

Progressive Muscle Relaxation in Improving Sleep Quality: Systematic Review

Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur: Review Sistematis

Steffy Putri Amanda

Abstract

Background: Untreated sleep quality can bring changes that can affect both physically and psychologically so that it can reduce sleep quality in menopausal women, one of the non-pharmacological management in improving sleep quality is progressive muscle relaxation by reducing muscle tension, eliminating fatigue so as to improve quality sleep in menopausal women.

Objective: to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation in improving sleep quality.

Method: A systematic review through review of maternity nursing articles to identify the effect of progressive muscle relaxation in improving sleep quality in menopausal women. The article inclusion criteria used were the effect of progressive muscle relaxation in improving sleep quality, while the exclusion criteria ie articles were not full text. Search articles are accessed from databases, namely: Scencedirect, Pubmed, JKI, JKD. Articles that meet the inclusion criteria are collected and examined systematically. Search for literature published from 2015 to 2018. the article search process gets 4 articles that meet the requirements for inclusion and exclusion criteria.

Results: in this systematic review shows that progressive muscle relaxation can improve sleep quality.

Conclusion: Progressive muscle relaxation can improve sleep quality.

Keywords: Progressive muscle relaxation, sleep quality, non-pharmacological therapy

Intisari

Latar Belakang: 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 nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur adalah relaksasi otot progresif dengan cara mengurangi ketegangan otot, menghilangkan kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause.

Tujuan: untuk mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur.

Metode: Sebuah tinjauan sistematika melalui *review* artikel keperawatan maternitas untuk mengidentifikasi pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause. Kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur, sedangkan kriteria eksklusi yaitu artikel tidak *full text*. Pencarian artikel diakses dari database yaitu: *Scencedirect*, *Pubmed*, JKI, JKD. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan diperiksa secara sistematis. Pencarian *literature* yang di publikasikan dari tahun 2015 sampai 2018.

Proses pencarian artikel mendapatkan 4 artikel yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: Sistematis review ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kualitas tidur.

Afiliasi Penulis

S2 Keperawatan Maternitas, Departemen Ilmu Keperawatan, Universitas Diponegoro Semarang

Korespondensi kepada

S.P. Amanda
steffy.amanda94@gmail.com

Kesimpulan: relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: Relaksasi otot progresif, kualitas tidur, terapi nonfarmakologi

Pendahuluan

Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Perempuan menopause tahun 2016 di Indonesia mencapai 14 juta atau 7,4% dari total populasi yang ada. Perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 50 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak, usia harapan hidup di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2018 rata-rata usia 74,71 tahun (BPS DIY, 2017).

Menopause berasal dari bahasa Yunani yaitu *men* (*month*) dan *pausis* (*cessation*). Masa peralihan antara siklus ovarium yang normal menuju kemunduran fungsi ovarium disebut sebagai masa perimenopause (Rebecca, 2010). Menopause terjadi karena penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh ovarium. Perubahan hormon tersebut menyebabkan adanya perubahan pada seorang perempuan baik secara psikologis dan fisiologis (Woods, 2014).

Masalah yang sering terjadi pada perempuan yang mengalami menopause secara psikologis yaitu gangguan emosi, perasaan takut, gelisah, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, depresi, dan gangguan libido. Secara Fisiologis yaitu nyeri saat senggama, siklus menstruasi dan pola perdarahan yang semakin bervariasi, *hot flashes* (periode berulang pengeluaran keringat), gangguan pernafasan, vagina kering, kulit menjadi kering, gangguan pola tidur (kualitas tidur) (Woods, 2014). Selama proses transisi menopause kualitas tidur sebagai salah satu yang paling umum dan mengganggu. Perubahan hormon dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon sehingga menyebabkan kualitas tidur menurun (Kravitz, 2014). Berdasarkan hasil penelitian Sahin menjelaskan pengaruh Relaksasi Otot Progresif dalam meningkatkan kualitas didapatkan hasil rata-rata skor kualitas tidur menjadi $10,81 \pm 4,01$

sebelum dilakukan intervensi dan $6,25 \pm 3,34$ setelah diberikan intervensi ($p < 0,001$), ketika pasien melakukan relaksasi otot progresif secara rutin kualitas tidur semakin meningkat (Sahin, 2015).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh University of California pengaruh menopause dan gangguan pola tidur pada proses penuaan, perempuan yang mengalami gejala gelisah saat tidur, terbangun di malam hari, sulit tidur memiliki usia biologis 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 nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur adalah relaksasi otot progresif dengan cara mengurangi ketegangan otot, menghilangkan kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause (Khasanah, 2012).

Berdasarkan penelitian Astutik dengan judul Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif dengan Iringan Musik Gending Jawa terhadap Perbaikan Kualitas Tidur Lansia menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia mengalami peningkatan dari kualitas sangat buruk menjadi cukup buruk dan cukup buruk menjadi cukup baik (Astutik, 2017). Tujuan *review* artikel ini adalah untuk mengetahui intervensi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause.

Metode

Sebuah tinjauan sistematika melalui *review* artikel keperawatan maternitas untuk mengidentifikasi pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur pada perempuan menopause. Kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah pengaruh relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur, sedangkan kriteria eksklusi yaitu artikel tidak *full text*. Pencarian artikel diakses dari database yaitu: *sciencedirect*, *pubmed*, JKI, JKD. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan diperiksa secara sistematis. Pencarian literature yang di publikasikan dari tahun 2015 sampai 2018 .

proses pencarian artikel mendapatkan 4 artikel yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil

Berdasarkan hasil pencarian didapatkan sebanyak 4 artikel yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian kemudian dijadikan satu lalu dilakukan *screening* apakah judul diartikel tersebut ada yang sama atau tidak. Setelah dilakukan *screening* tidak didapatkan judul yang sama, dari 4 artikel ini kemudian di *screening* berdasarkan *eligibility* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan artikel untuk selanjutnya dilakukan *review*. Adapun strategi pencarian *literature* dapat dilihat pada tabel 1.

Penelitian yang layak terdiri dari beberapa studi yang dilakukan di berbagai negara. Analisa dari 4 artikel menunjukkan bahwa semua artikel menggunakan desain kuantitatif, 2 artikel tidak menggunakan kelompok kontrol dan 2 artikel menggunakan kelompok kontrol. Setelah dilakukan pengkajian kualitas studi dari 4 artikel dapat dikategorikan baik selanjutnya dilakukan ekstraksi data dengan menganalisis data berdasarkan nama penulis, judul, tujuan, metode, dan hasil penelitian. Adapun hasil ekstraksi data dapat dilihat pada tabel 2.

Pembahasan

Berdasarkan analisis artikel didapatkan bahwa relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kualitas tidur. Penelitian Astutik (2017) diketahui bahwa relaksasi otot progresif dengan iringan gending jawa dapat meningkatkan kualitas tidur, Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia mengalami peningkatan dari kualitas sangat buruk menjadi cukup buruk dan cukup buruk menjadi cukup baik. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2015) relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

Penelitian Pooya & Mehdi (2018) menyatakan PMR menurunkan tingkat kelelahan pasien dan meningkatkan kualitas tidur subskala termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur dan efisiensi tidur kebiasaan, tetapi tidak ada perbaikan yang ditemukan dalam kualitas tidur global dan sub-skala tidur lainnya. Semih (2018) mendukung hasil penelitian Pooya yaitu bahwa latihan relaksasi mampu meningkatkan kualitas tidur termasuk: waktu tidur, interval tidur, durasi tidur, defisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, disfungsi tidur pada siang hari dan kualitas tidur secara global. Perbedaan antara dua kelompok dapat ditemukan secara signifikan ($p < 0.05$).

Penelitian ini dilakukan untuk menyelidiki efek Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap kelelahan dan kualitas tidur pada pasien dengan COPD. Penelitian ini dilakukan sebagai kelompok tunggal model pretrial pretest / post-test (Zumrut & Nuray, 2015). Program latihan relaksasi progresif merupakan pendekatan intervensi terapeutik yang efektif untuk menghilangkan kelelahan dan kualitas tidur terkait COPD. Program PMRT akan memperluas cakupan pekerjaan perawat rehabilitasi, karena merupakan program penting dalam perawatan kontinuitas pasien PPOK.

Semih (2018) menyatakan skor rata-rata Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh global adalah 7.12 ± 3.66 . Ditentukan bahwa latihan relaksasi meningkatkan beberapa subskala kualitas tidur termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur dan efisiensi tidur kebiasaan, gangguan tidur, disfungsi siang hari dan kualitas tidur global. Perbedaan antara kedua kelompok ditemukan signifikan secara statistik ($p < 0,05$).

Tabel 1 | Strategi Pencarian Literatur

Mesin Pencari	Sciencedirect	PubMed	JKI	JKD
Hasil Penelusuran	28	23	5	4
Fulltext, pdf, 2015-2018	5	6	2	2
Judul yang sesuai	3	1	1	
Judul yang sama				
Eligible sesuai kriteria inklusi dan eksklusi	3		1	
Result		4		

Tabel 2 | Hasil Ekstraksi Data

No	Penulis/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1	Astutik, Dwi Nanik (2017)	Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Dengan Iringan Musik Gending Jawa Terhadap Perbaikan Kualitas Tidur Lansia	Mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif dengan iringan musik gending jawa terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia	Kuantitatif Pre and post test without control group	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia mengalami peningkatan dari kualitas sangat buruk menjadi cukup buruk dan cukup buruk menjadi cukup baik
2	Pooya & Mehdi (2018)	The effect of progressive muscle relaxation on the management of fatigue and quality of sleep in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomized controlled clinical trial	Menilai efek relaksasi otot progresif (PMR) pada kelelahan dan kualitas tidur pasien dengan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) tahap 3 dan 4.	Kuantitatif Pre and post test with control group	PMR menurunkan tingkat kelelahan pasien dan meningkatkan kualitas tidur subskala termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur dan efisiensi tidur kebiasaan, tetapi tidak ada perbaikan yang ditemukan dalam kualitas tidur global dan sub-skala tidur lainnya.
3	Zumrut & Nuray (2015)	Effect of progressive relaxation exercises on fatigue and sleep quality in patients with chronic obstructive lung disease (COPD)	Menyelidiki efek Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap kelelahan dan kualitas tidur pada pasien dengan COPD. Penelitian ini dilakukan sebagai kelompok tunggal model pretrial pretest / post-test.	Kuantitatif Pre and post test without control group	Program latihan relaksasi progresif merupakan pendekatan intervensi terapeutik yang efektif untuk menghilangkan kelelahan dan kualitas tidur terkait COPD. Program PMRT akan memperluas cakupan pekerjaan perawat rehabilitasi, karena merupakan program penting dalam perawatan kontinuitas pasien PPOK.
4	Semiha & Gulay (2018)	The effect of relaxation exercises on sleep quality in pregnant women in the third trimester: A randomized controlled trial	Menilai efek latihan relaksasi pada kualitas tidur subyektif pada kehamilan trimester ketiga.	Kuantitatif Pre and post test with control group	Skor rata-rata Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh global adalah 7.12 ± 3.66 . Ditentukan bahwa latihan relaksasi meningkatkan beberapa subskala kualitas tidur termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur dan efisiensi tidur kebiasaan, gangguan tidur, disfungsi siang hari dan kualitas tidur global. Perbedaan antara kedua kelompok ditemukan signifikan secara statistik ($p < 0,05$).

Kesimpulan

Relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kualitas tidur, latihan rata-rata adalah satu minggu mampu meningkatkan kualitas tidur subjektif, tidur latensi, durasi tidur, efisiensi tidur kebiasaan, gangguan tidur, disfungsi siang hari. Penyedia layanan kesehatan terutama perawat dapat menggunakan intervensi ini sebagai salah satu alternatif pilihan dalam penatalaksanaan peningkatan kualitas tidur, karena relaksasi otot progresif terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur.

Bibliografi

1. Akgün Şahin, 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. doi:10.1016/j.ctcp.2015.10.002
2. Astutik, Dwi Nunik. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif dengan Iringan Musik Gending Jawa terhadap Perbaikan Kualitas Tidur Lansia. Tesis: Universitas Sumatera Utara; 2017
3. Badan Pusat Statistik DIY. Populasi Penduduk DIY. Yogyakarta; 2017
4. Khasanah, K. Kualitas Tidur lansia: *Jurnal Nursing Studies* Volume 1, Nomor 1. Hal 189-196; 2012
5. Kravitz, H. , Zhao, X. , Bromberger, J. ,Gold, E. , Hall, M , Matthews, K. & Sowers, M. *Sleep disturbance during the menopausal transition in a Multi-Ethnic Community sample of women. Sleep. 21 (7) 979-990; 2014*
6. Rebecca., Pam. *Simple Guide Menopause*. Jakarta: Erlangga; 2010
7. Sahin, Akgun & Dayapoglu, Nuray. *Effect of progressive relaxation exercises on fatigue and sleep quality in patients with chronic obstructive lung disease (COPD). Complementary Therapies in Clinical Practice. doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.10.002. 2015*
8. Semiha Aydin, Gulay Rathfisch. *The Effect of Relaxation Exercises on Sleep Quality in Pregnant Women in The Third Trimester. 2018*
9. Seyedi Chegeni, P., Gholami, M., Azaroon, A., Hossein Pour, A. H., Birjandi, M., & Norollahi, H. (2018). *The effect of progressive muscle relaxation on the management of fatigue and quality of sleep in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomized controlled clinical trial. Complementary Therapies in Clinical Practice, 31, 64–70.*

doi:10.1016/j.ctcp.2018.01.010

10. Woods, N. & Mitchell, E. *Sleep symptoms during the menopausal transition and early postmenopause: Observations from the seattle midlife Women's Health Study.sleep.33 (4).539-549; 2014*
11. Yuliana Kanender. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia. 2015*