

## PELATIHAN KADER LANSIA TENTANG RELOMSIO (RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN MUSIK TRADISIONAL) UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI DESA WAIHERU KOTA AMBON

Wahyuni Aziza<sup>1</sup>, Munawir Umakaapa<sup>2</sup>

<sup>1,2,)</sup> Poltekkes Maluku

*e-mail*: azizawahyuni@gmail.com

### Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi setiap harinya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah usia, yaitu usia lanjut (lansia). Beberapa cara yang umum dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia antara lain dengan RELOMSIO yaitu gerakan relaksasi otot progresif yang dilaksanakan dengan musik tradisional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa RELOMSIO terbukti berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Musik tradisional yang digunakan adalah musik tradisional Maluku dengan lagu Hio Hio. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pelatihan kader tentang gerakan relaksasi otot dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melakukan relaksasi otot sehingga dapat melatih lansia pada saat kegiatan Posyandu lansia. Hasil yang dicapai pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman kader tentang RELOMSIO. Hasil posttest menunjukkan rata-rata dalam katagori cukup sebanyak 60% dan katagori baik 32%. Kegiatan pelatihan juga diberikan melalui metode demonstrasi serta pendampingan untuk meningkatkan ketrampilan peserta dalam pelaksanaan RELOMSIO dengan cara melatih peserta untuk melakukan gerakan RELOMSIO. Diharapkan RELOMSIO dapat menjadi salah satu bagian kegiatan pada Posyandu lansia.

**Kata kunci:** Relaksasi Otot Progresif, Kualitas Tidur, Lansia, Posyandu Lansia

### Abstract

Sleep is a basic human need that must be fulfilled every day. One factor that can influence sleep quality is age, namely old age (elderly). Some common ways to improve the sleep quality of the elderly include RELOMSIO, namely progressive muscle relaxation movements carried out with traditional music. The research results show that RELOMSIO has been proven to have an effect on improving the sleep quality of the elderly. The traditional music used is traditional Maluku music with the song Hio Hio. This community service activity is carried out through cadre training on muscle relaxation movements with the aim of increasing cadres' knowledge and skills in carrying out muscle relaxation so that they can train the elderly during elderly Posyandu activities. The results achieved in this community service activity are an increase in cadres' knowledge and understanding of RELOMSIO. The posttest results show that the average in the fair category is 60% and the good category is 32%. Training activities are also provided through demonstration methods and mentoring to improve participants' skills in implementing RELOMSIO by training participants to carry out RELOMSIO movements. It is hoped that RELOMSIO can become a part of the activities at Posyandu for the elderly.

**Keywords:** Relaksasi Otot Progresif, Kualitas Tidur, Lansia, Posyandu Lansia

### PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi setiap harinya. Pada sebagian orang kebutuhan tidur tidak dapat terpenuhi. Banyak faktor yang mempengaruhi tidak terpenuhinya kebutuhan tidur, salah satunya adalah usia. Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan seperti meningkatkan latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan tidur nyenyak dan gangguan irama sirkadian, peningkatan tidur siang. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur lebih dalam menurun. Lansia melaporkan sering tidur siang dan mengalami kesulitan jatuh tertidur dan tetap tidur (Stanley, 2006; Oliveira, 2016).

Beberapa cara yang umum dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia antara lain melakukan aktifitas fisik pendek, rendam kaki dengan air hangat, minum minuman hangat, membaca buku atau kitab suci (Jesica, 2009); memadamkan lampu, latihan nafas dalam, atau mengonsumsi obat

tidur (Stevens, 2008). Selain itu, Joshi (2012) meyakini bahwa efek rasa nyaman yang dihasilkan dari latihan relaksasi progresif juga bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan istirahat tidur meskipun belum banyak yang mencoba. Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), yaitu suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh (Corey, 2016). Rasa nyaman inilah yang dibutuhkan lansia guna meningkatkan kualitas tidurnya. Hasil penelitian tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Otot dengan Musik tradisional (RELOMSIO) terhadap kualitas tidur Lansia di PSTW Ina Kaka Ambon menunjukkan latihan relaksasi otot progresif dengan musik tradisional terbukti berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur lansia (Aziza, 2021). Musik tradisional yang digunakan pada penelitian tersebut adalah musik tradisional Maluku dengan lagu Hio Hio

## METODE

Metode yang digunakan pada PkM ini adalah peningkatan kapasitas kader melalui pelatihan dan pendampingan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam memberikan layanan pada Posyandu lansia khususnya dalam melaksanakan Relomsio. Setiap tahapan kegiatan pelatihan dan pendampingan ini diuraikan sebagai berikut:

### 1. Pelatihan Kader

#### a. Persiapan

Kegiatan tahap persiapan adalah

- 1) Koordinasi dengan Puskesmas nania untuk persiapan sarana dan petugas yang bertanggung jawab pada pelaksanaan Posyandu lansia
- 2) Koordinasi dengan Pemerintah Desa Waiheru dan ketua Tim penggerak PKK Desa Waiheru

#### b. Menyusun modul atau Panduan Relomsio dan membuat video Relomsio

#### c. Pelatihan Kader

Pelatihan Kader dilakukan dengan metode Ceramah, Tanya Jawab, latihan Relomsio dengan mengikuti gerakan yang ada pada video. Latihan mengikuti gerakan sesuai video sampai semua kader dapat menghafal gerakan tanpa melihat video direncanakan

4 minggu. Pada pelatihan kader ini juga dilakukan *Pre* dan *post test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan kader

### 2. Pendampingan kader Posyandu Lansia

Pendampingan Kader dilaksanakan pada pelaksanaan Posyandu di Desa Waiheru untuk mengevaluasi kemampuan Kader dalam melaksanakan Relomsio kepada lansia yang datang ke Posyandu lansia.

### 3. Berkoordinasi dengan pemerintah desa Waiheru melalui ketua Tim Penggerak PKK Desa Waiheru dalam setiap pelaksanaan kegiatan Posyandu.

### 4. Tindak Lanjut

Tim Pengabdian akan melakukan monitoring pelaksanaan Relomsio pada Posyandu lansia dalam 2 bulan berikutnya dan bersedia memberikan bimbingan yang dibutuhkan Kader maupun Petugas Puskesmas Nania.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan kader dilakukan selama empat hari pada tanggal 26 – 28 dan 30 September 2024 bertempat di Ruang Aula Kantor Desa Waiheru yang dibuka secara langsung oleh Ketua Tim Penggerak PKK Desa Waiheru. Kegiatan pelatihan diawali dengan *Pre tes* dan dilanjutkan dengan pemberian materi pelatihan oleh Tim Pengabdian. Materi yang disampaikan meliputi Pengertian tidur, gangguan tidur, Konsep RELOMSIO yang menjelaskan tentang pengertian, tujuan, manfaat, indikasi, waktu pelaksanaan serta gerakan-gerakan RELOMSIO. Kegiatan pelatihan diakhiri dengan *Post tes* dan hasilnya dapat dilihat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peserta Pelatihan RELOMSIO pada Kader Lansia Desa Waiheru

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	Jenis Kelamin		
	- Laki-laki	2	8
	- Perempuan	23	92

	Total	25	100
2	Usia		
	45-55 tahun	19	76
	56-65 tahun	6	24
	Total	25	100

Tabel 1 menunjukkan dari 25 peserta pelatihan, lebih banyak dihadiri oleh perempuan yaitu sebanyak 23 orang (92%) dan terbanyak pada rentang usia 45-55 tahun sebanyak 19 orang (76%).

Tabel 2. Capaian Pengetahuan Kader Lansia Desa Waiheru Tentang konsep RELOMSIO

Pengetahuan	Pre		Post	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kurang	22	88	2	8
Cukup	3	12	15	60
Baik	0	0	8	32
Total	25	100	25	100

Tabel 2 menunjukan adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman kader tentang RELOMSIO. Hasil posttest menunjukkan rata-rata dalam katagori cukup sebanyak 60% dan katagori baik 32%. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman kader tentang RELOMSIO merupakan salah satu target pengabdian kepada masyarakat yang diberikan kepada peserta. Pengetahuan seseorang dapat dirubah dengan strategi yang persuasif yaitu memberikan pendidikan kesehatan kepada orang lain yang dapat dilakukan dengan berbagai metode salah satunya adalah metode ceramah dan latihan ketrampilan. Proses pemberian materi dengan ceramah serta adanya komunikasi dua arah memudahkan peserta dalam mencerna dan memahami materi yang disampaikan

Kegiatan pelatihan juga diberikan melalui metode demonstrasi serta pendampingan untuk meningkatkan ketrampilan peserta dalam pelaksanaan RELOMSIO dengan cara melatih peserta untuk melakukan gerakan RELOMSIO,

Kegiatan Latihan dan pendampingan sampai saat ini masih merupakan proses belajar yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta. Notoatmodjo (2015) menjelaskan ketrampilan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk bertindak setelah menerima pengalaman belajar tertentu dengan menggunakan anggota badan dan peralatan yang tersedia untuk menerapkan pengetahuan dalam bentuk tindakan. Hal ini didukung Lisnawati.L dan Rosidawati (2017) yang melakukan pelatihan bagi kader posyandu PTM sebagai bentuk kegiatan pengabdian masyarakat menunjukan adanya pengaruh pelatihan terhadap pengetahuan dan ketrampilan kader dengan nilai  $Pvalue = 0.000$  dengan nilai rata-rata pengetahuan sebelum pelatihan 38,75 dan nilai rata-rata pengetahuan setelah pelatihan 81.04. sedangkan rata-rata ketrampilan sebelum pelatihan 20.83 dan setelah pelatihan ketrampilan kader 81.67. Sianturi (2013 dalam Maulida dan Henny, 2016) menjelaskan bahwa pelatihan merupakan suatu proses belajar mengajar terhadap pengetahuan dan ketrampilan tertentu serta sikap agar peserta semakin trampil dan mampu melaksanakan tanggungjawabnya dengan semakin baik.

Rangkaian kegiatan pendampingan kader dilakukan oleh tim pengabdian sebanyak 3 kali Posyandu Lansia yaitu di Dusun Air Salak, di Dusun Lapiaso dan di kantor Desa Waiheru.

## SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat telah menghasilkan peningkatan pengetahuan kader tentang RELOMSIO, dibuktikan dengan meningkatnya pengetahuan dan pemahaman kader tentang RELOMSIO kategori cukup dari 30 % menjadi 60% dan pengetahuan kategori baik meningkat dari 4% menjadi 26% pada pre dan post tes.

Selain itu pada kegiatan ini juga telah disusun panduan dan video pelaksanaan RELOMSIO yang telah dibagikan kepada masyarakat dan pemerintah desa Waiheru.

**SARAN**

1. RELOMSIO sebaiknya menjadi agenda rutin Puskesmas dan Kader lansia pada setiap kegiatan posyandu lansia
2. Kader Lansia dapat memotivasi lansia di wilayah kerjanya untuk menerapkan RELOMSIO.
3. Buku panduan dan video RELOMSIO dapat dijadikan pegangan bagi masyarakat maupun kader dalam pelaksanaan RELOMSIO

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini: kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Maluku atas dukungan dana dan kesempatan yang diberikan. Kepada Kepala desa Waiheru dan Ketua Tim penggerak PKK desa Waiheru atas kejasama dan izin yang diberikan dan penulis juga menyampaikan terimakasih pada seluruh masyarakat yang telah bersedia bekerjasama selama pelaksanaan kegiatan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Azizi, M., & Mashhady, H. (2012). Analysis of progressive relaxation effect on life quality of migraine patients. *Current Research Journal of Social Sciences* 4(2), 150–152.
- Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). *Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how?* *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 243–264.
- Corey, G. (2005). *Student manual for theory and practice of counselling and psychotherapy* (7th edition). USA: Thompson Brooks/Cole.
- Crowley, K. (2011). *Sleep and sleep disorders in older adults*. Retrieved from <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/sid=b76f647>
- Davis & McKay. (2001). *Panduan relaksasi dan reduksi stres* (Edisi V). Jakarta: EGC.
- Demiralp, Ofraz, & Komurcu. (2010). Effects of relaxation training on sleep quality and fatigue in patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy. *Journal of Clinical Nursing*, 19, 1073–1083.
- Erliana, E. (2008). *Perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (pregressive muscle relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung*. Tersedia dalam <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/pdf>.
- Fatimah. (2012). Populasi lansia. Tersedia dalam <http://theopoxibink.blogspot.com/>.
- Jesica, B. (2009). *Pentingnya tidur berkualitas bagi kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Joshi, S. (2008). Nonpharmacologic therapy for insomnia in elderly. *Clin Geriatr Med*. 24(1), 107–119.
- Kemenkes RI. (2015). *Pelayanan dan peningkatan kesehatan usia lanjut*. Tersedia dalam <http://www.depkes.go.id/article/view/15052700010/>.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “mandiri” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*. 1(1), 189–196.
- Madjid, I. (2008). *Mewujudkan lanjut usia yang sejahtera*. Jakarta: Penerbit Harapan Jaya.
- Malik, K. (2010). *Seri hidup sehat : rahasia dibalik tidur*. Jakarta: Pusaka Indonesia.
- Marchira, C. R. (2007). Insomnia pada lansia dan penatalaksanaannya. *Jurnal Berkala Kesehatan Klinik* 13(2) : 123–129.
- Montagna, P., & Cokroverty, S. (2011). *Sleep disorders part 1 (handbook of clinical neurology)*. Elsevier Science Publishing Co.
- Oliveira, A. (2010). *Sleep quality of elders living in long term institution*. Tersedia dalam [http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n3/en\\_10.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n3/en_10.pdf).
- Persson *et al.* (2008). Relaxation as treatment for chronic musculoskeletal pain : asystematic review of randomized controlled studies. *Physical Therapy Reviews*, 13(5), 355–365f