

PRAKTIK TEHNIK RELAKSASI PROGRESIF DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR DI PROVINSI JAMBI

Indah Mawarti, Nurhusnah, Yuliana

Prodi keperawatan FKIK Unja

Email: indahmawarti.fkik@unja.ac.id

ABSTRAK

Salah satu akibat yang ditimbulkan dari perubahan fisiologis pada lansia tersebut adalah gangguan kualitas tidur. Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* tahun 2010 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun ke atas dilaporkan 67 dari 1.508 lanjut usia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 lanjut usia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Sementara itu di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat sekitar 50 mengalami gangguan tidur. Berdasarkan data yang diperoleh dari panti banyak lansia susah tidur pada malam hariya. Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui gambaran praktek tehnik relaksasi progresif di panti sosial tresna Werdha Budi luhur di profinsi jambi

Pada kegiatan ini dilakukan relaksasi Progresif melalui Senam pada lansia, mempersiapkan sarana prasarana kegiatan pendidikan kesehatan praktik tehnik relaksasi progresif melalui senam , dan mempersiapkan evaluasi dan monitoring secara bersama

Jumlah lansia di panti social Tresna Werdha Budi Luhur sebanyak 70 orang (70 %) dan lansia di puskesmas Paal X sebanyak 30 orang (30 %).Pendidikan kesehatan tentang Tehnik Relaksasi Progresif ini dilakuan oleh Tim Pengabdian masyarakat dan dibantu pihak Panti dan Puskesmas Setelah diberikan penyuluhan kemudian pemberian Kaset CD yang berisi praktik tehnik relaksasi progresif .Penyuluhan kesehatan adalah salah satu bentuk promosi kesehatan yang sederhana dan dapat mencakup sasaran yang luas. Dari hasil penyuluhan kesehatan tentang "Tehnik Relaksasi progresif" yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa Lansia pada Panti Tresna Werdha dan Puskesmas Pal X dapat mempraktekkan senam tehnik relaksasi progresif sendiri, senam ini juga dapat menghilangkan penyakit Imsomnia, menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dan merilekkan otot

Kata Kunci : lansia , Tehnik Relaksasi, progresif

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai adanya perubahan fisik, psikologis dan sosial. Sehingga terjadi

penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, perubahan lingkungan, serta perubahan fisiologi yang terjadi. Menurut WHO (*World Health*

Organization) yang dikatakan lanjut usia meliputi : Usia pertengahan (*middle age*) ialah kelompokusia 45-59 tahun, Lanjut usia (*elderly*) ialah kelompok usia 60-74 tahun, Lanjut usia tua (*old*) usia antara 75-90 tahun. Dan usia sangat tua (*very old*) ialah usia diatas 90 tahun.¹

Salah satu akibat yang ditimbulkan dari perubahan fisiologis pada lansia tersebut adalah gangguan kualitas tidur. Gangguan

kualitas tidur terjadi akibat adanya perubahan biologis tertentu yang membuat tidur lebih sulit seiring dengan bertambahnya usia, seperti hilangnya kontrol irama sirkadian pada proses tidur.² Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* tahun 2010 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun ke atas dilaporkan 67 dari 1.508 lanjut usia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 lanjut usia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Sementara itu di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat sekitar 50 mengalami gangguan tidur.¹

Berdasarkan data yang diperoleh dari negara Amerika Serikat, sekitar 50 persen lansia yang tinggal di panti jompo mengalami penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia, karena kebugaran disaat bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kekurangan tidur dapat mengakibatkan ngantuk disiang hari, gangguan memori, depresi, gangguan kognitif, stres, sering terjatuh dan penurunan kualitas hidup.³

Gangguan tidur ini dapat dibuktikan dari hasil pemeriksaan fisik dan tanda-tanda vital yang biasanya akan terjadi penurunan tekanan darah, anemis, tidur dipagi hari dan terganggunya aktivitas.

Gangguan tidur pada lansia disebabkan beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan stress psikologi, diet/nutrisi, gaya hidup menyumbangkan insomnia pada usia lanjut.⁴ Gangguan tidur pada lansia di hubungkan dengan penurunan memori,

konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Gangguan tidur juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan, kalau seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2- 4 kali. Dan lansia lebih sering terbangun.⁵

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah gangguan tidur tanpa menggunakan obat adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. Efek relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri akibat ketegangan, kondisi mental yang lebih baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan aktifitas parasimpatis, memperbaiki tidur, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kerja fisik sehingga relaksasi otot progresif memiliki efek jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup..⁶

METODE KEGIATAN

1. Waktu dan lokasi kegiatan Panti Sosial Tersna Werdha dan Puskesmas Paal X.
2. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari jum'at dan sabtu tanggal 23 dan 24 Agustus 2019. Adapun lokasi kegiatan di Panti sosial Therna Werdha dan Puskesmas Kota Jambi.
3. Tahapan Pelaksanaan Adapun dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, tahapan pelaksanaannya sebagai berikut.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian.

| No | Tahapan | Metode | Tempat |
|----|--|------------------------------------|---------------------|
| 1 | Memperoleh izin kegiatan dan sosialisasi pendidikan kesehatan pada kedua mitra | Ceramah, diskusi dan Tanya jawab | Panti dan Puskesmas |
| 2 | Mengidentifikasi lansia | Diskusi | Panti dan Puskesmas |
| 3 | Mempraktekkan Teknik Relaksasi Progresif | Praktik Teknik Relaksasi Progresif | Panti dan puskesmas |
| 4 | Evaluasi Monitoring | Bimbingan | Panti dan Puskesmas |

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Sosial Tresna Werdha Dan Puskesmas Paal X mendapat respon positif dari lansia. Jumlah lansia yang ikut dalam pengabdian masyarakat ini adalah sebanyak 100 orang.

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan jumlah peserta

| Tempat | Jumlah | Persentase |
|-----------|----------|------------|
| Panti | 70 orang | 70% |
| Puskesmas | 30 orang | 30% |

Adapun data jumlah peserta yang ikut dalam kegiatan praktik adalah sebagai berikut: Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat diketahui bahwa jumlah lansia di panti social tresna Werha sebanyak 70 orang (70 %) dan lansia di puskesmas sebanyak 30 orang (30 %). Pendidikan kesehatan tentang praktik teknik relaksasi progresif dilakukan tim pengabdian dan di bantu pihak panti dan puskesmas . Setelah diberikan penyuluhan kemudian pemberian kaset CD Pada Panti dan

puskesmas agar satu minggu sekali di praktikkan senam tehnik relaksasi progresif. Luaran yang dicapai dari kegiatan pengabdian ini adalah berupa publikasi yang akan diterbitkan pada jurnal Medical Dedication FKIK UNJA dan diharapkan adanya peningkatan pemahaman dari lansia pentingnya praktik tehnik relaksasi progresif.

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan adalah salah satu bentuk promosi kesehatan yang sederhana dan dapat mencakup sasaran yang luas. Dari hasil penyuluhan kesehatan tentang “Tehnik Relaksasi progresif yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa Lansia pada Panti Tresna Werdha dan Puskesmas Pal X dapat mempraktekkan senam tehnik relaksasi progresif sendiri, senam ini juga dapat menghilangkan penyakit insomnia, menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dan merilekkan otot-otot yang tegang.

SARAN

Praktek tehnik relaksasi progresif pada lansia ini sebaiknya dipraktekkan satu minggu sekali oleh petugas kesehatan yang bertanggung jawab pada Lansia baik panti maupun puskesmas. Supaya lansia tidak lupa cara – cara senam tehnik relaksasi progresif, adapun manfaatnya lansia bisa melakukan senam ini kapan saja. Lansia Butuhkan karena dapat mengurangi masalah kesehatan terutama pada penyakit

Insomnia, dan melancarkan otot-otot yang tegang dan menghilangkan stress.

Gambar 1. Setelah kegiatan Senam di Puskesmas



Gambar 2. Kegiatan Praktik Tehnik Relaksasi di Pant



Gambar 3. Kegiatan Setelah Praktik dipanti



DAFTAR PUSTAKA

1. Agoes, A, dkk. Penyakit di usia tua. Jakarta: EGC; 2010.
2. Anbarasan, Sri Santiya. Gambaran Kualitas Hidup Lansia. Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Rendang. 2015 Diakses pada tanggal 30 Mei 2016 dari <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/download/10/9>.
3. Yuswiyanti, "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr R Soeprpto Cepu," J. Keperawatan Matern. vol 2, no 1pp. 7
4. Kaina, "Pengaruh Aromaterapi Dalam Kehidupan." Grafindo Litera Media, 2006. Yogyakarta.
5. Hariana, Tumbuhan Obat dan Khasiatnya." Penebar Swadaya, Jakarta, 2009.
6. C & Benson, "Menggunakan Respon Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah." PT Bhuana Ilmu Populer, Jakarta, 2006