



# EFEKTIVITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN SINDROM INSOMNIA

Alfiansyah Muzaki<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Institut Kesehatan Hermina

e-Mail: [alfiansyahmuzaki1@gmail.com](mailto:alfiansyahmuzaki1@gmail.com)

Submit Tgl: 24-Juni-2026

Diterima Tgl: 25-Juni-2026

Diterbitkan Tgl: 26-Juni-2026

**Abstrak:** Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami lansia akibat perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial selama proses penuaan. Gangguan ini berdampak pada penurunan kualitas hidup dan peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan sindrom insomnia melalui telaah literatur. Metode yang digunakan adalah *literature review* terhadap artikel ilmiah periode 2019–2024 dari Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Sebanyak sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara sistematis. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dan *pretest-posttest*. Intervensi PMR dilakukan selama 15–30 menit persesi dengan frekuensi 2–3 kali perminggu. Mayoritas penelitian menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah intervensi ( $p < 0,05$ ). PMR dapat disimpulkan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan insomnia.

**Kata Kunci:** Relaksasi Otot Bertahap; Kualitas Tidur; Lansia; Insomnia

**Abstract:** Insomnia is one of the most common sleep disorders experienced by older adults due to physiological, psychological, and social changes associated with the aging process. Sleep disturbances in the elderly can lead to a decline in quality of life, impaired cognitive function, and an increased risk of various chronic diseases. One non-pharmacological intervention that can be used to address this problem is *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), a relaxation technique involving the systematic contraction and relaxation of muscle groups to promote physical relaxation and facilitate sleep. This study aimed to analyze the effectiveness of PMR in improving sleep quality among older adults with insomnia syndrome. A literature review method was employed by analyzing scientific articles published between 2019 and 2024. The literature search was conducted through Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect using the keywords “progressive muscle relaxation,” “sleep quality,” “elderly,” and “insomnia.” Articles investigating the effects of PMR on sleep quality in older adults were selected based on predetermined inclusion criteria. A total of ten eligible studies were systematically reviewed. The findings revealed that most studies applied quasi-experimental and pretest–posttest research designs. PMR interventions were generally administered for 15–30 minutes, two to three times per week, over several weeks. Most studies reported a statistically significant improvement in sleep quality following PMR intervention ( $p < 0.05$ ). Based on these findings, PMR can be considered an effective, safe, and easily applicable non-pharmacological intervention for improving sleep quality among older adults with insomnia syndrome.

**Keywords:** *Progressive Muscle Relaxation; Sleep Quality; Elderly; Insomnia*

**Cara mengutip** Muzaki, A. (2026). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Sindrom Insomnia. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 588–594. <https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.2162>

## PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses biologis yang tidak dapat dihindari dan ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, serta sosial yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan individu. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia adalah gangguan tidur, khususnya insomnia. Insomnia pada lansia ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, atau bangun terlalu dini pada pagi hari. Kondisi ini sering terjadi akibat perubahan ritme sirkadian, penurunan produksi hormon melatonin, serta adanya penyakit kronis yang menyertai proses penuaan. Gangguan tidur yang dialami secara terus-menerus dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup dan meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan pada lansia (Siregar, et. al 2023).

Gangguan tidur pada lansia merupakan masalah kesehatan yang cukup tinggi secara global. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekitar 50% populasi lansia di dunia mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan variasi prevalensi yang berbeda di setiap negara. Meta-analisis yang melibatkan lebih dari 995.000 responden dari 36 negara menunjukkan bahwa gangguan tidur seperti insomnia, sleep apnea, dan gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang umum terjadi pada populasi lanjut usia. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan dalam populasi lansia di berbagai negara (Kavousi, et al 2025).

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa sekitar 30% lansia tidur kurang dari 7 jam per hari, sementara sekitar 18% mengalami insomnia atau kualitas tidur yang buruk secara kronis. Kurangnya durasi dan kualitas tidur pada lansia dapat berdampak pada kelelahan pada siang hari, penurunan konsentrasi, serta gangguan fungsi kognitif. Kondisi tersebut juga dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, depresi, dan gangguan metabolik. Oleh karena itu, masalah kualitas tidur pada lansia menjadi salah satu fokus penting dalam bidang kesehatan gerontologi (Gordon, et al., 2022).

Di Indonesia, gangguan tidur pada lansia juga menjadi masalah kesehatan yang cukup serius. Data menunjukkan bahwa sekitar 67% lansia di Indonesia mengalami gangguan tidur, sedangkan sekitar 25%–57% lansia mengalami gangguan tidur yang cukup berat. Insomnia pada lansia sering disertai dengan keluhan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta bangun terlalu dini pada pagi hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada lansia merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan masyarakat (Siregar, et al., 2023).

Jika tidak ditangani dengan baik, insomnia pada lansia dapat menyebabkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Penelitian menunjukkan bahwa insomnia pada lansia dapat meningkatkan risiko gangguan kognitif, depresi, serta penurunan fungsi aktivitas sehari-hari. Selain itu, insomnia juga berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit neurodegeneratif dan gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena

itu, penanganan insomnia pada lansia sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan (Mariana, et al 2024).

Penatalaksanaan insomnia pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Meskipun penggunaan obat tidur dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dalam jangka pendek, penggunaan obat tersebut dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai efek samping seperti ketergantungan obat, gangguan kognitif, serta peningkatan risiko jatuh pada lansia. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dan direkomendasikan dalam penanganan gangguan tidur pada populasi lanjut usia (Siregar, et al 2023).

Salah satu metode nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk mengatasi gangguan tidur adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Teknik ini merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan dan kemudian merelaksasikan kelompok otot secara bertahap sehingga tubuh mencapai kondisi relaksasi yang optimal. Melalui proses tersebut, aktivitas sistem saraf simpatis dapat menurun sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan mempermudah proses tidur. Teknik ini juga dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, serta ketegangan otot yang sering menjadi penyebab gangguan tidur (Siregar, et al 2023).

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, *progressive muscle relaxation* terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Intervensi ini relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diterapkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan. Oleh karena itu, kajian mengenai efektivitas *progressive muscle relaxation* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan *syndrome insomnia* menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan dasar ilmiah bagi penerapan intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kesehatan lansia (Gordon, et al 2022).

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan hasil *literature review* terhadap sepuluh penelitian terdahulu, metode yang paling banyak digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental*, *quasi experimental*, *experimental*, dan *randomized controlled trial* (RCT) menggunakan pendekatan *pretest-posttest*. Sampel penelitian umumnya berupa lansia yang mengalami insomnia atau gangguan kualitas tidur dengan jumlah 25-60 responden.

Instrumen yang dominan digunakan yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Insomnia Rating Scale* (IRS), dan *Insomnia Severity Index* (ISI). Secara umum, seluruh penelitian menunjukkan bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) efektif meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat insomnia pada lansia secara signifikan ( $p < 0,05$ ). Temuan tersebut menjadi dasar dalam pemilihan metode, responden, dan instrumen pada penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil analisis dari sepuluh jurnal yang dikaji, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa *progressive muscle relaxation* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Sebagian besar penelitian menggunakan desain *pretest posttest* atau *quasi-experimental design*, dengan intervensi PMR dilakukan selama 15-30 menit setiap sesi. Penelitian Badriyani dan Nurhidayah (2024) menunjukkan bahwa pemberian *progressive muscle relaxation* sebanyak tiga kali seminggu selama beberapa minggu memberikan penurunan tingkat insomnia secara signifikan dengan nilai  $p=0,000$ , yang menunjukkan adanya pengaruh terapi terhadap perbaikan kualitas tidur lansia (Badriyani, 2024).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa PMR mampu meningkatkan relaksasi fisiologis, menurunkan stres, serta meningkatkan kenyamanan tubuh sehingga lansia dapat lebih mudah memulai dan mempertahankan tidur. Hal ini terlihat pada penelitian yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur setelah intervensi relaksasi otot progresif diberikan secara rutin. Selain itu, penelitian *randomized controlled trial* juga menunjukkan bahwa latihan *progressive muscle relaxation* selama delapan minggu dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Secara keseluruhan, hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa *progressive muscle relaxation* mampu meningkatkan efisiensi tidur, menurunkan latensi tidur, serta mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari.

**Tabel 1. Ringkasan hasil *literatur review***

| No | Peneliti & Tahun              | Judul                                                                   | Metodologi                               | Sampel / Responden          | Instrumen penelitian                         | Hasil penelitian                                                                                          |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Badriyani & Nurhidayah (2024) | Effect of Progressive Muscle Relaxation on Insomnia Level in Elderly    | <i>Pre-experimental pretest-posttest</i> | 30 lansia dengan insomnia   | <i>Insomnia Rating Scale</i> (IRS)           | Terjadi penurunan tingkat insomnia secara signifikan setelah pemberian terapi PMR dengan nilai $p < 0,05$ |
| 2  | Irawan et al. (2024)          | Effect of PMR Therapy on Sleep Quality in Elderly Hypertensive Patients | <i>Quasi experimental</i>                | 32 lansia dengan hipertensi | <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) | Terjadi peningkatan kualitas tidur secara signifikan setelah terapi PMR dengan $p < 0,05$                 |
| 3  | Sucu & Citil. (2024)          | Effect of PMR Exercises on Sleep Quality and Fatigue                    | <i>Randomized Controlled Trial</i>       | 60 lansia                   | <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) | Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan kualitas tidur                                                |

|    |                              |                                                                                                                     |                                       |                    |                                              |                                                                                                    |
|----|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                              |                                                                                                                     |                                       |                    |                                              | yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol                                                      |
| 4  | Rizkiana al. (2023)          | Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia Lansia                                                          | <i>Quasi experimental</i>             | 28 lansia          | <i>Insomnia Severity Index (ISI)</i>         | Terjadi penurunan tingkat insomnia setelah pemberian terapi PMR dengan nilai signifikan $p < 0,05$ |
| 5  | Istichomah et al. (2023)     | The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Elderly's Sleep Quality at PSTW Budi Luhur, Kasongan, Bantul | <i>Pretest-posttest control group</i> | 40 lansia          | <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> | Kualitas tidur lansia meningkat secara signifikan setelah dilakukan terapi PMR                     |
| 6  | Erfiana & Silvitasari (2023) | Pengaruh PMR terhadap Kualitas Tidur Lansia                                                                         | <i>Pre experimental</i>               | 25 lansia          | <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> | Terdapat peningkatan kualitas tidur setelah pemberian terapi PMR                                   |
| 7  | Suhaimi Delima (2021)        | PMR vs Spiritual Therapy for Sleep Quality                                                                          | <i>Quasi experimental</i>             | 36 lansia          | <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> | Terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah intervensi PMR                          |
| 8  | Apriany Patricia (2021)      | Improvement of Elderly Sleeping Quality with PMR                                                                    | <i>Experimental</i>                   | 34 lansia          | <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> | Terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah intervensi PMR                          |
| 9  | Apriany Aljaberi (2024)      | Role of PMR and CBT to Control Insomnia                                                                             | <i>Literature Review</i>              | Artikel penelitian | Analisis literatur                           | PMR terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengatasi insomnia                       |
| 10 | Natalia Astarani (2022)      | PMR Therapy to Reduce Insomnia in Elderly                                                                           | <i>Pre experimental</i>               | 27 lansia          | <i>Insomnia Rating Scale (IRS)</i>           | Terdapat penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan terapi PMR                                   |

Sumber Data: Sekunder

## Pembahasan

Berdasarkan analisis dari sepuluh jurnal yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan hasil yang konsisten dan mendukung efektivitas *progressive muscle relaxation* dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa terapi PMR memiliki dasar ilmiah yang kuat sebagai intervensi nonfarmakologis dalam penanganan insomnia.

Kesamaan hasil penelitian disebabkan oleh mekanisme kerja PMR yang mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks sehingga mempermudah proses tidur. Selain itu, latihan relaksasi otot juga membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang sering menjadi faktor penyebab insomnia pada lansia. Walaupun sebagian besar penelitian menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa perbedaan pada metode penelitian seperti durasi terapi, jumlah sampel, serta instrumen pengukuran kualitas tidur. Namun secara umum, perbedaan tersebut tidak memengaruhi kesimpulan utama bahwa *progressive muscle relaxation* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil dari sepuluh jurnal tersebut saling mendukung dan relevan dengan topik penelitian, sehingga menunjukkan bahwa *progressive muscle relaxation* merupakan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan *syndrome insomnia*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dari sepuluh jurnal penelitian, dapat disimpulkan bahwa *progressive muscle relaxation* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan *syndrome insomnia*. Terapi ini bekerja dengan cara mengurangi ketegangan otot, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan relaksasi tubuh sehingga membantu individu mencapai kondisi tidur yang lebih baik.

Sebagian besar penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur secara signifikan setelah pemberian terapi *progressive muscle relaxation*. Oleh karena itu, terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan yang aman, mudah dilakukan, serta memiliki risiko efek samping yang minimal dalam penanganan insomnia pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriany, A., & Aljaberi, M. A. (2024). The role of progressive muscle relaxation and cognitive behavioral therapy to control insomnia among elderly. *Int. J. Health Sci*, 2, 443-453.
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2020). The improvement of elderly sleeping quality with progressive muscle relaxation therapy. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(5), 1684.

- Badriyani, A., & Nurhidayah, N. (2024). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Wredha Maria Sudarsih. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2(2), 890-900.
- Erfiana, E., & Silvitasari, I. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 173-181.
- Fernandes, M., Antonucci, M., Capecci, F., Mercuri, N. B., Della-Morte, D., & Liguori, C. (2024). Prevalence of sleep disorders in geriatrics: an exploratory study using sleep questionnaires. *Geriatric Nursing*, 60, 107-113.
- Gordon, N. P., Yao, J. H., Brickner, L. A., & Lo, J. C. (2022). Prevalence of sleep-related problems and risks in a community-dwelling older adult population: a cross-sectional survey-based study. *BMC public health*, 22(1), 2045.
- Idris, D. N. T., & Astarani, K. (2019). Therapy of effective progressive muscle relaxation to reduce insomnia in elderly. *STRADA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 165-171.
- Irawan, E., Iklima, N., Maidartati, M., Ningrum, T. P., & Safira, Y. (2024). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Sleep Quality in Elderly Hypertensive Patients. *Journal Medical Informatics Technology*, 103-107.
- Kavousi, P., Mali, E., Seifhashemi, N., Souiri, M., Pakravan, L., & Khalili, F. (2025). Worldwide prevalence of poor sleep quality in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Iranian Journal of Psychiatry*, 20(2), 265.
- Monika, R., Theresia, F., Khoeriyah, S. M., & Satria, N. (2023). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Elderly's Sleep Quality at PSTW Budi Luhur, Kasongan, Bantul. *KnE Social Sciences*, 549-554.
- Rizkiana, N. (2023). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia Posbindu Desa Patikraja* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS HARAPAN BANGSA).
- Siregar, N. S. N., Pakpahan, S., & Sormin, S. (2023). Identifying Factors That Influence Insomnia In The Elderly In Terms Of Age And Anxiety. *Jurnal EduHealth*, 14(04), 339-345.
- Sucu, C., & Çitil, E. T. (2024). The effect of progressive muscle relaxation exercises on postmenopausal sleep quality and fatigue: a single-blind randomized controlled study. *Menopause*, 31(8), 669-678.
- Suhaimi, & Delima. (2021). *Differences in sleeping quality between progressive muscle relaxation and spiritual therapy*.