



Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Perempuan Menopause menggunakan Media Audio Visual di Lingkungan Desa Kolot RW 023 Kelurahan Ciamis

Syifa Rahma Fauziah¹, Metty Nurherliany¹, Yanti Srinayanti¹, Ayu Endang Purwati¹
¹ STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Korespondensi: Syifa Rahma Fauziah

Email: syifarahmafauziah195@gmail.com

Alamat : Jl. K.H. Ahmad Dahlan No.20, Ciamis, Kec. Ciamis, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat

ABSTRAK

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini untuk mengevaluasi pengaruh relaksasi otot progresif menggunakan media audio visual dalam meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause di Lingkungan Desa Kolot RW 023 Kelurahan Ciamis.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan Quasi eksperimen menggunakan pendekatan Two Group pre-test, post-test design. Populasi pada penelitian ini adalah perempuan menopause yang berusia 45-54 tahun di lingkungan Desa Kolot RW 023 Kelurahan Ciamis yang berjumlah 76 responden dan sampel 30 responden dengan 15 kelompok intervensi, 15 kelompok kontrol.

Hasil: Setelah membandingkan hasil observasi sebelum dan sesudah dilakukan implementasi, dan telah dianalisis dengan metode pengujian data Wilcoxon maka hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan nilai signifikan, yaitu $p = 0,001$ atau $p < 0,05$. Artinya, pada penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum diberikan implementasi dengan sesudah diberikan implementasi. Sedangkan hasil penelitian pada kelompok kontrol $p = 0,051$ atau $p > 0,05$. Artinya, tidak terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur.

Kesimpulan: Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa otot progresif menggunakan media audio visual dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause.

Kata Kunci: Relaksasi otot progresif, Kualitas tidur, Perempuan Menopause

Pendahuluan

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah perempuan di seluruh dunia yang akan mencapai menopause pada tahun 2017 diperkirakan 1,94 miliar jiwa. Populasi perempuan menopause di seluruh dunia berjumlah 894 juta jiwa, dan diperkirakan pada tahun 2030 nanti, 1,2 miliar perempuan akan mengalami menopause di seluruh dunia, artinya 1,2 miliar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun. Jumlah ini tiga kali lipat dari jumlah perempuan menopause pada sensus tahun 2000 (Riza, 2023).

Seiring bertambahnya usia, berbagai proses perkembangan dan pertumbuhan terjadi pada manusia. Namun perkembangan dan pertumbuhan pada akhirnya akan terhenti, sehingga banyak perubahan yang akan terjadi pada fungsi tubuh manusia dikemudian hari. Perubahan-perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses penuaan, karena banyak perubahan fisik dan psikis yang terjadi selama proses penuaan.

Perubahan ini paling sering terjadi pada wanita, karena pada proses menua terjadi suatu fase yang disebut fase menopause yang terjadi selama proses penuaan (Riza, 2023).

Menurut WHO (2019), Menopause adalah akhir dari siklus menstruasi. Wanita yang sudah mengalami menstruasi akibat menurunnya fungsi folikel ovarium. Menopause adalah tidak adanya periode menstruasi selama 12 bulan berturut-turut, yang mana pada periode tersebut ovarium secara bertahap berhenti memproduksi estrogen. (Amanda et al., 2019).

Menopause merupakan tahapan penting dalam riwayat reproduksi wanita. Masa ini ditandai dengan tidak adanya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut sehingga tidak akan terjadi pembuahan secara alami. Ini terjadi antara usia 45 dan 54 tahun, dengan rata-rata usia 51 tahun. Namun bisa juga terjadi pada orang lanjut usia, yakni di atas 60 tahun. Namun, ada pula wanita yang mengalami menopause sebelum usia 48 tahun. Bagi kebanyakan wanita, gejalanya dimulai pada usia 40 tahun dan mencapai puncaknya pada usia 50 tahun (Wulan, 2020).

Menopause disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron sehingga menimbulkan gangguan psikologis dan fisiologis (Hutan, 2014). Sebelum menopause terjadi, wanita biasanya terlebih dahulu mengalami "premenopause", atau transisi menuju menopause. Premenopause terjadi pada usia pertengahan 30-an dan mencapai puncaknya pada usia 50 tahun. Setelah usia pertengahan 40-an, kesehatan akan mulai berubah. Salah satu masalah paling umum dan mengkhawatirkan adalah kualitas tidur. Perubahan hormonal dapat mengganggu keseimbangan hormonal dan memperburuk kualitas tidur (Amanda et al., 2019).

Gangguan kualitas tidur dapat berdampak negatif pada fisik, mental, kualitas hidup, gangguan kognitif, dan gangguan memori pada lansia. Dampak jangka panjang dari kualitas tidur yang buruk dapat berdampak langsung pada kesehatan dan meningkatkan risiko berbagai penyakit. Faktor-faktor yang menyebabkan lansia menderita gangguan tidur antara lain usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, dan terjadinya perubahan fisiologis pada lansia yang menyebabkan keterbatasan fisik tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia (Royani & Siska, 2023).

Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan kualitas tidur pada lansia. Pengobatan dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis tentunya akan menimbulkan efek samping bila digunakan dalam jangka waktu yang lama (Dayuningsih et al., 2023). Sebelum memulai pengobatan untuk mengatasi masalah gangguan kualitas tidur, penyakit penyerta perlu diobati untuk mengidentifikasi gejala gangguan kualitas tidur tersebut. Oleh karena itu, pengobatan yang dianjurkan adalah terapi non-farmakologis. Salah satu dari terapi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan latihan relaksasi otot progresif (Ariana et al., 2020).

Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi pikiran-tubuh yang tidak memerlukan imajinasi atau dorongan, tidak menimbulkan reaksi, dan dapat dilakukan kapan saja. Selain itu, terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan rasa nyaman, dan terapi relaksasi otot progresif memberikan efek relaksasi pada tubuh dengan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Selain efek latihan relaksasi otot secara bertahap, kelelahan otot dapat diatasi, tekanan darah lebih stabil, emosi lebih positif untuk mengontrol tekanan, tubuh lebih sehat dan lebih berkonsentrasi, dan untuk meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik. Relaksasi otot bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi rasa cemas, dapat menurunkan ketegangan otot tulang, dan menurunkan ketegangan tubuh (Royani & Siska, 2023).

Salah satu metode dalam kegiatan komunikasi untuk menyampaikan intervensi pada terapi relaksasi otot progresif adalah dengan menampilkan media audio visual. Media Audio visual merupakan salah satu media yang digunakan pada penelitian ini. Penggunaan audio visual telah menjadi salah satu cara yang dilakukan oleh komunikator untuk menyampaikan informasi secara lebih luas kepada audiens yang cukup besar. Pada dasarnya, media audio visual ini digunakan untuk menampilkan gambar, foto, dan video berulang kali untuk membuat audiens lebih mudah memahami apa yang disampaikan (Syafuddin, 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Permatasari et al., 2023) dengan judul “Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Perempuan Menopause” metode penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Peneliti menganalisis pengaruh relaksasi otot bertahap terhadap kualitas tidur pada empat wanita menopause yang menjalani relaksasi otot bertahap di Kelurahan Tanjung Dureng Selatan, Jakarta Barat. Hasil penelitian menemukan bahwa rata-rata usia wanita menopause adalah 40 hingga 51 tahun, tingkat pendidikan tertinggi adalah SMA, dan rata-rata usia menarche adalah 14 tahun. Setelah menggunakan relaksasi otot progresif selama 4 hari secara bersamaan, setiap responden mengalami peningkatan kualitas tidur dengan skor keseluruhan 4 dan 5 atau lebih tinggi yang menunjukkan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur pada wanita menopause meningkat sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Ciamis periode tahun 2023 bahwa dari 32 lingkungan yang ada di Kelurahan Ciamis menunjukkan data perempuan menopause terbesar berada di wilayah Lingkungan Desa Kolot RW 023 dan ditemukan data perempuan menopause

sebanyak 524 jiwa, dan berdasarkan survey di dapatkan hasil wawancara dengan 5 orang, terdapat 3 orang yang mengalami gangguan tidur. Salah satunya karena ekonomi yang tidak terpenuhi, dan 2 dari 3 responden tersebut mengatakan sulit tidur kembali apabila sudah terbangun malam hari sehingga waktu tidur tidak terpenuhi.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan relaksasi otot progresif. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause.

Tujuan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif. Oleh karena itu, pengukuran data dilakukan sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif (pre test) dan setelah diberikan relaksasi otot progresif (post test).

Metode

Jenis Penelitian yang dilakukan yaitu kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperiment. Pendekatan penelitian ini adalah Two Group pre-test, post-test design. Total populasi perempuan menopause pada penelitian ini berjumlah 524 responden. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai maka yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah perempuan menopause yang berusia 45-54 tahun di lingkungan Desa Kolot RW 023 Kelurahan Ciamis yang berjumlah 76 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara tidak acak dengan teknik purposive sampling. Sampel yang digunakan sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei tahun 2024 di Lingkungan RW 023 Kelurahan Ciamis.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1. Usia responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		
	Jumlah(f)	Persentase	Jumlah(f)	Persentase	
Umur	45-50 tahun	4	26,7	5	33,3
	51-54 tahun	11	73,3	10	66,7
Total	15	100%	15	100%	

Berdasarkan tabel 1. diketahui dari 15 responden pada kelompok intervensi berusia 45-50 tahun sebanyak 4 responden (26,7%). Responden berusia 51-54 tahun yaitu sebanyak 11

orang (73,3%). Sedangkan pada kelompok kontrol responden yang berusia 45-50 (33,3) dan responden berusia 51-54 tahun yaitu sebanyak 10 orang (66,7%).

b. Kualitas tidur sebelum relaksasi otot progresif

Tabel 2. *Pre Test* Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	<i>Pre Test</i> Intervensi		<i>Pre Test</i> Kontrol	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	0	0%	0	0%
Cukup	1	6.7%	5	33,3 %
Kurang	11	73.3%	5	33,3 %
Buruk	3	20.0%	5	33,3 %
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2. menunjukkan bahwa *pre test* berdasarkan kategori kualitas tidur pada kelompok intervensi, sebagian besar kualitas tidur responden mempunyai kategori kurang yaitu sebanyak 11 orang (73.3%).

Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa *pre test* berdasarkan kategori kualitas tidur kurang, cukup, dan buruk responden mempunyai frekuensi yang sama yaitu 5 (33.3%).

c. Kualitas tidur sesudah relaksasi otot progresif

Tabel 3. *Post Test* Kualitas tidur

Kualitas Tidur	<i>Post Test</i> Intervensi		<i>Post Test</i> Kontrol	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	5	33,3%	0	0%
Cukup	7	46,7%	5	33,3 %
Kurang	3	20,0 %	5	33,3 %
Buruk	0	0 %	5	33,3 %
Total	15	100%	15	100,0 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3. menunjukkan bahwa *post test* berdasarkan kategori kualitas tidur pada kelompok intervensi, sebagian besar kualitas tidur responden mempunyai kategori cukup yaitu sebanyak 7 orang (46.7%). Sedangkan pada kelompok kontrol kategori kualitas tidur responden mempunyai 3 kategori yang bernilai sama yaitu cukup, kurang, buruk 5 (33.3%).

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan pada penelitian ini untuk menjawab rumusan permasalahan, yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas

tidur pada perempuan menopause di lingkungan RW 023 Kelurahan Ciamis. Analisa ini dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon yang didapat dari uji normalitas karena nilai Sig. <0,05.

a. Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil uji normalitas dengan *Shapiro wilk*

Kelompok	Pre Test	Post Test
Intervensi	.129	.001
Kontrol	.027	.049

Berdasarkan pada tabel 4. menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data dengan *shapiro wilk* diketahui bahwa kedua kelompok berdistribusi data tidak normal.

b. Uji Wilcoxon

Tabel 5. Hasil analisis uji wilcoxon pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause

Uji Wilcoxon	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Mean	11.80	7.27	11.40	11.87
Std. Deviation	3.448	3.474	5.040	4.955
Minimum	7	4	6	6
Maximum	19	14	19	19
Sig.	.001		.051	

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa hasil analisis uji wilcoxon kelompok intervensi didapatkan hasil nilai $p=0,001$ atau $p<0,05$ berarti terdapat perbedaan kualitas tidur pada kedua kelompok di pengukuran akhir (*post-test*). Artinya, terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur. Sedangkan pada kelompok kontrol $p=0,051$ atau $p>0,05$. Artinya, tidak terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur.

Analisis Univariat

a. Kualitas tidur sebelum relaksasi otot progresif

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pendekatan *two-group pretest, post test design*. Penentuan ukuran sampel yang dikembangkan oleh Roscoe dalam (Rahayu & Kunci, 2022) menyatakan bahwa ukuran sampel yang tepat untuk suatu penelitian adalah antara 30 sampai 500 responden. Oleh karena itu, sampel yang diambil peneliti menggunakan sampel minimal yaitu 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol.

Arikunto (2010) menyatakan dalam penelitian (Rahayu & Kunci, 2022) menyatakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti ketika mempunyai pertimbangan tertentu saat mengambil sampel. Tentukan sampel sebanyak 30 orang sebagai kelompok sasaran konsultasi sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Yakni warga

Desa Trasan yang beternak minimal 5 ekor bebek dan memiliki pengalaman beternak minimal 1 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *pre test* pada kelompok intervensi yang menunjukkan angka tertinggi responden yaitu sebanyak 11 orang (73.3%) dengan rentan usia 51-54 tahun yang mempunyai kategori kualitas tidur kurang dengan rentan skor 9-13, karena belum diberikan intervensi relaksasi otot progresif.

Pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa *pre test* berdasarkan kategori kualitas tidur kurang, cukup, dan buruk responden mempunyai frekuensi hasil yang sama yaitu 5 (33.3%) dengan rentan usia 45-50 tahun.

Rata-rata perempuan Indonesia mengalami menopause pada usia 40 hingga 60 tahun (Wahyuningsih *et al.*, 2023). Menurut pengamatan peneliti bahwa pada perempuan menopause yang berusia 45-54 tahun akan berpengaruh pada pola tidur yang normal sesuai bertambahnya usia. Karena perubahan hormonal dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon dan memperburuk kualitas tidur.

Sejalan dengan penelitian (Zulkharisma & Noorratri, 2022), menurut Prasetyo (2020) Pola tidur normal mulai berubah seiring bertambahnya usia. Adanya reduksi pada sistem saraf yang mempengaruhi gelombang tidur karena defisit sistem saraf pusat yang mengakibatkan berkurangnya respon terhadap alarm ekstrinsik, disfungsi irama tubuh, dan berkurangnya sekresi melatonin. Secara fisiologis, hal ini dapat menyebabkan penurunan kualitas dan kuantitas tidur pada lansia.

Hasil rata-rata dari kuesioner PSQI pada *pre test* pada kelompok intervensi yang terdiri dari 7 komponen, yaitu:

Komponen ke-1 adalah kualitas tidur subyektif ada 11 responden mengalami kualitas tidur subjektif cukup baik.

Komponen ke-2 adalah latensi tidur ada 6 responden mengalami gangguan kesulitan memulai tidur selama 16-30 menit.

Komponen ke-3 adalah lama tidur malam ada 6 responden mengalami gangguan tidur malam selama 6-7 jam.

Komponen ke-4 adalah efisiensi tidur ada 10 responden mengalami efisiensi tidur rata-rata >85%.

Komponen ke-5 adalah ada 10 responden mengalami gangguan ketika tidur malam sebanyak 1x seminggu.

Komponen ke-6 adalah menggunakan obat tidur dan semua responden tidak ada yang menggunakan obat tidur.

Komponen ke-7 adalah terganggunya aktifitas di siang hari ada 6 responden ketika melakukan aktifitas di siang hari mengalami gangguan mengantuk selama 1x seminggu.

Hasil rata-rata dari kuesioner PSQI *pre test* pada kelompok kontrol yang terdiri dari 7 komponen, yaitu:

Komponen ke-1 adalah kualitas tidur subyektif ada 14 responden mengalami kualitas tidur subjektif cukup baik.

Komponen ke-2 adalah latensi tidur ada 8 responden mengalami gangguan kesulitan memulai tidur selama <15 menit.

Komponen ke-3 adalah lama tidur malam ada 6 responden mengalami gangguan tidur malam selama 6-7 jam.

Komponen ke-4 adalah efisiensi tidur ada 10 responden mengalami efisiensi tidur rata-rata >85%.

Komponen ke-5 adalah ada 11 responden mengalami gangguan ketika tidur malam sebanyak 1x seminggu.

Komponen ke-6 adalah menggunakan obat tidur dan semua responden tidak ada yang menggunakan obat tidur.

Komponen ke-7 adalah terganggunya aktifitas di siang hari ada 8 responden ketika melakukan aktifitas di siang hari mengalami gangguan mengantuk selama 1x seminggu.

Menurut pengamatan peneliti kualitas tidur perempuan menopause di Lingkungan Desa Kolot RW 023 Kelurahan Ciamis disebabkan oleh aktifitas fisik yang masih produktif sebagai buruh untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Berdasarkan teori, banyaknya aktivitas yang dilakukan tentu menyebabkan masalah fisik dan psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai kondisi fisik dan lingkungan yang mempengaruhi kejadian insomnia pada orang lanjut usia. (Hartono *et al.*, 2019).

Kualitas tidur buruk pada perempuan yang akan lanjut usia dipengaruhi oleh adanya proses menopause yang mengakibatkan perubahan pada *sex hormone* yaitu hormon estrogen. Menopause dapat menyebabkan beberapa gejala psikologis, yaitu mudah tersinggung, gangguan tidur, gugup, tertekan, tidak sabar, kesepian, tegang (*tension*), kecemasan, dan depresi (Prasani *et al.*, 2023).

Salah satu faktor yang bisa meningkatkan kualitas adalah menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot skeletal yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Karena aktivitas ini, orang lanjut usia memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan pengeluaran energi. Orang lanjut usia yang aktif hingga kelelahan dapat tertidur lebih cepat karena tahapan tidur lambat (bukan gerakan mata cepat) dipersingkat. Pola ini berdampak buruk bagi lansia yang melakukan aktivitas fisik berlebihan karena dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari dan mempengaruhi kualitas tidur (Priantara *et al.*, 2021).

b. Kualitas tidur sesudah relaksasi otot progresif

Terapi latihan adalah gerakan tubuh, postur, atau aktivitas fisik yang dilakukan dan direncanakan secara sistematis untuk memberikan manfaat bagi klien. Ini mampu membantu

meningkatkan fungsi tubuh, mengurangi faktor risiko yang berhubungan dengan kesehatan, dan mengoptimalkan kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan.

Salah satu terapi aktifitas fisik untuk mengatasi gangguan kualitas tidur adalah pengembangan teknik relaksasi. Ada banyak jenis teknik relaksasi, termasuk relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif menempatkan pasien dalam posisi yang nyaman di tempat yang tenang, dengan hati-hati melonggarkan pakaian jika menghalangi, dan meminta pasien untuk rileks dan menarik nafas. Selanjutnya, minta pasien untuk secara sadar menegangkan otot distal tangan atau kaki selama beberapa detik (5-7 detik), kemudian secara sadar menegangkan otot distal tangan atau kaki sambil menginstruksikan pasien untuk tidak merasakan beban apa pun pada tangan atau kaki. Minta mereka untuk mengendurkan ototnya selama 20 hingga 30 detik. Rasakan sensasi hangat pada kaki dan otot yang direlaksasi (Florensia *et al.*, 2022).

Setelah diberikan intervensi yaitu relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi hasil penelitian dapat dilihat bahwa terdapat penurunan skor PSQI menunjukkan peningkatan pada kualitas tidur lansia dan efektif dalam penerapan relaksasi otot progresif, ada 7 responden yang memiliki nilai kualitas tidur cukup (46.7%).

Hasil rata-rata dari kuesioner PSQI pada post test pada kelompok intervensi yang terdiri dari 7 komponen, yaitu:

Komponen ke-1 adalah kualitas tidur subyektif ada 11 responden mengalami kualitas tidur subjektif cukup baik.

Komponen ke-2 adalah latensi tidur ada 10 responden mengalami gangguan kesulitan memulai tidur selama <15 menit.

Komponen ke-3 adalah lama tidur malam ada 8 responden mengalami gangguan tidur malam selama 6-7 jam.

Komponen ke-4 adalah efisiensi tidur ada 13 responden mengalami efisiensi tidur rata-rata >85%.

Komponen ke-5 adalah ada 12 responden mengalami gangguan ketika tidur malam sebanyak 1x seminggu.

Komponen ke-6 adalah menggunakan obat tidur dan semua responden tidak ada yang menggunakan obat tidur.

Komponen ke-7 adalah terganggunya aktifitas di siang hari 9 responden ketika melakukan aktifitas di siang hari mengalami gangguan mengantuk selama 1x seminggu.

Menurut pengamatan peneliti peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi disebabkan karena diberikannya intervensi relaksasi otot progresif menggunakan audio visual yang diterima baik oleh responden karena media audio visual disajikan dengan gerakan yang mudah diikuti sehingga responden mampu mempraktekannya secara mandiri.

Sejalan dengan penelitian (Muhith *et al.*, 2020) peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi disebabkan oleh pemberian terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dilakukan ketika

tidak bisa tidur. Karena teknik ini menenangkan pikiran responden, menghindari pemborosan energi yang tidak perlu, dan menghemat energi untuk hal-hal yang diperlukan.

Pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa post test berdasarkan kategori kualitas tidur kurang, cukup, dan buruk responden mempunyai frekuensi hasil yang sama yaitu 5 (33,3%), karena responden pada kelompok ini tidak diberikan intervensi sehingga tidak ada penurunan pada kualitas tidur responden.

Hasil rata-rata dari kuesioner PSQI pada post test pada kelompok kontrol yang terdiri dari 7 komponen, yaitu:

Komponen ke-1 adalah kualitas tidur subyektif ada 15 responden mengalami kualitas tidur subyektif cukup baik.

Komponen ke-2 adalah latensi tidur ada 6 responden mengalami gangguan kesulitan memulai tidur selama <15 menit.

Komponen ke-3 adalah lama tidur malam ada 6 responden mengalami gangguan tidur malam selama 6-7 jam.

Komponen ke-4 adalah efisiensi tidur ada 11 responden mengalami efisiensi tidur rata-rata >85%.

Komponen ke-5 adalah ada 10 responden mengalami gangguan ketika tidur malam sebanyak 1x seminggu.

Komponen ke-6 adalah menggunakan obat tidur dan semua responden tidak ada yang menggunakan obat tidur.

Komponen ke-7 adalah terganggunya aktifitas di siang hari ada 9 responden ketika melakukan aktifitas di siang hari mengalami gangguan mengantuk selama 1x seminggu.

Dilihat dari hasil pengamatan peneliti tidak adanya peningkatan yang baik pada kualitas tidur karena tidak diberikan intervensi. Tetapi ada perubahan nilai pada kualitas tidur menjadi lebih tinggi karena faktor gaya hidup yang merubah kebiasaan seperti pekerjaan yang merubah jam tidur sehingga tidur tidak teratur.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Keperawatan & Alauddin, 2019) konsentrasi sebelum dan sesudah melakukan senam otak. Hal ini diamati pada kelompok intervensi Ha diterima. Artinya, senam otak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan UIN Alauddin Makassar.

Sedangkan pada kelompok kontrol, $p = 0,083$ atau $p > 0,05$, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil sebelum dan sesudah tes karena responden tidak diberikan permainan senam otak. Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang melakukan permainan asah otak. Sebaliknya, tidak ada perbedaan signifikan pada kelompok yang tidak diberikan senam otak.

Kualitas tidur mencakup aspek kuantitas seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subyektif seperti tidur dalam dan istirahat. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur.

Kualitas tidak bergantung pada kuantitasnya namun dipengaruhi oleh faktor yang sama. Kualitas tersebut dapat memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Masalah yang dialami oleh responden yaitu kualitas tidur mereka menurun karena ada perubahan kondisi tubuh dan panca indra yang menurun, ada penyakit bawaan, dan pola makan yang kurang teratur. Kondisi tersebut menyebabkan menurunnya fungsi gerak otot lansia sehingga berpengaruh pada kondisi fisik maupun pola tidurnya yang menyebabkan mereka sering mengalami kualitas tidur yang kurang (Florensia *et al.*, 2022).

Analisis Bivariat

Berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot pada perempuan menopause menggunakan audio visual di lingkungan Desa Kolot RW 023 Kelurahan Ciamis. Setelah membandingkan hasil observasi sebelum dan sesudah dilakukan implementasi, dan telah dianalisis dengan metode pengujian data Wilcoxon maka hasil penelitian pada kelompok kontrol $p=0,051$ atau $p>0,05$. Artinya, tidak terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur. Karena pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi sehingga pada kelompok ini tidak terjadi peningkatan yang baik pada kualitas tidur. Tetapi ada perubahan nilai pada kualitas tidur menjadi lebih tinggi karena faktor gaya hidup yang merubah kebiasaan seperti pekerjaan yang merubah jam tidur sehingga tidur tidak teratur.

Sedangkan pada kelompok intervensi menunjukkan nilai sig. yaitu $0,001>0,05$. Artinya pada penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum diberikan implementasi dengan sesudah diberikan implementasi. Dilihat dari hasil pengamatan peneliti penurunan skor PSQI menjadi lebih baik karena responden mampu memulai tidurnya dengan segera atau <15 menit setelah berbaring sehingga ketika bangun pagi responden menjadi lebih segar dan lebih rileks dari sebelumnya.

Sejalan dengan penelitian (Zulkharisma & Noorratri, 2022) didapatkan hasil p value (0.000) < 0,05. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan adanya pengaruh kualitas tidur dan terapi relaksasi otot progresif. Artinya ada pengaruh signifikan relaksasi otot progresif.

Hal ini didukung oleh Muhith (2020) Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang memberikan solusi terhadap gangguan tidur. Tujuan dari latihan ini adalah untuk membantu responden membedakan sensasi saat otot tegang dan rileks, pada saat tubuh rileks maka pikiran akan menjadi tenang dan nyaman. Hal ini memungkinkan responden memiliki ritme tidur yang lebih teratur dan dapat meningkatkan kualitas tidurnya.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Perempuan Menopause Menggunakan Audio Visual di Lingkungan Desa Kolot RW 023 Kelurahan Ciamis” terhadap 30 responden yang terbagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dapat disimpulkan bahwa:

Kualitas tidur pada perempuan menopause sebelum relaksasi otot progresif di lingkungan Desa Kolot RW 023 Kelurahan Ciamis menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi yang menunjukkan angka tertinggi responden yaitu sebanyak 11 orang (73.3%). Sedangkan pada kelompok kontrol kategori kualitas tidur responden mempunyai 3 kategori yang bernilai sama yaitu cukup, kurang, buruk 5 (33.3%).

Kualitas tidur pada perempuan menopause setelah relaksasi otot progresif di lingkungan Desa Kolot RW 023 Kelurahan Ciamis menunjukkan angka tertinggi pada kelompok intervensi yaitu ada 7 responden yang memiliki nilai kualitas tidur cukup (46.7%). Sedangkan pada kelompok kontrol kategori kualitas tidur responden mempunyai 3 kategori yang bernilai sama yaitu cukup, kurang, buruk 5 (33.3%).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil yang signifikan pada kelompok intervensi yaitu $0,001 > 0,05$. Artinya pada penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause di lingkungan Desa Kolot RW 023 Kelurahan Ciamis. Sedangkan hasil penelitian pada kelompok kontrol $p=0,051$ atau $p>0,05$. Artinya, tidak terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Metty Nurherliyany, Ibu Yanti Srinayanti, dan Ibu Ayu Endang Purwati yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini, dan juga seluruh dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. 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.
2. Hartono, D., Somantri, I., & Februanty, S. (2019). Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 187. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1218>
3. Keperawatan, M., & Alauddin, U. I. N. (2019). 1, 2, 3. 2.
4. Muhith, A., Herlambang, T., Fatmawati, A., Hety, D. S., & Merta, I. W. S. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 306. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i2.1792>
5. Permatasari, P., Rahmawati, E., Anjani, A. F., & Pelni, A. K. (2023). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Perempuan Menopause. 01(1).
6. Prasani, M., Mutmainnah, M., & Mawarti, I. (2023). Gambaran Kualitas Tidur pada Perempuan Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1567–1575. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16687>
7. Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>

8. Rahayu, S., & Kunci, K. (2022). Pengaruh Kualitas Pelayanan , Harga Dan Promosi Terhadap Loyalitas Pelanggan Melalui Kepuasan Pelanggan. 5(2), 2192–2207.
9. Syafuddin, K. (2023). Penggunaan Media Audio Visual (Slide, Film) Dan Media Rakyat Sebagai Alat Bantu Penyuluhan. *Sanskara Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(01), 1–9.
10. Wahyuningsih, Marni, Yudhianto, K. A., Munawarrah, R., & Fatmawati, R. (2023). Hubungan Usia Menarche Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 2(1), 468–474.
11. Zulkharisma, I., & Noorratri, E. D. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Dusun Sidodadi Kabupaten Ngawi the Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on the Sleep Quality Among the Older Adults in Sidodadi Hamlet, Ngawi Regency. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 45–52.