

# EFEKTIVITAS *SLEEP HYGIENE* DAN *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDA PELKRIS PENGAYOMAN SEMARANG

**Ikhsan Aji Prastyo\*), Emilia Puspitasari Sugiyanto \*\*), Kandar \*\*\*)**

*\*)Mahasiswa Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

*\*\* )Dosen Progam Studi D3 Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang*

*\*\*\*) Case Manager RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang*

## ABSTRAK

Lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, dan sosial, akibat proses menua yang dialami oleh lansia menyebabkan mereka mengalami gangguan salah satunya insomnia tersebut. Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur, kesulitan dalam mempertahankan tidur rmaupun kualitas tidur buruk. Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengurangi masalah tidur pada lansia salah satunya adalah terapi komplementer dengan cara pengobatan diluar pengobatan medis yang konvensional, contohnya masase, pijat refleksi dan akupresure, terapi pikiran tubuh contohnya relaksasi progresif, *guide imagery*, terapi music, terapi humor, *slepp hygiene* dan aromaterapi. *Sleep hygiene* merupakan salah satu faktor penting munculnya dalam kasus insomnia. *Sleep hygiene* terdiri dari lingkungan tidur dan kebiasaan atau perilaku yang dilakukan sebelum tidur. *Guide imagery* adalah tehnik teraupetik yang digunakan untuk relaksasi atau untuk tujuan proses penyembuhan. Penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan pre test and post test with control group. Sampel penelitian ini 32 responden dengan total sampling. Uji statistik yang digunakan adalah wilcoxon test dan man withney test. Hasil penelitian nilai p dari levene test, nilai  $p > \alpha$  (0,05) varian sama, jika  $p < \alpha$  maka varian berbeda. Dari uji menghasilkan nilai  $p = 0,926$  bererti varian sama. Simpulan penelitian ini adalah tidak ada perbedaan perbedaan rata-rata selisish tingkat insomnia antara *Sleep hygiene* dengan *Guide imagery*.

Kata Kunci : *Sleep Hygiene*, *Guide Imagery*, Lansia, insomnia

## ABSTRACT

Elderly is a person who experiences biological, physical and social changes because of his/her old age. Due to the aging process experienced by the elderly, they have disturbances. One of them is insomnia. Insomnia is a condition when someone experiences a sleeping difficulty. The difficulty in maintaining good sleeping and having bad sleeping quality. There are various ways that can be done to reduce the elderly's sleeping problems. One of them is complementary therapy by using treatments that are not included in conventional medical treatments, for example progressive relaxation, guide imagery, music therapy, humor therapy, sleep hygiene and aromatherapy. Sleep hygiene is one of important factors of the occurrence of insomnia cases. Sleep hygiene consists of sleeping environment, habit, and behavior that are conducted before sleeping. Guide imagery is a therapeutic technique that is conducted for relaxation or for healing process. This research uses pseudo experiment with pre test and post test with control group. There are 32 respondents as samples. Statistic test used is wilcoxon test and man whitney test. There result of the research of p value from levene test, value  $p > \alpha$  (0,05) with same variant, if  $p > \alpha$  different variant. The research results in value  $p = 0,926$ , means same variant. The research concludes that there is no difference between the level of insomnia and sleep hygiene with guide imagery.

Keywords : *Sleep Hygiene, Guide Imagery*, elderly, insomnia

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011, hlm. 1).

Dengan menunjukkan usia harapan hidup lansia, maka memberi permasalahan lain yaitu psikososial. Masalah psikososial akibat proses menua yang dialami oleh lansia menyebabkan mereka mengalami berbagai macam perasaan, seperti sedih, cemas, kesepian, gangguan tidur dan mudah tersinggung. Perasaan tersebut merupakan masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada lansia (Maryam, et al., 2008, hlm.87).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengurangi masalah tidur pada lansia salah satunya adalah terapi komplementer dengan cara pengobatan diluar pengobatan medis yang konvensional, terapi ini juga sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional (Purwanto, 2013, hlm.20).

Berbagai macam terapi komplementer terdiri dari terapi sentuhan contohnya pijat refleksi dan akupresure, terapi pikiran tubuh contohnya relaksasi progresif, *guide imagery*, terapi music, terapi humor, *sleep*

*hygiene* dan aromaterapi (Purwanto, 2013, hlm 31-51).

Sleep hygiene merupakan salah satu faktor penting munculnya dalam kasus insomnia. Sleep hygiene terdiri dari lingkungan tidur dan kebiasaan atau perilaku yang dilakukan sebelum tidur. Perubahan sleep hygiene kearah yang lebih baik dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, penerapan sleep hygiene yang salah justru akan menyebabkan seseorang mengalami insomnia (Nishinoue et al, 2012, hlm 67).

*Guide imagery* adalah tehnik teraupetik yang digunakan untuk relaksasi atau untuk tujuan proses penyembuhan (Susana & Sri, 2014).

Tujuan penelitian ini melakukan penelitian tentang Mengetahui perbedaan efektivitas *sleep hygiene* dan *guide imagery* terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang.

## METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasi Exsperiment, yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variable bebas. Rancangan penelitian ini adalah Two Group PreTest-Posttest, rancangan penelitian ini tidak memakai

kelompok kontrol, dilakukan dengan cara melakukan observasi pertama (Pre test) terhadap responden, kemudian responden diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi dilakukan observasi kedua (Post test) (Notoatmodjo, 2012, hlm 57).

Berdasarkan data yang diperoleh bulan Desember 2016, diperoleh data sejumlah 58 orang lansia yang tinggal di panti werda pelkris pengayoman Semarang. Diantaranya ada 32 lansia yang menderita gangguan tidur, 5 dengan gangguan kehilangan, 14 lansia dengan gangguan kecemasan, dan 7 lansia yang menderita depresi.

Penelitian ini dilakukan di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang bulan Februari 2017.

Analisa Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Untuk data numeric usia dan skor insomnia digunakan nilai mean atau rata-rata, median dan standar deviasi. Dan data berupa katagegori disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi yaitu usia, jenis kelamin, dan pendidikan. menurut Notoatmodjo (2012, hlm. 182)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel .1

Distribusi Responden berdasarkan jenis kelamin di Panti werda Pelkris Pengayoman Semarang Bulan April 2017 (n=32)

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	11	34,4
Perempuan	21	65,6
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 1 diketahui sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan sejumlah 21 orang (65,6%).

Tabel 2

Distribusi Responden Berdasarkan insomnia sebelum dan sesudah dilakukanterapi *sleep hygiene* pada lansia di Panti werda Pelkris Pengayoman Semarang Bulan April 2017 (n=32)

	Min	Max	Mean	Std deviasi
<i>Pretest</i>	4	7	4,56	0,892
<i>Posttest</i>	2	6	3,88	1,204

Berdasarkan tabel diketahui distribusi nilai mean insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi *sleep hygiene* sebesar 4,56 dengan standar deviasi 0,892. Nilai mean insomnia pada lansia sesudah diberikan terapi *sleep hygiene* sebesar 3,88 dengan standar deviasi 1,204.

Tabel 3

Distribusi Responden Berdasarkan insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi *guide imagery* pada lansia di Panti werda Pelkris Pengayoman Semarang Bulan April 2017 (n=16)

Berdasarkan table diketahui distribusi nilai mean insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi *guide imagery* sebesar 5,13 dengan standar deviasi 1,025. Nilai mean insomnia pada lansia sesudah diberikan terapi *guide imagery* sebesar 4,25 dengan standar deviasi 1,000.

Tabel 4

Uji Normalitas Data Terapi *Sleep Hygiene* Bulan April 2017 (n=16)

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig
<i>Pretest sleep hygiene</i>	0,688	16	0,000
<i>Pre test Guide imagery</i>	0,831	16	0,007
<i>Post test sleep hygiene</i>	0,907	16	0,106
<i>Post test guide imagery</i>	0,884	16	0,045

Diperoleh hasil signifikansi *pretest* < 0,05 berarti data tidak berdistribusi normal, sedangkan signifikansi *posttest* > 0,05 berarti data berdistribusi normal sehingga analisis yang digunakan adalah *Wilcoxon* karena ada salah satu variabel yang tidak berdistribusi normal. Diperoleh hasil signifikansi *pretest* < 0,05 berarti data tidak berdistribusi normal, sedangkan signifikansi *posttest* < 0,05 berarti data tidak berdistribusi normal sehingga analisis yang digunakan adalah *Wilcoxon* karena kedua variabel yang tidak berdistribusi normal.

	Min	Max	Mean	Std deviasi
<i>Pretest</i>	4	7	5,13	1,025
<i>Posttest</i>	3	6	4,25	1,000

Tabel 5

Uji *Wilcoxon* Antara Dua Variabel Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *Sleep Hygiene* Bulan April 2017 (n=32)

	Posttest – Pretest
Z	-2.299 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.022

Hasil analisis *Wilcoxon* diperoleh nilai p 0,000 sehingga  $p < \alpha = 0,005$  berarti  $H_0$  ditolak, artinya ada perbedaan tingkat insomnia setelah dilakukan *Sleep hygiene* di Panti werda Pelkris Pengayoman Semarang

Tabel 6

Uji *Wilcoxon* Antara Dua Variabel Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *Guide Imagery* Bulan April 2017 (n=32)

	Posttest – Pretest
Z	-2.268 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.023

Dari hasil analisis *Wilcoxon* diperoleh nilai p 0,000 sehingga  $p < \alpha = 0,005$  berarti  $H_0$  ditolak, artinya ada perbedaan tingkat

insomnia setelah dilakukan *Guide imagery* di Panti werda Pelkris Pengayoman Semarang

demikian pada  $\alpha$  (0,05) 5% tidak ada perbedaan rata-rata selisih tingkat insomnia antara Sleep hygiene dengan Guide imagery.

Tabel 7

Uji *Mann Whitney*.Perbedaan Rata-Rata Tingkat Insomnia Antara *Sleep Hygiene* Dan *Guide Imagery* Bulan April 2017 (n=32)

Intervensi	Mean	P-Value	Z	N
Sleep Hygiene	15,31	0.456	-0,745	16
Guide Imagery	17,69			16

Hasil uji *Mann Whitney* meunjukkan rata-rata selisih tingkat insomnia lansia pada 2 kelompok antara sebelum dan sesudah intervensi dengan masing-masing metode. Pada kelompok *Sleep Hygiene* rata-rata skor tingkat insomnia sebelum dan sesudah intervensi *Sleep Hygiene* adalah 4,219 dengan standar deviasi 0,934. Sedangkan Pada kelompok *Guide Imagery* rata-rata skor tingkat insomnia sebelum dan sesudah intervensi *Guide Imagery* adalah 4,688 dengan standar deviasi 0,8139.

Hasil uji *Mann Whitney*.menunjukkan bahwa nilai derajat kemaknaan perbedaan antara rata-rata selisih tingkat insomnia sebelum dan setelah masing-masing intervensi adalah sebesar 0,140. Dengan

## SIMPULAN

1. Total sampel penelitian yang berjumlah 32 responden, yang berjenis kelamin laki-laki 11 responden (34,4%) dan perempuan 21 responden (65,6%). Jumlah usia responden paling banyak lansia tua 18 responden (56,2%), kemudian lansia muda 12 responden (37,5%), dan lansia diatas umur 80 tahun ada 2 responden (6,3%).
2. Rata-rata mean pada insomnia sebelum dilakukan terapi Sleep Hygiene sebesar 4,56 sesudah diberikan latihan tehnik Sleep Hygiene turun menjadi 3,88. Maka selisihnya sebesar 0,68. Rata-rata skor insomnia sebelum diberikan terapi *Guide Imagery* sebesar 5,13, sesudah diberikan terapi *Guide Imagery* turun menjadi 4,25. Maka selisihnya sebesar 0,88
3. Berdasarkan uji statistic menggunakan Wilcoxon, didapatkan hasil p-value =0,001 (<0,05), yang berarti Ho ditolak artinya ada perbedaan tingkat insomnia setelah dilakukan *Guide imagery* di Panti werda Pelkris Pengayoman Semarang.
4. Berdasarkan Hasil uji *Mann Whitney*. Menunjukkan bahwa nilai derajat kemaknaan perbedaan antara rata-rata selisih tingkat insomnia sebelum dan setelah masing-masing intervensi adalah sebesar 0,140. Dengan

demikian pada  $\alpha$  (0,05) 5% tidak ada perbedaan rata-rata selisih tingkat insomnia antara *Sleep hygiene* dengan *Guide imagery*.

## SARAN

- 1) Bagi Tempat Penelitian  
Bagi Panti Werdha Pengayoman Semarang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi insomnia dengan meningkatkan kemampuan perawat tentang pemberian terapi *Sleep Hygiene* dan *Guide Imagery* untuk mengatasi tingkat insomnia pada lansia.
- 2) Bagi Institusi Pendidikan  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu keperawatan terutama mengenai keluhan insomnia pada lansia di panti werdha. Peneliti menyarankan perawat dan institusi pendidikan tidak hanya meninjau kesehatan yang berada di lingkungan rumah sakit saja tetapi memperhatikan kesehatan di tempat panti werdha sebagai langkah promotif dan preventif suatu penyakit.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian lebih lanjut tentang insomnia dengan menggunakan variable-variabel

lain yang dapat menurunkan tingkat insomnia. Seperti terapi Mozart, aroma lavender.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: graha ilmu.
- Maryam, et al. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*, Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- Purwanto, B. (2013). Herbal dan keperawatan komplementer teori, praktik, hukum dalam asuhan keperawatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nishinou, et al., 2012. *Effects of Sleep Hygiene Education and Behavioral Therapy on Sleep Quality of White-Collar Worker: A Randomized Controlled Trial Industrial health*, 50:123-131
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakrya : Rineka Cipta
- Susan & Sri, H. (2014). *Terapi Modalitas Keperawatan Kesehatan Jiwa*. EGC : Jakarta.

