

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DIBANDINGKAN *AROMATHERAPY MASSAGE* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PEKERJA PEREMPUAN DI RUMAH SAKIT BALI ROYAL DENPASAR

¹⁾ Ni Made Nuari Diahputri, ²⁾Anak Ayu Nyoman Trisna Narta Dewi, ³⁾Luh Made Indah Sri Handari Adiputra,

^{1,2} Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

³Bagian Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

nuari.diahputri@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur yang dirasakannya, suatu keadaan istirahat badan dan pikiran yang ditandai dengan badan terasa segar ketika bangun tidur sehingga tidak adanya perasaan lelah. Terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Aromatherapy Massage*. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* pada kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) didapatkan perbedaan yang signifikan dengan nilai $p=0,007$ ($p<0,05$) dan nilai $p=0,006$ ($p<0,05$) pada kelompok *Aromatherapy Massage*, yang artinya terdapat perbedaan signifikan pada peningkatan kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi. Hasil uji *Mann-Whitney U-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rerata selisih peningkatan kualitas tidur pada kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Aromatherapy Massage*, didapatkan hasil $p=0,738$ ($p>0,05$). Jadi dapat disimpulkan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sama baik dengan *Aromatherapy Massage* dalam meningkatkan kualitas tidur pada pekerja perempuan di Rumah Sakit Bali Royal Denpasar.

Kata kunci: Kualitas Tidur, *Progressive Muscle Relaxation*, *Aromatherapy Massage*, Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

THE EFFECTIVITY OF GIVING *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* COMPARED TO *AROMATHERAPY MASSAGE* TO IMPROVE SLEEPING QUALITY OF WOMEN EMPLOYEES IN BALI ROYAL HOSPITAL DENPASAR

ABSTRACT

Sleeping quality is someone's satisfaction about his or her sleeping to rest their body and mind in order to reduce fatigue. The *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) and *Aromatherapy Massage* are some of the therapy relaxation used to improve the sleeping quality. The *Wilcoxon Sign Rank Test* showed significant results with p value= $0,007$ ($p<0,05$) in *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) group and p value= $0,006$ ($p<0,05$) in *Aromatherapy Massage* group, that means there was significance difference of the increase of sleeping quality before and after intervention. The result of *Mann-Whitney U-test* revealed there was no difference on mean of sleeping quality score improvement between *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) and *Aromatherapy Massage* group, with p value= 0.738 ($p>0.05$). It can be concluded that *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) is as good as *Aromatherapy Massage* in improving sleeping quality of women employees in Bali Royal Hospital Denpasar.

Keyword: Sleeping quality, *Progressive Muscle Relaxation*, *Aromatherapy Massage*, *Pittsburgh Sleep Quality Index* Questioner.

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi, peranan perempuan semakin dirasakan pada dunia kerja. Di era globalisasi terlihat adanya kecenderungan perempuan yang berperan sebagai tulang punggung keluarga untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dewasa ini banyak perempuan yang berkarir dan menduduki dunia kerja, karena banyaknya peluang bagi perempuan untuk maju dan tingkat pendidikan perempuan yang semakin baik. Padatnya waktu perempuan di dunia kerja tidak jarang memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Salah satu dampak buruk bagi kesehatan yang paling sering dirasakan oleh pekerja adalah stres. *Labour Force Survey* pada tahun 1990 menyatakan 182.700 kasus stres akibat kerja di Inggris. Stres dapat mempengaruhi keadaan fisik dan mental seseorang sehingga dapat menyebabkan terjadinya penurunan kualitas

tidur. penelitian telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan gangguan tidur¹.

Gangguan tidur adalah kondisi ketika seseorang mengalami gangguan tidur dan waktu tidur yang berubah yang akan menyebabkan terjadinya perasaan tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari, suatu kondisi bilamana tidak diobati, pada umumnya akan menyebabkan tidur terganggu². Terjadinya gangguan tidur ini dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak rileks. Adanya gangguan pola tidur buruk ini dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Kualitas tidur adalah kondisi tidur yang dapat dinilai dengan lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dialami saat tidur maupun saat bangun tidur seperti merasakan lelah, sakit kepala, badan terasa pegal dan lemas atau adanya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari³. Tidur merupakan bagian dari proses

mempertahankan fungsi fisiologis normal, karena saat tidur tubuh akan memperbaiki dan menyiapkan energi yang akan dipergunakan setelah periode istirahat. Kualitas tidur sangatlah penting karena gangguan tidur yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang bisa menurunkan kesehatan umum dan fungsional sehingga mempengaruhi kualitas hidup⁴.

Gangguan tidur yang terjadi pada perempuan dapat diperbaiki dengan berbagai terapi relaksasi. Terapi relaksasi tidak memiliki efek samping sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis. Terapi relaksasi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Aromatherapy Massage*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan mencoba meneliti efektivitas pemberian *Progressive Muscle Relaxation* dibandingkan *Aromatherapy Massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada pekerja perempuan di Rumah Sakit Bali Royal Denpasar.

BAHAN DAN METODE

Rancangan penelitian ini adalah eksperimental *pre post test two group design* dan *consecutive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 20 orang ditentukan berdasarkan rumus Pocock. Sampel dalam penelitian dibagi menjadi dua kelompok, dimana Kelompok I diberikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan Kelompok II diberikan *Aromatherapy Massage*. Penelitian ini dilaksanakan satu bulan di Rumah Sakit Bali Royal Denpasar yakni pada awal bulan Maret sampai akhir bulan Maret 2017.

Masing-masing kelompok melakukan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam pengukuran kualitas tidur ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang diukur di awal dan di akhir penelitian. Kelompok I diberikan intervensi sebanyak 7 kali dengan jeda satu hari pada setiap intervensinya, dimana intervensi PMR pada Kelompok I diberikan selama 20 menit. Kelompok II diberikan *Aromatherapy Massage* sebanyak 7 kali dengan waktu 20 menit, dimana terdapat jeda satu hari pada setiap pemberian intervensi.

Semua hasil data yang telah terkumpul diolah dengan *software* SPSS 17.0. Usia dan IMT dianalisis dengan statistik deskriptif. *Saphiro Wilk Test* digunakan untuk menguji normalitas data, dan untuk menguji homogenitas menggunakan *Levene's Test*. Komparasi data kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Aromatherapy Massage* di uji memakai *Wilcoxon Sign Rank Test*. Perbandingan selisih nilai sebelum dan setelah intervensi kedua kelompok di uji dengan *Mann-Whitney U-Tets*.

HASIL

Sampel di penelitian ini adalah pekerja perempuan di Rumah Sakit Bali Royal Denpasar dengan jumlah sampel 20 orang. Saat penelitian berlangsung pada masing-masing kelompok terdapat sampel yang *drop out* sebanyak 1 orang karena hanya mengikuti penelitian sebanyak 1 kali dan sampel pindah tempat bekerja. Jumlah keseluruhan sampel pada akhir penelitian yaitu 18 orang, dimana pada kelompok I dan Kelompok II ber-

jumlah 9 orang.

Berikut ini adalah deskripsi karakteristik sampel penelitian pada kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan kelompok *Aromatherapy Massage* berdasarkan usia dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tabel 1. Distribusi Data Sampel berdasarkan Usia, IMT

Karakteristik Sampel	Kelompok I (n=9)	Kelompok II (n=9)
	Rerata±SB	Rerata±SB
Usia (tahun)	27,67±2,69	31,22±4,79
IMT (kg/m ²)	22,07±1,53	21,73±2,15

Tabel 1. memperlihatkan bahwa sampel penelitian pada kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) memiliki rerata usia 27,67 (SB 2,69) tahun dan rerata IMT 22,07 (SB 1,53) kg/m² sedangkan sampel pada Kelompok *Aromatherapy Massage* memiliki rerata usia 31,22 (SB 4,79) tahun dan rerata IMT 21,73 (SB 2,15) kg/m².

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas (Skor Kualitas Tidur)

Pada Tabel 2 hasil uji normalitas data menggunakan *Saphiro-Wilk Test*. Kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) didapatkan nilai p=0,001

Skor Kualitas Tidur	Kelompok I		Kelompok II		Levene's Tets
	Rerata±SB	p	Rerata±SB	P	
Sebelum	8,89±1,269	0,001	9,11±0,601	0,012	0,641
Setelah	5,00±1,00	0,081	4,89±1,537	0	0,858
Selisih	3,89±1,054	0,039	4,22±1,922	0,001	0,654

(p<0,05) sebelum diberikan intervensi, dengan nilai p=0,081 (p<0,05) setelah intervensi, dan selisihnya didapatkan nilai p=0,039 (p<0,05). Kelompok *Aromatherapy Massage*, didapatkan nilai p=0,012 (p<0,05) sebelum diberikan intervensi, dan setelah intervensi didapatkan nilai p=0,000 (p<0,05) dengan selisih nilai sebesar p=0,001 (p<0,05). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan baik pada kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Aromatherapy Massage* memiliki distribusi data yang tidak normal.

Hasil uji *Levene's Test* dimana sebelum intervensi didapatkan nilai p=0,641 (p>0,05), setelah intervensi didapatkan nilai p=0,858 (p>0,05) dengan selisih nilai p=0,654 (p>0,05). Hasil diatas menunjukkan kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Aromatherapy Massage* memiliki data yang sama sama homogen. Dilihat melalui hasil uji normalitas dan uji homogenitas, maka uji statistik non parametrik digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini.

Tabel 3. Uji Beda Kualitas Tidur (*Wilcoxon Sign Rank Test*)

Kelompok	Skor Sebelum	Skor Setelah	p
	Rerata±SB	Rerata±SB	
I	8,89±1,269	5,00±1,00	0,007
II	9,11±0,601	4,89±1,537	0,006

Tabel 3. memperlihatkan hasil beda rerata peningkatan kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi pada kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), diperoleh nilai $p=0,007$ ($p<0,05$) dan rerata peningkatan kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi pada kelompok *Aromatherapy Massage* didapatkan nilai $p=0,006$ ($p<0,05$) yang berarti pada kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan kelompok *Aromatherapy Massage* ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur sebelum serta setelah intervensi.

Tabel 4. Uji Beda sebelum, setelah dan selisih Kualitas Tidur (*Mann-Whitney U-Test*)

	Kelompok	n	Rerata±SB	p
Sebelum	I	9	8,89±1,269	0,185
	II	9	9,11±0,601	
Setelah	I	9	5,00±1,00	0,847
	II	9	4,89±1,537	
Selisih	I	9	3,89±1,054	0,738
	II	9	4,22±1,922	

Tabel 4. Memperlihatkan hasil rerata selisih peningkatan skor kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan nilai $p=0,738$ ($p>0,05$). Hasil tersebut menyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Aromatherapy Massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada pekerja perempuan di rumah sakit Bali Royal Denpasar.

DISKUSI

Karakteristik sampel

Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Pada saat penelitian berlangsung terdapat 2 orang sampel yang *drop out*, karena hanya mengikuti penelitian satu kali dan sampel pindah tempat bekerja. Jumlah sampel sampai akhir penelitian sebanyak 18 orang. Rerata usia sampel pada kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) 27,67 (SB 2,69) tahun. Rerata usia sampel pada kelompok *Aromatherapy Massage* 31,22 (SB 4,79) tahun. Hasil itu memperlihatkan bahwa pada usia tersebut kebanyakan perempuan masih aktif dalam lingkungan sosial, bekerja dalam jangka waktu yang lama serta mengerjakan tugas sebagai ibu rumah tangga sehingga

menyebabkan waktu istirahat berkurang dan terjadinya penurunan kualitas tidur akibat aktivitas yang berlebihan.

Karakteristik Indeks Massa Tubuh (IMT) sampel pada penelitian ini memiliki rerata IMT 18,5-22,9 kg/m² yaitu IMT dalam batas normal⁵. Dimana berdasarkan penelitian menyebutkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa FK UR angkatan 2014⁶.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* pada kelompok *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), dengan nilai $p=0,007$ ($p>0,05$) yang menunjukkan ada perbedaan signifikan pada kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada pekerja perempuan.

Pemberian intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap peningkatan kualitas tidur ini mempengaruhi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran, karena *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), merupakan jenis latihan relaksasi yang dilakukan dengan prinsip manajemen stres pada tubuh seseorang. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) akan memberikan pemijatan halus pada kelenjar tubuh, dapat menyebabkan terjadinya penurunan produksi hormon kortisol di dalam darah, serta dapat menyeimbangkan hormon yang dikeluarkan, sehingga hormon kortisol dapat diproduksi secukupnya⁷.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) terdapat teknik menegangkan dan relaksasi, dimana saat terjadi ketegangan pada otot, tentunya akan memunculkan stres fisik pada tubuh, ketika terjadi stres fisik pada tubuh, maka akan merangsang bagian otak, yaitu hipotalamus untuk memproduksi pelepasan *Corticotropic Releasing Factor* (CRF) yang merupakan faktor pelepas kortikotropin. Begitupula pada saat kembali merileksasikan otot-otot yang sebelumnya telah ditegangkan. Perasaan rileks yang dirasakan kemudian akan diteruskan juga ke hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar pituitari agar terjadi peningkatan hormon endorfin, enkefalin, dan serotonin, peningkatan hormon tersebut terjadi karena pengaruh dari CRF yang dilepaskan oleh hipotalamus yang akan menstimulasi kelenjar pituitari. Terjadinya peningkatan produksi hormon endorfin, enkefalin, dan serotonin maka akan menimbulkan perasaan tenang dan rileks⁸. Adanya peningkatan hormon serotonin akan membantu lebih mudah untuk tertidur, karena hormon serotonin merupakan hormon yang paling berperan dalam proses tidur. Hormon serotonin juga dapat mengikat glukokortikoid yang dapat menurunkan kadar kortisol di dalam darah, dimana ketika hormon kortisol diproduksi dalam jumlah yang sedikit maka seseorang akan merasakan rileks, nyaman serta tenang, yang akan memudahkan seseorang untuk tertidur⁹.

Terpenuhinya kebutuhan tidur disebabkan karena terjadinya penurunan aktivitas *Reticular Activating System* (RAS), yang dapat mengontrol gelombang alfa di dalam otak, sehingga memudahkan untuk tertidur. Terjadinya penurunan fungsi oksigen, denyut nadi, frekuensi napas, ketegangan otot, tekanan darah juga akan membantu seseorang mudah untuk tertidur⁸.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan akan dapat memberikan pemijatan halus pada jantung, karena diafragma akan bergerak naik turun, sehingga dapat membuka sumbatan dan dapat melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh serta ke jantung. Meningkatnya aliran darah maka akan mempengaruhi kadar nutrisi dan oksigen di dalam otak. Oksigen yang meningkat di dalam otak tentunya akan merangsang produksi hormon serotonin, sekresi hormon serotonin yang meningkat akan membuat tubuh menjadi tenang dan lebih memudahkan untuk tertidur¹⁰.

Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pekerja perempuan.

Aromatherapy Massage dapat Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pekerja Perempuan

Didapatkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* kelompok *Aromatherapy Massage* dengan nilai $p=0,006$ ($p<0,05$) yang menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan pada kualitas tidur sebelum diberikan intervensi *Aromatherapy Massage* dan setelah diberikan intervensi *Aromatherapy Massage*.

Aromatherapy Massage adalah terapi relaksasi yang dapat memperlancar metabolisme di dalam tubuh. *Massage* yang diberikan akan merangsang terjadinya kontraksi dinding kapiler yang dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh getah bening serta pembuluh darah kapiler, yang menyebabkan terjadinya peningkatan oksigen di dalam darah, sisa-sisa metabolisme semakin lancar sehingga dapat menstimulasi peningkatan produksi hormon endorfin yang berfungsi memberikan perasaan nyaman¹¹.

Pemberian *Aromatherapy Massage* mampu memberikan penekanan secara langsung, sentuhan dan penekanan yang diberikan nantinya akan mempengaruhi fungsi kerja saraf otonom yaitu parasimpatis. Saraf parasimpatis adalah saraf yang paling berperan dalam proses tidur yaitu *nuclei rafe* dan *nucleus tractus solitarius* yang memasuki saraf *Cranialis* yaitu saraf vagus dan *Glossopharyngeus*. Diproduksinya hormon serotonin terjadi karena adanya rangsangan pada saraf vagus yang selanjutnya merangsang sel *enterochromaffin* dalam gastrointestinal. Hormon serotonin merupakan neurotransmitter utama yang berkaitan dengan timbulnya keadaan tidur⁹.

Dalam penelitian ini pemberian *Aromatherapy Massage* dengan menggunakan *aromatherapy* lavender dapat meningkatkan kualitas tidur, karena *aromatherapy* lavender dapat memberikan perasaan tenang, memberikan efek sedatif dan membantu dalam meregulasi sistem saraf pusat¹². *Aromatherapy* yang dihirup memasuki hidung, kemudian diubah oleh selia di dalam hidung menjadi impuls listrik yang akan mempengaruhi limbik sistem di dalam hipotalamus. Molekul bau di dalam sistem limbik kemudian akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak yang menyebabkan tubuh merasakan rileks. Perasaan rileks akan mengurangi stimulus ke Sistem Aktivasi Retikularis (SAR), dimana SAR memiliki fungsi untuk mempertahankan kewaspadaan dan keadaan terjaga. Ketika stimulus SAR menurun maka selanjutnya stimulus

kerja SAR akan diambil alih oleh *Bulbar Synchronizing* (BSR) sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur³.

Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa *Aromatherapy Massage* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pekerja perempuan.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) Sama Baik dengan Aromatherapy Massage Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pekerja Perempuan

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U-Test* dengan nilai $p=0,738$ ($p>0,05$) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan diantara *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan *Aromatherapy Massage* dalam meningkatkan kualitas tidur pada pekerja perempuan.

Intervensi yang diberikan dengan frekuensi serta intensitas yang sama, maka akan menghasilkan respon fisiologis yang tidak jauh berbeda. Intervensi diberikan sebanyak tujuh kali dengan jeda waktu satu hari setiap pemberian intervensi selama dua minggu, dengan durasi 20 menit setiap kali terapi. Hal itu didasarkan oleh penelitian yang dilakukan Jacobson, dimana *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang dilakukan selama 20 sampai 30 menit, sekali dalam sehari dengan teratur dalam waktu satu minggu efektif terhadap penurunan insomnia¹³. Pemberian *massage* yang diberikan sebanyak tujuh kali juga berpengaruh terhadap tingkat insomnia lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang⁹.

Sampel mengalami kualitas tidur yang buruk karena adanya aktivitas, beban pekerjaan dan pikiran yang berlebihan. Kondisi tersebut menyebabkan menurunnya fungsi gerak otot akibat terjadinya kontraksi yang terus menerus pada otot, karena kurangnya waktu istirahat sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik dan kualitas tidur.

Mekanisme kerja *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan merangsang sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Pada *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) mampu memberikan peningkatan rangsangan sistem saraf parasimpatis dan menurunkan rangsangan pada saraf simpatis. Ketika rangsangan pada saraf simpatis menurun dan terjadi peningkatan rangsangan pada saraf parasimpatis maka dapat menekan rasa tegang dan cemas dan memberikan perasaan rileks¹⁴.

Aromatherapy massage adalah teknik relaksasi yang mampu melancarkan aliran darah, membuat keadaan rileks, mengurangi stres, dan dapat mengurangi rasa lelah. Saat jaringan otot berkontraksi ketika diberikan *massage* akan membuat sistem saraf disekitar area *massage* juga ikut tertekan dan jaringan otot rileks maka saraf juga akan teregang. Sehingga meningkatkan aktivitas parasimpatis untuk mengeluarkan neurotransmitter seperti hormon endorfin, hormon serotonin, dan hormon asetilkolin. Menghirup *aromatherapy* juga dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini dihubungkan dengan bersantai atau berelaksasi¹².

Kedua terapi relaksasi ini memiliki mekanisme peningkatan kualitas tidur yang sama. Dimana pada *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Aromatherapy Massage* sama-sama mempengaruhi sistem kerja saraf

simpatis dan parasimpatis, merangsang hipotalamus untuk melepaskan *Corticotropic Releasing Factor* (CRF) yang selanjutnya merangsang sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) untuk mensekresikan hormon endorfin dan enkefalin¹⁵.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan *Aromatherapy Massage* sama baik dalam meningkatkan kualitas tidur juga dipengaruhi oleh beberapa faktor pada saat penelitian. Pertama, dipengaruhi oleh aktivitas masing-masing sampel yang berbeda-beda yang tidak dapat dikontrol. Kedua, sampel pada intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) melakukan latihan di ruangan yang kurang kondusif. Ketiga, latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) menurut Jacobson (1920, dalam Davis, 1995), yang diberikan tujuh kali selama seminggu dengan waktu 20-30 menit setiap latihannya efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, namun pada saat penelitian *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) diberikan tujuh kali selama dua minggu dengan jeda waktu satu hari. Hal tersebut dilandasi untuk mengimbangi pemberian *Aromatherapy Massage* yang tidak disarankan diberikan setiap hari, karena dapat menimbulkan iritasi pada kulit. Keempat, sampel yang mendapatkan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dari jumlah sampel 9 orang, 5 orang diantaranya mendapatkan intervensi sebanyak 6 kali dan 4 orang yang mendapatkan intervensi penuh sebanyak 7 kali. Kelima, sampel *Aromatherapy Massage* sebagian besar mendapatkan intervensi 7 kali, hanya 2 orang saja yang mendapatkan intervensi sebanyak 6 kali. Beberapa dari faktor tersebutlah yang menyebabkan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) efeknya sama dengan *Aromatherapy Massage*. Karena berdasarkan gerakan dan pelaksanaannya *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan *Aromatherapy Massage*, hal tersebut karena *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat melatih semua kelompok otot diseluruh tubuh secara aktif, sedangkan *Aromatherapy Massage* hanya diberikan di tangan dan di punggung. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) juga dikombinasikan dengan adanya latihan pernapasan, sehingga dapat memberikan efek relaksasi yang lebih menyeluruh dibandingkan *Aromatherapy Massage*, karena latihan napas dapat memberikan pijatan pada jantung, dapat meningkatkan oksigen di dalam otak yang dapat merangsang peningkatan serotonin¹⁰. Adanya keterbatasan dalam penelitian inilah yang menjadi salah satu penyebab bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) menjadi sama baik dengan *Aromatherapy Massage* dalam meningkatkan kualitas tidur pada pekerja perempuan.

Berdasarkan hasil kajian teori dan penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Aromatherapy Massage* sama baik dalam meningkatkan kualitas tidur pada pekerja perempuan di rumah sakit Bali Royal Denpasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, maka simpulan dari penelitian ini yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sama baik dengan *Aromatherapy Massage* dalam meningkatkan kualitas tidur pada pekerja perempuan di rumah sakit Bali Royal

Denpasar

DAFTAR PUSTAKA

1. Smith, A. 2000. *The Scale of Perceived Occupational Stres*. *Occup Med J*, 50,294-8.
2. Pooter, PA & Perry, AG. 2010 *Fundamental Keperawatan buku 3*. Edisi 7, Jakarta : Salemba Medika.
3. Pooter, PA & Perry, AG. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik*. Edisi 4. (Asih, Yasmin; Penerjemah). Jakarta: EGC (sumber asli diterbitkan 1997).
4. Pooter, PA & Perry, AG. 2007. *Basic Nursing Essentials for Practice*. St. Louis, Missoure: Mosby Elsevier.
5. Centre for Obesity Research and Education. 2007. *Body Mass Index: BMI Calculator*. [Artikel]. Tanggal akses 7 April 2017. Diakses dari <http://www.core.monash.org/bmi.html>.
6. Sinaga, YY. 2015. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. Skripsi Universitas Riau. Diakses tanggal 9 April 2017.
7. Erlina. 2008. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung*. Tanggal akses 20 Oktober 2016. Diakses dari <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/07/perbedaantingkatinsomnialansia.pdf>.
8. Fitriyia, R. 2012. *Relaksasi Otot Progresif Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia*. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara* . 31-36.
9. Aziz, MT. 2013. *Pengaruh Terapi Pijat (massage) Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Unit Rehabilitasi Pucang Gading Semarang*. *Jurnal Ilmiah Stikes Ngudi Waluyo Ungaran*. Tanggal akses 21 April 2017.
10. Safruddin. 2016. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Klien Gagal Ginjal yang Menjalani Terapi Hemodialisis*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 9 (2), 217-221.
11. Trisnowiyanto, B. 2012. *Keterampilan Dasar Massage*. Yogyakarta: Nuha Medika, 4-25.
12. Wheatley, D. 2005. *Medical Plants For Insomnia: a Riview of Their Pharmacology, Efficiency and Tolerability*. *Journal of Psychopharmacology*, 19 (4), 414-421.
13. Davis, M., Eshelman, ER., Matthew., Mackay. 1995. *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres Edisi II*. Alih Bahasa: Budi Ana dan Achir Yani. Kedokteran. EGC: Jakarta. Tanggal akses 20 November 2016. Diakses dari <http://www.emedicine.medsacpe.com>.
14. Nuryanti, L. 2014. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di PSTW Budhi Dharma Bekasi*. *Jurnal*. 6-7.
15. Guyton & Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC.