51 people with a percentage of 75.0%.*

Conclusion: *There is an influence of progressive muscle relaxation on the sleep quality of inpatients at the Nusa Medika Ajung Pratama Clinic*

Keywords: *Progressive muscle relaxation therapy, sleep quality*

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia merupakan sesuatu yang harus dipenuhi untuk meningkatkan derajat kesehatan. Menurut teori Maslow manusia mempunyai lima kebutuhan dasar yang paling penting meliputi: kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan dan keselamatan, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan rasa berharga dan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri. Kualitas tidur adalah karakteristik subjektif dan sering kali ditentukan oleh perasaan energik atau tidak setelah bangun tidur. Kualitas tidur adalah perasaan puas setelah tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Manitu & Sirumpa, 2022).

Kualitas tidur juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah jam tidur yang sesuai dengan kebutuhannya. Faktor-faktor tersebut diantaranya: respon penyakit, tingkat kecemasan, lingkungan dan gaya hidup, serta obat-obatan. Manusia membutuhkan istirahat dan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur terutama sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat memperbaiki kerusakan pada sel.

kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup, maka jumlah energi yang diharapkan untuk memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi (Syulce Luselya Tubalawony*, 2023).

Prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia dari berbagai penelitian menunjukkan hasil yang bervariasi, didapatkan 21,2% pasien di Beijing mengalami gangguan kualitas tidur. Pasien di Rumah Sakit Indonesia menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur bervariasi mulai 15,3% hingga 39,2%. Berdasarkan data di Indonesia, masih jarang penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada. Penelitian mengenai kualitas tidur dengan menggunakan metode *Sleep Disturbances Scale for Children* mendapatkan prevalensi kualitas tidur yang buruk (sebagian besar pada gangguan transisi tidurbangun) pada populasi kontrol adalah

sebesar 73,4% . Selain itu, sebagian besar kualitas tidur pada pasien kurang terpenuhi (< 7 jam setiap malamnya) yaitu sebanyak 63% (Arya Wardana & Machmudah, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Pratama Nusa Medika Ajung didapatkan data dalam 3 tahun terakhir sejumlah pasien yang di rawat inap tahun 2021 terdapat 784 pasien yang dirawat inap, pada tahun 2022 terdapat 869 pasien yang dirawat inap, serta pada tahun 2023 hingga saat ini terdapat 883 pasien yang dirawat inap. Dalam waktu 3 tahun terakhir didapatkan bahwa setiap tahunnya mengalami kenaikan dengan persentase 23,2%. Dari data ini jumlah pasien yang dirawat inap di klinik pratama nusa medika mengalami kenaikan yang signifikan. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 pasien di klinik Pratama Nusa Medika didapatkan 6 (60%)

pasien mengalami kualitas tidur kurang dan 4 (40%) kualitas tidurnya normal, dan setelah diberikannya terapi rileksasi otot progresif didapatkan bahwa 9 (90%) pasien mengalami kemajuan dengan kualitas tidur lebih baik.

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur sangat berpengaruh penting pada kemampuan untuk tidur dan tetap tertidur. Kondisi tempat tidur yang kurang nyaman, ventilasi yang tidak esensial, suara ribut dari teman sekamar, pintu kamar yang sering dibuka dan ditutup, bunyi langkah kaki, bunyi telepon, dan pencahayaan yang tidak sesuai dengan tempat tidur, serta suhu ruangan yang terlalu hangat dapat mempengaruhi kebutuhan tidur pasien dan memperpanjang proses pemulihan individu yang sakit (Pramono et al., 2019). Seseorang yang masuk rumah sakit atau pelayanan kesehatan lain cenderung dengan mudah dipengaruhi oleh penyakit atau rutinitas pelayanan kesehatan yang tidak diketahui sehingga mempengaruhi pola tidur yang biasa dari seseorang. Pengidentifikasi dan penanganan gangguan pola tidur pasien adalah tujuan penting untuk perawat. Untuk membantu pasien mendapatkan kebutuhan tidur, maka perawat harus memahami sifat alamiah dari tidur, faktor-faktor fisiologis, psikologis lingkungan dan gaya hidup yang dapat mempengaruhi pola tidur pasien, dan melakukan observasi untuk mengetahui adanya efek samping dari pengobatan atau tindakan keperawatan. Mengkaji tentang durasi dan kualitas tidur, serta mencatat kemungkinan adanya penyebab dan frekuensi gangguan tidur yang dialami serta melakukan alternatif untuk mengatasi gangguan tidur yang dialami (Manurung & Adriani, 2017).

Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkancara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi merupakan suatu teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja. Miltenberger dalam (Ekarini et al., 2019) metode relaksasi terdiri dari beberapa macam diantaranya adalah relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation), pernapasan diafragma, imagery training, biofeedback dan hypnosis. Terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk pengobatan non farmakologis. Relaksasi otot progresif yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh (Florensia et al., 2022).

Dari latar belakang yang telah di kemukakan diatas, maka akan mengadakan penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien rawat inap di Klinik Pratama Nusa Medika Ajung.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *pra eksperiment* dengan pendekatan *pra test- post test one group design*. Populasi pasien di ruang rawat inap sebanyak 68 pasien. Sampel yang digunakan sebanyak 68 responden. Sampling menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data terapi rileksasi otot progresif menggunakan lembar SOP sedangkan kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon* dengan tingkat signifikan ($\alpha=5%$ atau 0,05) apabila $p\ value < 0,05$.

HASIL

Hasil penelitian dapat dilihat pada table:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis kelamin responden di Ruang Rawat Inap Klinik Nusa Medika Ajung Bulan Juli 2024

Berdasarkan	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prasentase (%)
	Laki-laki	42	61.8
	Perempuan	26	38.2
	Total	68	100,0

Tabel 1 tentang jenis kelamin responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki 42 responden (61.8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia responden di Ruang Rawat Inap Klinik Nusa Medika Ajung Bulan Juli 2024

Usia	Frekuensi	Prasentase (%)
19-25 Tahun	11	16.2
26-32 Tahun	13	19.1
> 33 Tahun	44	64.7
Total	68	100,0

Berdasarkan Tabel 2 tentang usia responden sebagian besar berusia > 33 Tahun dengan jumlah 44 responden (64.7%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pendidikan terakhir responden di Ruang Rawat Inap Klinik Nusa Medika Ajung Bulan Juli 2024 (68)

Pendidikan terakhir	Frekuensi	Prasentase (%)
Tidak Sekolah	11	16.2
SD	14	20.6
SMP	13	19.1
SMA	22	32.4
Perguruan Tinggi	8	11.8
Total	68	100,0

Berdasarkan Tabel 3 tentang pendidikan terakhir responden sebagian besar berpendidikan SMA dengan jumlah 22 responden (32.4%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pekerjaan responden di Ruang Rawat Inap Klinik Nusa Medika Ajung Bulan Juli 2024 (68)

Pekerjaan	Frekuensi	Prasentase (%)
PNS	5	7.4
Buruh	10	14.7
Petani	19	27.9
Wiraswasta	16	23.5
Lainnya	18	26.5
Total	68	100,0

Berdasarkan Tabel 5 tentang pekerjaan responden sebagian besar bekerja sebagai Petani dengan jumlah 19 responden (27.9%).

Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi kualitas tidur pasien di ruang rawat inap klinik Nusa Medika Ajung sebelum diberikan terapi rileksasi otot progresif bulan Juli 2024 (68)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Prasentase (%)
Kualitas Tidur Baik	11	16.2
Kualitas Tidur Cukup	41	60.3
Kualitas Tidur Kurang	16	23.5
Total	68	100,0

Berdasarkan Tabel 5. 5 diketahui bahwa kualitas tidur pada responden pasien rawat inap di Klinik Nusa Medika Ajung sebelum diberikan terapi rileksasi otot progresif sebagian besar dalam kategori kualitas tidur cukup sebanyak 41 orang dengan prasentase 60.3%.

Tabel 3 Distribusi frekuensi kualitas tidur pasien di ruang rawat inap klinik Nusa Medika Ajung sesudah diberikan terapi rileksasi otot progresif bulan Juli 2024 (68)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Prasentase (%)
Kualitas Tidur Baik	51	75.0
Kualitas Tidur Cukup	16	23.5
Kualitas Tidur Kurang	1	1.5
Total	68	100,0

Berdasarkan Tabel 5. 6 diketahui bahwa kualitas tidur pada responden pasien rawat inap di Klinik Nusa Medika Ajung sesudah diberikan terapi rileksasi otot progresif sebagian besar dalam kategori kualitas tidur baik sebanyak 51 orang dengan prasentase 75.0%.

Tabel 4 Pengaruh Terapi Rileksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap Klinik Nusa Medika Ajung Bulan Juli 2024 (68)

Variabel	Pre Test		Post Test		P
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Kualitas tidur pada pasien di ruang rawat inap Klinik Nusa Medika	Kualitas tidur Baik	11	16.2	51	75.0
	Kualitas tidur cukup	41	60.3	16	23.5
	Kualitas tidur kurang	16	23.5	1	1.5
Jumlah	68	100.0	68	100.0	0.000

Berdasarkan Tabel 5.7 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur cukup mencapai 41 responden dengan presentase 60.3% kualitas tidur kurang mencapai 16 responden dengan persentase 23.5% dan setelah diberikannya terapi rileksasi otot progresif menjadi membaik dengan kriteria kualitas tidur cukup menjadi 16 responden dengan persentase 23.5% dan kualitas tidur baik menjadi 51 responden dengan persentase 75.0%. Penelitian ini memperoleh *P value* Uji Wilcoxon yaitu 0.000 yang dimana <0.05 sehingga H_1 dapat diterima dan pada penelitian ini adanya pengaruh terapi rileksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien di ruang rawat inap Klinik Nusa Medika Ajung.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Pada Pasien Rawat Inap Klinik Nusa Medika Ajung Sebelum Diberikan Terapi Rileksasi Otot Progresif

Hasil penelitian kualitas tidur sebelum diberikannya terapi rileksasi otot progresif didapatkan bahwa dari 3 kategori kualitas tidur masih terdapat banyak responden yang mengalami kualitas tidur cukup, sebagian besar responden mengalami kategori kualitas tidur cukup dengan presentase 60.3%.

Kualitas tidur merupakan suatu ukuran dimana seseorang merasa puas dan segar setelah bangun tidur. Tidur dapat membuat seseorang merasa segar baik fisik maupun pikiran. Namun, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang baik maka akan timbul gejala-gejala gangguan tidur dimana gejalanya dapat dirasakan ketika sedang tidur dan setelah bangun tidur. (Potter & Perry, 2010 dalam Irmawati, 2019). Gejala yang paling umum bagi seseorang yang kekurangan tidur akan terlihat pada kantong dan lingkaran mata menjadi hitam. Jika hal ini dibiarkan terus menerus akan terlihat semakin menebal dan mengganggu penampilan terutama bagi seseorang yang ingin terlihat tampil sempurna (Arya Wardana & Machmudah, 2023)

Kualitas tidur yang kurang baik memiliki dampak terhadap fisik maupun psikologis pasien, dampak pada fisik pasien merupakan Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak fisik seperti ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan, dan mata terlihat cekung), memiki kantuk yang berlebih, tidak mampu berkonsentrasi, tampak tanda kelelahan seperti pusing, penglihatan kabur, mual, muntah, serta peningkatan tekanan darah. Sedangkan pada psikologis pasien merupakan Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak psikologis seperti seseorang cenderung akan menarik diri, respon menurun dan apatis, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi pendengaran atau penglihatan, serta kemampuan memberikan pertimbangan dan keputusan menurun.

Penelitian ini sejalan dengan milik (Arya Wardana & Machmudah, 2023) yang dimana menjelaskan bahwa kualitas tidur pasien rawat inap termasuk yang sudah berumur lebih dari 50 tahun itu sangat dibutuhkan karena seorang lansia memiliki keterbatasan fisik sehingga para lansia sangat diharuskan untuk memperbaiki pola hidup serta pola istirahat. Peneliti pun berpendapat bahwa kualitas tidur yang baik akan memberikan energi serta seseorang tidak akan mudah lelah, termasuk kepada seorang lelaki yang dimana lelaki memiliki tingkat aktivitas yang tinggi maka dari itu kualitas tidur harus diperbaiki sehingga mampu aktivitas yang dilakukan tidak akan mudah merasa lelah, letih dan lesu.

Kualitas Tidur Pada Pasien Rawat Inap Klinik Nusa Medika Ajung Sesudah Diberikan Terapi Rileksasi Otot Progresif

Hasil penelitian kualitas tidur sesudah diberikannya terapi rileksasi otot progresif didapatkan bahwa dari 3 kategori kualitas tidur mengalami peningkatan terdapat banyak responden yang mengalami kualitas tidur baik, sebagian besar responden mengalami kategori kualitas tidur baik dengan presentase 75.0%.

Manusia mulai mengenal tidur sejak ia dilahirkan bahkan saat masih berada di dalam kandungan. Pola tidur normal berdasarkan usia yaitu: bayi biasanya membutuhkan tidur 12-14 jam sehari, toddler 10- 12 jam, pra sekolah 11 jam /hari, usia Sekolah 10 jam perhari, remaja 8 jam, dewasa muda tidur sekitar 7-9 jam, dewasa pertengahan tidur sekitar 7 jam dan dewasa tua membutuhkan tidur sekitar 6 jam sehari (Tahiruddin, 2021).

Manusia yang mengalami gangguan tidur biasanya terjadi karena beberapa faktor seperti penyakit, lingkungan, dan lain sebagainya, maka dari itu pasien yang mengalami sakit biasanya akan mengalami gangguan tidur yang dikarenakan rasa sakit yang dialami oleh dirinya. Dalam mengatasi gangguan aktivitas tidur pasien yang sakit itu terdapat berbagai macam cara yang dimana bisa baik diberikan pengetahuan cara tidur yang baik, terapi musik, dan terapi rileksasi. Pasien yang mudah menerima informasi agar cara tidur dapat berubah dengan bisa disebabkan

karena faktor pendidikan yang di tempuh karena pasien akan lebih mudah menerima penjelasan yang diberikan oleh perawat atau petugas yang memberikan terapi rileksasi otot progresif.

Penelitian ini sejalan dengan milik (Royani & Siska, 2023) yang dimana pasien akan memberikan perubahan terhadap kualitas tidurnya apabila adanya dukungan orang sekitar termasuk salah satunya yaitu perawat. Peneliti berpendapat bahwa pasien yang mampu meningkatkan kualitas tidurnya berarti pasien tersebut mau menerima informasi yang diberikan, mau diberikan tindakan yang dilakukan oleh petugas kesehatan karena apabila pasien tersebut mau mematuhi apa yang sudah diberikan oleh petugas kesehatan maka pola tidur pasien semakin sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup pasien.

Pengaruh Terapi Rileksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap Klinik Nusa Medika Ajung

Relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot – otot pada beberapa bagian tubuh tertentu yang diberikan pada klien dengan gangguan fisik karena penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari serta mengalami insomnia. Melakukan terapi ini, klien membedakan sensasi saat otot dalam kondisi tegang dan rileks serta merasakan kenyamanan dan rileksasi saat otot dalam kondisi lemas (Ekarini et al., 2019).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik relaksasi otot yang telah dibuktikan dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi penyakit pada penderita gangguan tidur (insomnia) untuk meningkatkan kualitas tidur, mengatasi ansitas, kecemasan, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, serta hipertensi. Selain itu, relaksasi otot progresif merupakan cara yang efektif untuk merasakan relaksasi dan mengurangi kecemasan karena kita mengistirahatkan otot dengan benar, hal ini akan diikuti oleh relaksasi mental dan pikiran (Hikmah et al., 2021).

Mekanisme kerja relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur disebabkan karena adanya gerakan kontraksi dan relaksasi otot yang dapat merangsang respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Ketika gerakan dilakukan, sel saraf juga mengeluarkan peptida opiate dan dialirkan ke seluruh tubuh. Sehingga merasakan sensasi nikmat dan relaksasi. Adanya respon relaksasi trofotropik akan merangsang sistem saraf. Dimana fungsi dari sistem saraf ini berlawanan dengan fungsi sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk hipotalamus menghasilkan *corticotropin releasing faktor* (CFR). CFR ini akan merangsang kelenjar pituitari sehingga akan meningkatkan produksi beberapa hormon, seperti endorfin, enkefalin, dan serotonin. Secara fisiologis, kebutuhan tidur akan terpenuhi akibat dari penurunan aktivitas *Reticular Activation System* (RAS) dan Norepineprine sebagai akibat penurunan aktivitas sistem batang otak. Respon relaksasi akan terjadi karena adanya aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis nuclei rafe. Hal ini akan menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa penurunan fungsi oksigen, frekuensi napas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur (Florensia et al., 2022).

Relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi tidur karena pada saat dilakukan ROP dapat menimbulkan respon relaksasi (trofotropik) yang menstimulasi semua fungsi yang di dimana cara kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis untuk mencapai keadaan relaks dan tenang. Perasaan rileks akan menghasilkan *corticotropin releasing factor* (CRF) sehingga meningkatkan produksi berbagai hormon, seperti endorfin, enkephalins dan serotonin. Secara fisiologis, pemenuhan kebutuhan tidur terjadi karena menurunnya aktivitas *Reticular Activation System* dan norepineprine akan menimbulkan rasa nyaman yang dapat merangsang timbulnya rasa kantuk (Wulan, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian milik (Syulce Luselya Tubalawony, 2023) yang dimana terapi rileksasi otot progresif ini juga mampu meningkatkan kualitas tidur pasien yang memiliki penyakit tidak bisa disembuhkan seperti pasien gagal ginjal kronik, karena terapi rileksasi otot progresif ini juga tidak memiliki resiko yang tinggi. Peneliti pun berpendapat

bahwa salah satu cara meningkatkan kualitas tidur pada pasien rawat inap bisa dilakukan dengan cara terapi rileksasi otot progresif yang dimana terapi ini tidak memiliki resiko yang tinggi dan mudah dilakukan oleh segala golongan usia dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang mahal untuk mempermudah tidur pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur pada pasien di ruang rawat inap Klinik Nusa Medika Ajung sebelum diberikan terapi rileksasi otot progresif sebagian besar mengalami kualitas tidur cukup.
2. Kualitas tidur pada pasien di ruang rawat inap Klinik Nusa Medika Ajung sesudah diberikan terapi rileksasi otot progresif sebagian besar mengalami kualitas tidur baik.
3. Pengaruh Terapi Rileksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap Klinik Nusa Medika Ajung

DAFTAR PUSTAKA

- Alvi Norma Utami. (2020). Klasifikasi Gangguan Tidur Rem Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal Eeg Menggunakan Machine Learning. *Jurnal Sistem Cerdas*, 3(3), 216–230. <https://doi.org/10.37396/jsc.v3i3.68>
- Arya Wardana, I. K. N., & Machmudah, M. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia. *Ners Muda*, 4(1), 112. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.9493>
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. *Nursing Care And Health Technology Journal (Nchat)*, 2(1), 71–77. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.40>
- Florensia, V., Anggriani, A., & ... (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Fajar Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Dan ...*, 2(1), 7–12. <https://ejournal.insightpower.org/index.php/kefis/article/view/34%0ahttps://ejournal.insightpower.org/index.php/kefis/article/viewfile/34/28>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 43–52.
- Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Multazam, A., & Irawan, D. S. (2021). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar Di Posyandu Lansia. *Physiotherapy Health Science (Physiohs)*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17159>
- Iksan, M., Israyana, I., Jamuddin, J., & May, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Puskesmas Kanapa-Napa Kabupaten Buton Tengah Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P- Issn: 1979-3340 E-Issn: 2685-7987*, 15(3), 563–569.
- Manitu, I., & Sirumpa, N. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 37–42. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.681>
- Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(2), 124–136.
- Meilani, R., Alfikrie, F., & Purnomo, A. (2020). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap

- Kadar Gula Darah: Penelitian Quasi Eksperimen Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Usia Produktif. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(2), 22–29.
- Merdekawati, D., Susanti, F., & Maulani, M. (2019). Peningkatan Kualitas Tidur Klien Kardiovaskuler Dengan Pengaturan Posisi Tidur. *Jurnal Endurance*, 4(2), 382. <https://doi.org/10.22216/Jen.V4i2.3841>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smkn 7 Pekanbaru (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In Smkn 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia Of Journal*, 44(8), 262–267.
- Nursanti, I., Keperawatan, F. I., & Jakarta, U. M. (2024). *Philosophies Teori Keperawatan Hildegard E . Peplau*. 4(1), 117–131.
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di Rsud Wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22. <https://doi.org/10.32584/Jikmb.V2i2.248>
- Royani, E., & Siska, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 42–49. <https://doi.org/10.52047/Jkp.V13i26.251>
- Syulce Luselya Tubalawony*, A. S. (2023). *Jurnal Keperawatan*. *Jurnal Keperawatan*, 15, 331–338. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Tahiruddin. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *04(Dm)*, 1–7.
- Wulan, S. S. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. 4(1).