Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia Volume 4 Nomor 2 (2026)
Jurnal homepage: https://jski.lenteramitralestari.org/index.php/jski/index

ORIGINAL ARTICLE

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN MUSIK KLASIK TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA BONGAN TABANAN

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Classical Music on Changes in Insomnia Levels Among Older Adults at the Elderly Integrated Health Post, Bongan Village, Tabanan

G.A Kompiang Widiasih[1*], Putu Mastiningsih[1], Ayu Dina Saraswati[1], Pramita Aswitami[1]

[1]Program Studi Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Badung, Bali, Indonesia

**Korespondensi: gakw30@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima: 27 Juli 2026
Revisi: 14 Agustus 2026
Disetujui: 29 Agustus 2026

Kata Kunci:
Insomnia;
Relaksasi Otot Progresif;
Terapi Musik Klasik;
Lansia.

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan individu berusia 60 tahun ke atas yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya insomnia. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengatasi insomnia adalah melalui terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik.**Tujuan**: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan, Tabanan. **Metode**: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Quasi Experimental tipe Non-Equivalent Control Group Design. Sampel berjumlah 54 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil**: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki nilai p=0,317 (p>0,05), sedangkan kelompok intervensi memperoleh nilai p=0,001 (p<0,05). **Kesimpulan**: Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia. Terapi ini diharapkan dapat diterapkan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

DOI: 10.55887/JSKI.v4i2.56

Ciptaan disebarluaskan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia Volume 4 Nomor 2 (2026)
Jurnal homepage: https://jski.lenteramitralestari.org/index.php/jski/index

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 27 July 2026

Revised: 14 August 2026

Accepted: 29 August 2026

Key Words:

Insomnia;

Progressive Muscle Relaxation;

Classical Music Therapy;

Older Adults.

ABSTRACT

Background: *Older adults aged 60 years and above are vulnerable to various health problems, including insomnia. Progressive muscle relaxation combined with classical music is a non-pharmacological intervention that may improve sleep quality. This study aimed to examine the effect of progressive muscle relaxation therapy and classical music on insomnia levels among older adults at the Elderly Posyandu in Bongan Village, Tabanan.* ***Aims:*** *This quantitative study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group.* ***Method:*** *A total of 54 participants were selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.* ***Result:*** *The results showed no significant change in the control group ($p = 0.317$; $p > 0.05$), whereas the intervention group demonstrated a significant reduction in insomnia levels after receiving progressive muscle relaxation therapy and classical music ($p = 0.000$; $p < 0.05$).* ***Conclusion:*** *These findings indicate that the combined intervention is effective in reducing insomnia among older adults. Therefore, progressive muscle relaxation therapy combined with classical music may be recommended as a non-pharmacological approach to improve sleep quality in the elderly.*

DOI: 10.55887/JSKI.v4i2.56

Ciptaan disebarluaskan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Lansia adalah individu berusia 60 tahun ke atas yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya insomnia. Insomnia pada lansia dapat menurunkan kualitas hidup dan menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, kantuk di siang hari, serta penurunan fungsi sosial. Di Indonesia, prevalensi insomnia pada lansia mencapai sekitar 67%, sedangkan di Bali sekitar 10,96% (Depkes RI, 2020).

Menurut Hidayat et al., (2022) tingginya masalah tidur pada lansia membutuhkan penatalaksanaan perawatan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, salah satunya dengan mengajarkan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang digunakan yaitu relaksasi otot progresif yang berfungsi untuk menenangkan pikiran lansia, merangsang dan memotivasi tidur dengan menggunakan gerakan yang mudah dan dapat diaplikasikan kapanpun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya (2022), Analisis menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia ($p < 0,05$).

TUJUAN

Menganalisis pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan, Tabanan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan design penelitian Quasi Eksperiment Design dimana desain penelitian ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak sepenuhnya berfungsi untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Rancangan metode yang digunakan adalah Non-equivalen Control Goup Design dimana pada desain penelitian ini, kelompok intervensi maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random melainkan dengan kriteria tertentu (Sugiyono, 2018).

Analisis Univariat

Analisis Univariat merupakan analisis yang menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian, setelah dilakukan pengumpulan data, kemudian data dianalisis menggunakan statistik deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan karakteristik responden, yaitu umur, jenis kelamin.

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat merupakan upaya untuk mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Teknik uji analisis yang digunakan untuk membandingkan nilai pre dan post pada masing-masing kelompok adalah uji Wilcoxon Rank Test (data tidak berdistribusi normal). Sementara itu, untuk menilai perbandingan nilai dua kelompok antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol digunakan analisis Mann-Whitney (data tidak berdistribusi normal) dengan penilaian apabila hasil nilai $p<0,05$ dan atau hasil z hitung dibandingkan dengan z tabel lebih besar (z hitung > z tabel) maka Ho ditolak dan menerima Ha penelitian.

HASIL

Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan beralamat di Jalan Kebo Iwa No. 1, Desa Bongan, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan, Desa Bongan merupakan salah satu dari 12 Desa yang ada di wilayah Kecamatan Tabanan, letaknya yang sangat strategis karena ± 2 km kearah selatan merupakan jantung Kota Tabanan. Penduduk Desa Bongan tercatat sebanyak 8.240 jiwa dan 2.556. Laki-laki sebanyak 4.065 jiwa dan perempuan sebanyak 4.175 jiwa. Analisis karakteristik responden berdasarkan Umur, Jenis kelamin dan pendidikan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.

Tabel 1. Hasil Analisis Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi *(f)*	Persentase (%)	Frekuensi *(f)*	Persentase (%)
Umur				
45-59 tahun	3	10,0	4	13,3
60-74 tahun	27	90,0	26	86,7
Jenis Kelamin				
Laki- laki	6	20,0	6	20,0
Perempuan	24	80,0	24	80,0
Pendidikan				
SD	-	-	2	6,7
SMP	23	76,7	21	70,0
SMA	7	23,3	7	23,3
Total	**30**	**100**	**30**	**100**

Berdasarkan hasil analisis Tabel 1 diketahui pada karakteristik responden pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan didapatkan bahwa mayoritas lansia pada kelompok intervensi dan kontrol memiliki umur 60-74 tahun, pada kelompok intervensi sebanyak 27 (90,0%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 26 (86,7%). Berdasarkan jenis kelamin pada lansia mayoritas pada kelompok intervensi dan kontrol berjenis kelamin Perempuan sebanyak 24 (80,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas pada kelompok intervensi dan kontrol memiliki status pendidikan terakhir SMP yaitu sebanyak 23 (76,7%) pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol sebanyak 21 (70,0%) dari 30 responden. Analisis tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik pada kelompok intervensi di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.

Tabel 2. Hasil Analisis Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif dan Musik Klasik

Tingkat Insomnia			n	%	Mean±Std
Intervensi	***Pretest***	Tidak Insomnia	-	-	2,97±0,414
		Ringan	3	10,0	
		Sedang	2	83,3	
		Berat	5	6,7	
			2		
	Postest	Tidak Insomnia	5	16,7	1,90±0,481
		Ringan	2	76,7	
		Sedang	3	6,7	
		Berat	2	-	
			-		

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebelum diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik pada lansia pada kelompok intervensi, mayoritas memiliki tingkat insomnia pada kategori sedang yaitu sebanyak 25 (83,3%) dan setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik menjadi kategori ringan yaitu sebanyak 23 (76,7%) dari 30 responden. Analisis tingkat insomnia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.

Tabel 3. Hasil Analisis tingkat insomnia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

Tingkat Insomnia			n	%	Mean±Std
Kontrol	***Pretest***	Tidak Insomnia	-	-	3,07±0,450
		Ringan	2	6,7	
		Sedang	24	80,0	
		Berat	4	13,3	
			30		
	Postest	Tidak Insomnia	-	-	3,03±0,414
		Ringan	3	10,0	
		Sedang	26	86,7	
		Berat	1	3,3	
			30		

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa tingkat insomnia sebelum pada lansia di Posyandu lansia di desa bongan tabanan mayoritas memiliki tingkat insomnia pada kategori sedang yaitu sebanyak 24 (80,0%) kelompok kontrol dan setelah pada lansia menjadi kategori sedang yaitu sebanyak 26 (86,7%) dari 30 responden.

Analisis Bivariat; analisis tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan.

Tabel 4. Hasil Analisis tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (n=60)

Wilcoxon Signed Rank Test	**Tingkat Insomnia**			***P***
	n	**Mean±SD**	**Min-Max**	
Kelompok Intervensi	30	2,97±0,414	2-4	0.001
		1,90±0,481	1-3	
Kelompok Kontrol	30	3,07±0,450	2-4	0,317
		3,03±0,414	2-4	

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa dari hasil Uji Wilxocon Signed Rank Test pada kelompok kontrol didapatkan nilai p=0,317 (p>0,05), sedangkan pada kelompok intervensi setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik didapatkan nilai p=0,001 (p<0,05) yang artinya bahwa ada perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Bongan Tabanan pada kelompok intervensi dan kelompok control.

Perbedaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Tabel 5. Hasil Uji Mann Whitney Perbedaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi (n=60)

Variabel	Kelompok	Mean+SD	*P Value*
Tingkat Insomnia	Intervensi	1,90±0,481	**0.001**
	Kontrol	3,03±0,414	

Berdasarkan tabel 5, didapatkan nilai p=0,001 (p<0,05) yang berarti Ho di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Bongan Taban.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas lansia berusia 60–74 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis pola tidur, seperti meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari dan perubahan ritme tidur-bangun (National Institute on Aging, 2024). Pada perempuan, perubahan hormonal selama menopause juga dapat berkaitan dengan gangguan tidur. Namun, karakteristik tersebut belum dapat dinyatakan berhubungan langsung dengan insomnia karena tidak dilakukan analisis hubungan antarvariabel.

Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang membantu mengurangi ketegangan otot melalui proses menegangkan dan mengendurkan otot secara bertahap. Sementara itu, musik klasik berpotensi menciptakan suasana tenang dan membantu relaksasi sebelum tidur. Donato et al. (2026) melaporkan potensi manfaat relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur, sedangkan Li et al. (2025) menemukan bahwa terapi musik berpotensi memperbaiki kualitas tidur pada lansia. Meskipun demikian, hasil penelitian tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati karena kualitas tidur tidak sepenuhnya sama dengan tingkat insomnia.

Kombinasi relaksasi otot progresif dan musik klasik secara teoritis dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan menciptakan suasana yang mendukung tidur. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat insomnia pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Namun, perbedaan hasil uji pada kedua kelompok tersebut belum cukup membuktikan adanya perbedaan pengaruh intervensi. Oleh karena itu, diperlukan pengujian statistik secara langsung terhadap perubahan tingkat insomnia antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai potensi kombinasi relaksasi otot progresif dan musik klasik sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengatasi insomnia pada lansia. Namun, penelitian lanjutan dengan analisis antarkelompok yang tepat diperlukan untuk memastikan pengaruh intervensi tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan laporan ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

KESIMPULAN

Terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik menunjukkan perubahan tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bongan, Tabanan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi (p = 0,001), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan (p = 0,317). Namun, perbedaan hasil kedua kelompok

tersebut belum cukup untuk memastikan adanya pengaruh intervensi tanpa pengujian statistik secara langsung antarkelompok.

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan kombinasi dua intervensi sehingga pengaruh masing-masing terapi tidak dapat ditentukan secara terpisah. Penelitian selanjutnya disarankan melakukan pengujian statistik antarkelompok yang sesuai serta meneliti kontribusi relaksasi otot progresif dan musik klasik secara terpisah untuk memperoleh bukti efektivitas yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarsari, S. A. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia: Terapi Akupresur. The Sun, 2(1).

Apriani, M., Fatrin, T., Wijayanti, A., & Putri, S. D. Y. (2025). Pemanfaatan Terapi Musik Klasik Nature Sound (Suara Alam) Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdurahman, 1(1), 1-5.

Azizah, L. M. (2022). Keperawatan Lanjut Usia. In Yogyakarta: Graha Ilmu, 2022 (Vol. 53, Issue 9).

Bannepadang, C., Hadanyani, Y., & Usman, L. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Lembang Rante Uma Tahun 2022. Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif, 7(1), 1–14.

Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Pulogu, S. N. (2021). Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan), 9(1), 916-924.

Cahyaningrum, P. F., & Prajayanti, E. D. (2023). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen. Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehan

Herdarna, A. R., & Untari, R. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa, 4(1), 289-299

Hidayat, S., & Hanifah, M. (2023) Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Pola Tidur Lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan

Lenteng. 1222-1231. http://e-journal- stikeshangtuahsurabaya.ac.id.

Indrawati, L., & Andriyati, D. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol 6. No 2, 140-146. http://www.ejurnaladhkdr.com,

Imardiani, I., Septiani, M., & Wahyudi, J. T. (2021). Pengaruh Hipnosis Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Icu Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Masker Medika, 9(1), 352- 358.

Hidayat, S., & Hanifah, M. (2023) Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Pola Tidur Lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng. 1222-1231. http://e-journal-stikeshangtuahsurabaya.ac.id.

Indrawati, L., & Andriyati, D. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014.

Jurnal Ilmu Kesehatan Vol 6. No 2, 140-146. http://www.ejurnaladhkdr.com, Imardiani, I., Septiani, M., & Wahyudi, J. T. (2021). Pengaruh Hipnosis Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Icu Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.

Masker Medika, 9(1), 352- 358. Kanender, Y. R., Palandeng, H., & Kallo, V. D. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Manado. eJurnal Keperawatan Vol. 3 No. 1, 1-9. https://ejournal.unsrat.ac.id