

Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia: Studi Pre-Eksperimental di Banda Aceh

The Effect of Autogenic Relaxation Therapy on Improving Sleep Quality in the Elderly: A Pre-Experimental Study in Banda Aceh

Iskandar^{1*}, Wilda Lidayani¹, Dewi Sartika¹, Muhammad Armiyadi^{1,2}

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama

²RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh/Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama

*Email: iskandar_psik@abulyatama.ac.id

Submit: 8 April 2026; Revisi: 28 April 2026; Terima: 29 April 2026

Abstrak

Lanjut usia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan adaptasi fisiologis, sehingga rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan kualitas tidur. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah terapi relaksasi autogenik, yang bekerja melalui mekanisme relaksasi fisiologis tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Ulee Kareng, Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 59 lansia, dengan sampel sebanyak 37 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi (pretest), sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 29 orang (78,4%). Setelah diberikan terapi relaksasi autogenik (posttest), sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik sebanyak 22 orang (59,5%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur lansia. Kesimpulan penelitian ini adalah terapi relaksasi autogenik efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Intervensi ini direkomendasikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di panti sosial.

Kata kunci: Lansia, kualitas tidur, relaksasi autogenik, terapi nonfarmakologis, pre-experimental

Abstract

Older adults represent the final stage of the human life cycle, characterized by a decline in physiological adaptability, making them more vulnerable to various health problems, including sleep disturbances. One non-pharmacological intervention that can be used to improve sleep quality is autogenic relaxation therapy, which works through physiological relaxation responses in the body. This study aimed to analyze the effect of autogenic relaxation therapy on sleep quality among elderly individuals at the Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Social Institution, Ulee Kareng, Banda Aceh. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 59 elderly individuals, with 37 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a sleep quality questionnaire. Data analysis was performed using the non-parametric Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the intervention (pretest), the majority of respondents had poor sleep quality (29 respondents; 78.4%). After receiving autogenic relaxation therapy (posttest), most respondents experienced an improvement in sleep quality, with 22 respondents (59.5%) categorized as having good sleep quality. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of

autogenic relaxation therapy on sleep quality among the elderly. In conclusion, autogenic relaxation therapy is effective in improving sleep quality among elderly individuals. This intervention is recommended as a non-pharmacological approach to enhance sleep quality in elderly populations, particularly in social care settings.

Keywords: Elderly, sleep quality, autogenic relaxation, non-pharmacological therapy, pre-experimental study

1. Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisiologis tubuh dalam beradaptasi terhadap lingkungan. Peningkatan angka harapan hidup menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara, namun di sisi lain juga berdampak pada meningkatnya jumlah populasi lansia. Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya permasalahan kesehatan yang berpotensi menurunkan kualitas hidup dan produktivitas lansia (Wisoeadhanie, 2021). Proses menua merupakan fenomena alamiah yang tidak dapat dihindari, di mana individu telah melalui tahapan kehidupan mulai dari masa kanak-kanak, dewasa, hingga memasuki usia tua (Manurung, 2020). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, lansia didefinisikan sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas. Seiring dengan kemajuan di bidang kesehatan, angka harapan hidup meningkat dan angka kematian menurun, sehingga jumlah lansia terus bertambah dari waktu ke waktu.

Perubahan demografi ini memberikan dampak signifikan pada berbagai aspek, terutama kesehatan. Lansia mengalami proses penuaan yang berhubungan dengan perubahan fisiologis, kognitif, emosional, sosial, dan seksual, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif (Rahman, Iskandar, & Desreza, 2023). Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia adalah gangguan tidur, termasuk insomnia, yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup. Gangguan tidur pada lansia umumnya disebabkan oleh perubahan pola tidur akibat proses penuaan, seperti menurunnya efisiensi tidur, meningkatnya latensi tidur, serta kecenderungan untuk terbangun lebih awal (Setiyorini, 2018). Secara global, gangguan tidur pada lansia menjadi masalah kesehatan yang cukup serius. Data menunjukkan bahwa sekitar 18% lansia di dunia mengalami insomnia, dengan prevalensi tertinggi di Amerika Serikat dan terendah di Meksiko (Morin et al., 2011). Selain itu, Sinha (2022) melaporkan bahwa sekitar seperempat populasi mengalami kualitas tidur yang buruk dan hampir 10% mengalami insomnia kronis.

Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia juga tergolong tinggi. Sekitar 50% lansia berusia 65 tahun ke atas mengalami gangguan tidur (Hasibuan & Hasna, 2022). Insomnia merupakan gangguan yang paling sering ditemukan, dengan prevalensi mencapai 20%–50% setiap tahunnya, dan sekitar 17% di antaranya mengalami gangguan serius (Arifin et al., 2022). Data Dinas Kesehatan Aceh (2022) menunjukkan bahwa 2,5% lansia melaporkan gangguan tidur, sementara penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami insomnia ringan hingga berat (Ulfa, 2021). Selain itu, penelitian Wardiati et al. (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 88% lansia, baik yang tinggal di komunitas maupun panti sosial, memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga fungsi fisiologis dan psikologis. Pada lansia, kebutuhan tidur berkisar sekitar 6 jam per hari, meskipun kualitas dan pola tidur cenderung mengalami perubahan (Uliyah & Hidayat, 2018; Sumandar, 2019). Gangguan tidur yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, gangguan aktivitas sehari-hari, serta masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi (Barker, 2019).

Upaya penanganan gangguan tidur pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif adalah terapi relaksasi autogenik. Terapi ini merupakan teknik relaksasi yang menggunakan autosugesti melalui kata-kata atau kalimat tertentu untuk menciptakan kondisi rileks secara fisik dan mental (Simanullang & Siregar, 2020). Mekanisme kerja terapi ini melibatkan sistem saraf otonom yang dapat menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga memicu pelepasan hormon serotonin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan kualitas tidur (Dewi, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Dewi dan Susilo (2021) melaporkan adanya penurunan skor kualitas tidur dari nilai rata-rata 15,21 menjadi 7,18 setelah intervensi, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari terapi relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur lansia. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh, diketahui bahwa sebagian lansia mengalami gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta durasi tidur yang tidak optimal. Kondisi ini berdampak pada penurunan energi dan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Upaya yang dilakukan lansia selama ini masih terbatas dan belum optimal dalam mengatasi permasalahan tidur tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengkaji intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Orisinalitas penelitian ini terletak pada penerapan terapi relaksasi autogenik pada lansia yang tinggal di panti sosial di wilayah Banda Aceh dengan pendekatan pre-eksperimental. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan intervensi keperawatan komunitas berbasis nonfarmakologis, khususnya dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di lingkungan panti sosial, yang masih terbatas diteliti pada konteks lokal.

2. Metodologi

2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest–posttest design*. Desain ini dipilih untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Meskipun termasuk dalam desain eksperimen, penelitian pre-eksperimental masih memiliki keterbatasan karena adanya kemungkinan pengaruh variabel luar terhadap variabel terikat.

Pendekatan *one group pretest–posttest* dilakukan dengan memberikan pengukuran awal (*pretest*) sebelum intervensi, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran akhir (*posttest*) setelah intervensi diberikan, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di panti sosial sebanyak 59 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 37 responden yang ditentukan berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) Responden usia lansia > 60 tahun, (2) Responden lansia yang mengalami gangguan tidur, (3) Bersedia menjadi responden dengan ikut terlibat dalam intervensi.

2.2. Tahap Intervensi

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama, dengan nomor : 392a.08.FIKes.I.2024. Sebelum pelaksanaan penelitian, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak responden untuk menolak atau mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta menandatangani lembar *informed consent*.

Tahap awal penelitian dilakukan melalui wawancara dan pengisian kuesioner kualitas tidur (*pretest*) menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Instrumen ini terdiri dari tujuh komponen penilaian, yaitu: (1) kualitas tidur subjektif, (2) latensi tidur, (3) durasi tidur, (4) efisiensi tidur, (5) gangguan tidur, (6) penggunaan obat tidur, dan (7) gangguan aktivitas pada siang hari. Skor global PSQI berkisar antara 0–21, di mana skor >5 menunjukkan kualitas tidur buruk. Instrumen PSQI versi Indonesia telah digunakan dan dinyatakan valid serta reliabel pada penelitian sebelumnya, dengan nilai validitas item > r tabel dan nilai *reliabilitas Cronbach's Alpha* >0,70.

Setelah pengukuran awal, responden diberikan intervensi berupa terapi relaksasi autogenik. Intervensi dilakukan secara langsung oleh peneliti yang telah memahami prosedur terapi relaksasi autogenik. Pelaksanaan terapi dilakukan di ruangan yang tenang, nyaman, dengan pencahayaan cukup, serta meminimalkan gangguan lingkungan. Protokol terapi relaksasi autogenik dilakukan selama ± 20 menit dalam satu sesi, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut, dengan tahapan sebagai berikut: (1). Responden diminta berada pada posisi nyaman (duduk atau berbaring), (2). Responden diarahkan untuk memejamkan mata dan mengatur napas secara perlahan serta dalam, (3). Responden diminta fokus pada pernapasan selama 1–2 menit, (4). Sugesti diberikan untuk merasakan kedua tangan terasa berat, (5). Sugesti diberikan untuk merasakan kedua tangan terasa hangat, (6). Sugesti diberikan untuk merasakan kedua kaki terasa berat, (7). Sugesti diberikan untuk merasakan kedua kaki terasa hangat, (8). Sugesti diberikan untuk merasakan denyut jantung teratur dan tenang, (9). Sugesti diberikan untuk merasakan napas teratur dan nyaman, (10). Sugesti diberikan untuk merasakan perut terasa hangat, (11). Sugesti diberikan untuk merasakan dahi terasa sejuk dan (12). Responden diarahkan kembali secara perlahan untuk membuka mata dan mengakhiri sesi relaksasi.

Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) menggunakan instrumen PSQI yang sama. Pengukuran *posttest* dilakukan setelah jeda waktu 24 jam sejak intervensi terakhir untuk menilai perubahan kualitas tidur setelah pemberian terapi relaksasi autogenik.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi tingkat pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan dasar (SD) sebanyak 23 orang

(62,2%), diikuti oleh pendidikan SMA sebanyak 6 orang (16,2%), SMP sebanyak 5 orang (13,5%), dan perguruan tinggi sebanyak 3 orang (8,1%), seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lansia di Panti Sosial (n=37)

No.	Data Demografi	Frekuensi	Persentase
1	Usia lansia		
	60-74 Tahun	33	89.2
	75-90 Tahun	4	10.8
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	11	29.7
	Perempuan	26	70.3
3	Pendidikan Lansia		
	SD	23	62.2
	SMP	5	13.5
	SMA	6	16.2
	Perguruan Tinggi	3	8.1
4	Pekerjaan Lansia		
	Bekerja	0	0.0
	Tidak Bekerja	37	100.0

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat pendidikan yang relatif rendah. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menerima informasi kesehatan, termasuk pemahaman terkait pola tidur sehat dan penerapan terapi nonfarmakologis. Lansia dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan dan kesadaran yang lebih baik dalam menjaga kesehatan, termasuk kualitas tidur.

3.2. Frekuensi Kualitas Tidur Lansia

Berdasarkan hasil analisis kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pada Tabel 2, diperoleh bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik (pretest). Sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 29 responden (78,4%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik hanya 8 responden (21,6%). Setelah diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik (posttest), terjadi perubahan yang signifikan, di mana sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 22 orang (59,5%), sementara yang masih memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 15 orang (40,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial (n=37)

No.	Kualitas Tidur Lansia	Pre Test		Post Test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik	8	21.6	22	59.5
2	Buruk	29	78.4	15	40.5
	Total	37	100.0	37	100.0

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan intervensi. Perubahan ini dapat disebabkan oleh efek relaksasi yang dihasilkan dari terapi autogenik, yang mampu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis sehingga membantu memperbaiki pola tidur.

3.3. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik

Berdasarkan hasil analisis statistik, diketahui bahwa kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik (*pretest*) memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 8,89 dengan standar deviasi 2,747. Setelah diberikan intervensi (*posttest*), nilai rata-rata kualitas tidur menurun menjadi 3,97 dengan standar deviasi 2,166. Penurunan skor ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur pada lansia setelah pemberian terapi relaksasi autogenik, sebagaimana diperlihatkan pada Tabel 3.

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* tidak berdistribusi normal, dengan nilai $p = 0,000$ pada *pretest* dan $p = 0,001$ pada *posttest* ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis perbedaan dilakukan menggunakan uji nonparametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Selain uji signifikansi, besar pengaruh intervensi dihitung menggunakan *Cohen's d*. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai *Cohen's d* sebesar 1,99, yang termasuk kategori *effect size* sangat besar. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Tabel 3. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Lansia (n=37)

No	Kualitas Tidur Lansia	Mean	95% CI (Lower-Upper)	Std. Deviation	Median (Min-Maks)	Test of Normality (Shapiro-Wilk)	Sig (P Value)
1	Pre Test	8.89	7.98 - 9.81	2.747	4 – 11	0.000	0.000
2	Post Test	3.97	3.25 - 4.70	2.166	0 - 7	0.001	

Keterangan: Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, $p < 0,05$

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik (*pretest*) memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 8,89, dengan *confidence interval* (CI) 95% pada batas bawah (*lower*) 7,98 dan batas atas (*upper*) 9,81. Nilai standar deviasi sebesar 2,747, dengan nilai minimum 4 dan maksimum 11. Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti data tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi relaksasi autogenik (*posttest*) menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 3,98, dengan *confidence interval* (CI) 95% pada batas bawah 3,25 dan batas atas 4,70. Nilai standar deviasi sebesar 2,166, dengan nilai minimum 0 dan maksimum 7. Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa data juga tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, maka analisis perbedaan sebelum dan sesudah intervensi tidak menggunakan uji parametrik (*paired t-test*), melainkan menggunakan uji nonparametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 4. *Effect Size* Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kualitas Tidur Lansia

Variabel	Mean Difference	Cohen's d	Interprestasi
Pretest-Posttest	4,92	1,99	Sangat besar

Keterangan interpretasi *Cohen's d*: 0,2 = kecil; 0,5 = sedang; 0,8 = besar

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa selisih rata-rata (*mean difference*) kualitas tidur lansia antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan terapi relaksasi autogenik adalah sebesar 4,92. Hasil perhitungan effect size menggunakan *Cohen's d* diperoleh nilai sebesar 1,99, yang termasuk dalam kategori sangat besar. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik, dengan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *Cohen's d* = 1,99, yang menunjukkan besar efek intervensi dalam kategori sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi autogenik berpotensi memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dalam sampel penelitian ini. Namun demikian, besarnya efek dalam waktu intervensi yang relatif singkat, yaitu tiga hari, perlu dikaji secara kritis.

Efek yang cukup besar dalam waktu singkat kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, lingkungan panti sosial yang relatif terstruktur memungkinkan intervensi dilakukan secara konsisten dengan gangguan lingkungan yang minimal. Kedua, adanya perhatian khusus dari peneliti selama proses intervensi dapat meningkatkan rasa nyaman dan aman pada responden, yang dikenal sebagai *Hawthorne effect*, yaitu perubahan perilaku karena responden merasa diperhatikan. Ketiga, interaksi sosial yang terjadi selama penelitian, baik antara peneliti dengan responden maupun antar responden, dapat memberikan efek psikologis positif yang turut memengaruhi kualitas tidur. Oleh karena itu, perubahan kualitas tidur pada penelitian ini kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh terapi relaksasi autogenik semata, tetapi juga oleh faktor eksternal lain yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraini (2019) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi autogenik pada lansia di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru, dengan median skor kualitas tidur menurun dari 9,00 menjadi 4,00 ($p = 0,000$). Jika dibandingkan dengan hasil penelitian ini, penurunan skor kualitas tidur dari mean 8,89 menjadi 3,97 menunjukkan pola perubahan yang relatif serupa. Namun, besar efek pada penelitian ini tampak lebih kuat, yang mungkin dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, durasi intervensi, maupun lingkungan penelitian.

Penelitian Dewi & Susilo (2021) juga mendukung hasil ini, di mana skor kualitas tidur penderita hipertensi menurun dari mean 15,21 menjadi 7,18 setelah intervensi relaksasi autogenik. Dibandingkan penelitian ini, skor awal pada penelitian Dewi & Susilo lebih tinggi, yang menunjukkan gangguan tidur yang lebih berat. Meskipun demikian, keduanya menunjukkan arah perubahan yang konsisten. Perbedaan konteks penelitian, yaitu pada penderita hipertensi di puskesmas dibandingkan lansia di panti sosial, dapat memengaruhi hasil intervensi karena perbedaan faktor komorbiditas, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan.

Secara teoritis, proses penuaan merupakan fenomena alami yang disertai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi. Kondisi ini meningkatkan kerentanan lansia terhadap gangguan tidur yang dapat menurunkan kualitas hidup (Februanti, Hartono, & Cahyati, 2019). Gangguan tidur pada lansia umumnya ditandai dengan meningkatnya latensi tidur, menurunnya durasi tidur, dan meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari (Hasibuan & Hasna, 2022). Pada penelitian ini, kondisi tersebut terlihat sebelum intervensi, di mana sebagian besar lansia memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam dan latensi tidur 30–60 menit.

Terapi relaksasi autogenik diduga bekerja melalui mekanisme relaksasi fisiologis dan psikologis. Intervensi ini memberikan autosugesti yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga menghasilkan rasa tenang, hangat, dan rileks (Dewi, 2021). Selain itu, secara fisiologis terapi ini dapat meningkatkan aktivitas baroreseptor dan merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin yang berperan dalam menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur (Yusuf, 2022). Perubahan ini terlihat pada penelitian ini melalui peningkatan durasi tidur menjadi 6–7 jam, berkurangnya latensi tidur menjadi <30 menit, dan menurunnya gangguan tidur malam hari.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efek yang signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *pre-experimental one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol menyebabkan sulit untuk memastikan hubungan kausal secara kuat antara intervensi dan perubahan kualitas tidur. Kedua, adanya kemungkinan *Hawthorne effect*, di mana responden mengalami perubahan karena merasa diperhatikan. Ketiga, pengukuran berulang menggunakan instrumen yang sama dapat menimbulkan *testing effect*, yaitu perubahan skor akibat terbiasanya responden terhadap pertanyaan. Keempat, ukuran sampel yang relatif kecil ($n=37$) dan hanya berasal dari satu panti sosial membatasi generalisasi hasil penelitian.

Dari sisi praktik keperawatan, terapi relaksasi autogenik memiliki potensi untuk diintegrasikan ke dalam standar operasional prosedur (SOP) pelayanan lansia di panti sosial karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya besar, serta minim efek samping. Perawat memiliki peran penting sebagai edukator, fasilitator, dan pelaksana intervensi dalam membimbing lansia melakukan terapi secara rutin. Dengan implementasi yang terstruktur, terapi ini dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

Dengan demikian, terapi relaksasi autogenik dalam penelitian ini menunjukkan efek yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Namun, penelitian lebih lanjut dengan desain *quasi-experimental atau randomized controlled trial* dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi ini.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia di Panti Sosial Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan kualitas tidur, di mana sebagian besar lansia menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi autogenik. Selain itu, nilai *effect size (Cohen's d = 1,99)* menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki pengaruh yang besar pada sampel penelitian ini. Dengan demikian, terapi relaksasi autogenik menunjukkan potensi sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lansia, khususnya pada setting panti sosial. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol, maka hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terutama kepada pihak Panti Sosial

Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden lansia yang telah bersedia berpartisipasi dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan baik. Selain itu, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Anggraini, M. (2019). 'Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kualitas tidur pada lanjut usia di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru', *JOM Fakultas Keperawatan*, 6(1).
- Arifin, H. Boy, E, Sitepu, D.R.A, Rangkuti, Z.A, Assziva, A.L. Armadi, I.A. Krisna, A.P. Hafianty, F. Meliala, A. A. Siregar, F. U. Ramadhani, K. Amilina, S. (2022). Prevalensi insomnia pada lanjut usia: studi berbasis komunitas, *Jurnal Implementa Husada*, 3(1). Tersedia pada: <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/view/11632>
- Barker, S. (2019). *Keperawatan Gerontik: Asuhan Keperawatan pada Lansia*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Dewi, D.P. dan Susilo, R. (2021). Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Sumbang I', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4). Tersedia pada: <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/10087>
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2022). *Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Aceh Tahun 2022*. Aceh: Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. Tersedia pada: <https://dinkes.acehprov.go.id/>
- Februanti, S., Hartono, D. dan Cahyati, A. (2019). 'Penyakit fisik dan lingkungan terhadap insomnia bagi lanjut usia', *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1).
- Hasibuan, R.K. dan Hasna, J.A. (2022). Gambaran kualitas tidur pada lansia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2). Tersedia pada: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/9523>
- Manurung, S.S, Ritonga, I. L, Damaniket, H. (2020) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Morin, C.M., Belleville, G., Belanger, L. & Ivers, H. (2011). 'The insomnia severity index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response', *Sleep*, 34(5), hlm. 601-608. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- Rahman, H., Iskandar dan Desreza, N. (2023). 'Analisis gangguan muskuloskeletal dengan kejadian risiko jatuh pada lansia di lembaga kesejahteraan sosial Aceh', *Prosiding Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA*. Tersedia pada: <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/semduinaya>
- Setiyorini, E & Wulandari, N.A. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*. Jakarta: MNC Publishing.
- Simanullang, R.H. & Siregar, J.H. (2020). 'Teknik Relaksasi Menurunkan Stres pada Penyakit Kronis'. Yogyakarta: Deepublish
- Sinha, S.S. (2022). 'Trauma-induced insomnia: a novel model for trauma and sleep research', *Sleep Medicine Reviews*, 25, hlm. 72-83. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.01.008>
- Ulfa, Y. (2021). 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lanjut usia di Kota Banda Aceh', *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Uliyah, M. dan Hidayat, A.A. (2018) *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC.
- Yusuf, W. (2022) "Studi Komparatif Tingkat Stress, Kualitas Tidur dan Interaksi Sosial pada Lansia yang Tinggal di Komunitas dan Lansia Penghuni UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang

Banda Aceh”, *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), pp. 209–217. doi: 10.31943/afiasi.v7i1.192.

Wisoedhanie, W.D. et al. (2021) *Kemandirian hidup lansia ditinjau dari faktor kondisi kesehatan dan kapasitas fungsional*. Jakarta: MNC Publishing.