

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gangguan Pola Tidur

2.1.1 Definisi Gangguan Pola Tidur

Gangguan tidur adalah kondisi yang memengaruhi durasi maupun kualitas istirahat seseorang. Dalam keperawatan, gangguan ini didefinisikan sebagai ketidakaturan pola tidur akibat berbagai faktor eksternal. Penyebabnya dapat berasal dari kebiasaan yang tidak sehat hingga gangguan medis yang mengacaukan ritme tidur alami. Kurang tidur tidak hanya menimbulkan rasa lelah, tetap juga berisiko menurunkan kesehatan dan membahayakan keselamatan. (Sahlan Zamaa dkk., 2022).

Gangguan pola tidur ditandai dengan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, mengantuk pada siang hari, atau memiliki waktu tidur yang tidak teratur. Faktor seperti lingkungan, stres, dan gaya hidup dapat memperburuk kondisi ini. Bila tidak ditangani, gangguan tidur berpotensi menurunkan produktivitas serta mengganggu kesejahteraan secara menyeluruh. (Sahlan Zamaa dkk., 2022).

2.1.2 Penyebab Gangguan Pola Tidur

Gangguan tidur dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi genetik, kondisi medis dan psikologis, serta gaya hidup seperti merokok, konsumsi kafein, pola makan, penggunaan gawai dan aktivitas fisik. (Jannah & Hidajat, 2024).

Dalam kajian lintas budaya, penyebab gangguan tidur juga bervariasi tergantung pada kelompok usia. Pada anak-anak, praktik tidur bersama (co-sleeping) sering menjadi faktor yang membedakan. Sementara pada remaja, kebiasaan seperti penggunaan gawai sebelum tidur, konsumsi minuman berkafein, dan merokok lebih berpengaruh. Pada orang dewasa, stres, merokok, serta ketergantungan pada obat atau zat tertentu menjadi penyebab utama gangguan tidur. Sedangkan pada lansia, masalah tidur lebih sering

dikaitkan dengan kondisi medis, kebiasaan merokok, serta tingkat aktivitas fisik yang menurun (Jannah & Hidajat, 2024).

2.1.3 Tanda dan Gejala Gangguan Pola Tidur

Mahasiswa dengan gangguan pola tidur umumnya memperlihatkan tanda dan gejala mayor maupun minor, antara lain (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016):

a) Gejala dan tanda mayor

1. Secara subjektif: mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah dan mengeluh istirahat tidak cukup.
2. Secara objektif: tidak tersedia gejala mayor dari gangguan pola tidur

b) Gejala dan tanda minor

1. Secara subjektif: mengeluh kemampuan beraktivitas menurun
2. Secara objektif: adanya kehitaman di area bawah mata, konjungtiva pasien tampak merah dan wajah pasien tampak mengantuk

2.1.4 Dampak Gangguan Pola Tidur

Gangguan tidur berdampak besar pada kesehatan fisik dan mental. Kurangnya kualitas maupun durasi tidur membuat tubuh mudah lelah, kurang bertenaga dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini juga menurunkan sistem imun, meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, serta memperlambat proses pemulihan. Dalam jangka panjang, kurang tidur dapat menurunkan produktivitas belajar, bekerja, maupun aktivitas lain karena tubuh dan otak tidak berfungsi secara optimal (Jannah & Hidajat, 2024).

Selain berdampak fisik, gangguan tidur juga memengaruhi aspek psikologis. Seseorang yang kurang tidur berisiko mengalami perubahan suasana hati, stres, mudah marah, hingga ketidakstabilan emosi. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu depresi, kecemasan, serta mengganggu fungsi kognitif seperti konsentrasi, daya ingat, dan pengambilan keputusan. Dampak tersebut berpotensi menurunkan kualitas hidup, baik dalam hubungan sosial, pekerjaan, maupun kesejahteraan secara umum.

Karena itu menjaga pola tidur sehat penting untuk mendukung kesehatan fisik dan mental secara berkelanjutan (Jannah & Hidajat, 2024).

2.1.4 Instrumen Yang Digunakan

Kualitas tidur dapat diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yaitu instrumen standar untuk menilai pola dan mutu tidur seseorang. PSQI mencakup tujuh komponen utama: kualitas tidur subjektif, latensi tidur (lama waktu untuk tertidur), durasi tidur, efisiensi tidur (perbandingan waktu tidur efektif dengan total waktu di tempat tidur), gangguan tidur (sering terbangun atau masalah lain saat tidur), penggunaan obat tidur, serta disfungsi di siang hari (mengantuk atau sulit berkonsentrasi akibat tidur yang buruk) (M Handojo, 2018).

Setiap komponen dalam PSQI diberi skor berdasarkan tingkat keparahannya, lalu dijumlahkan menjadi skor global yang berkisar antara 0 hingga 21. Semakin tinggi skor global, semakin buruk kualitas tidur seseorang. Jika seseorang memiliki skor global lebih dari 5, maka ia dikategorikan mengalami gangguan tidur atau memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, untuk menilai fungsi kognitif seseorang, dapat digunakan *Montreal Cognitive Assessment* versi Indonesia (MoCA-Ina). Instrumen ini terdiri dari 30 poin penilaian, yang mencakup berbagai aspek kognitif seperti memori, perhatian, bahasa, dan keterampilan visuospasial. Seorang individu dianggap mengalami gangguan fungsi kognitif apabila skor MoCA-Ina yang diperoleh kurang dari 26 (M Handojo, 2018).

Dengan menggabungkan hasil penilaian PSQI dan MoCA-Ina, dapat diketahui sejauh mana kualitas tidur seseorang berpengaruh terhadap fungsi kognitifnya. Oleh karena itu, pemantauan kualitas tidur sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi individu yang mengalami masalah tidur berkepanjangan (M Handojo, 2018).

2.2 Progressive Muscle Relaxation

2.2.1 Definisi PMR

Progressive muscle relaxation adalah terapi untuk merilekskan otot yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik ini dilakukan dengan cara yang sistematis dan mendalam, di mana otot-otot akan ditarik dan dilepaskan secara berulang, di sertai dengan latihan pernapasan (Fitriani dkk., 2019).

PMR telah di anjurkan sebagai cara untuk mengurangi rasa sakit, dengan fokus utama pada relaksasi otot. Selama dan setelah melakukan PMR, sistem parasimpatis akan lebih aktif, yang berkontribusi pada penurunan denyut jantung, laju pernapasan dan tekanan darah. Selain itu, teknik ini juga berdampak pada sistem saraf somatic dan saraf parasimpatis, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan (Fitriani dkk., 2019).

2.2.2 Tujuan PMR

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi yang bertujuan untuk melatih otot-otot tubuh agar dapat berelaksasi secara menyeluruh. Metode ini melibatkan kontraksi dan pelepasan otot secara bergantian untuk membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesadaran tubuh terhadap kondisi rileks. PMR dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan alat atau bantuan khusus, sehingga praktis dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik ini bisa dilakukan dalam berbagai posisi, baik dalam keadaan duduk maupun berbaring, sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukannya kapan saja dan di mana saja sesuai dengan kenyamanan masing-masing (Sutrisna dkk., 2023).

2.2.3 Manfaat PMR

Penerapan teknik relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) memberikan berbagai respons fisiologis yang bermanfaat bagi tubuh. Teknik ini diketahui mampu menurunkan tekanan darah, memperlambat metabolisme, serta mengurangi laju pernapasan, yang pada

akhirnya dapat mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh. Selain itu, PMR juga berperan dalam meredakan ketegangan otot, menurunkan denyut nadi, serta membantu mengurangi kecemasan dan stres yang sering kali muncul akibat tekanan psikologis atau fisik. Dengan melatih tubuh untuk lebih rileks, teknik ini menjadi salah satu metode efektif dalam mengatasi berbagai stresor yang dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang (Sutrisna dkk., 2023).

Latihan PMR juga memiliki manfaat khusus dalam mengurangi spasme otot, yang sering terjadi akibat ketegangan atau kelelahan fisik. Efek termal yang dihasilkan dari latihan ini membantu otot menjadi lebih rileks sekaligus mendukung proses vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah. Dengan demikian, aliran oksigen dan nutrisi ke otot menjadi lebih optimal, yang pada akhirnya mempercepat proses pemulihan otot yang tegang atau kaku. Selain itu, relaksasi otot yang dilakukan bersamaan dengan teknik pernapasan, khususnya ekspirasi maksimal, dapat meningkatkan pelepasan adhesi pada jaringan ikat otot seperti fascia dan tendon. Pelepasan adhesi ini berperan penting dalam mengurangi ketegangan otot, sehingga spasme otot yang terjadi dapat berkurang secara signifikan (Sutrisna dkk., 2023).

Selain manfaat fisiologis, teknik PMR juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Dengan tubuh yang lebih rileks, seseorang akan lebih mudah mencapai kondisi ketenangan, sehingga stres dan kecemasan dapat dikelola dengan lebih baik. Teknik ini juga dapat meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki konsentrasi, serta membantu seseorang menjadi lebih fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sutrisna dkk., 2023).

Menurut (Toqan dkk., 2022), efektivitas terapi ini dapat dicapai melalui latihan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur. Dalam penerapannya pada mahasiswa yang mengalami gangguan pola tidur, PMR diberikan dalam bentuk lima sesi terapi yang dijalankan secara berurutan setiap minggu selama dua minggu berturut-turut. Masing-masing sesi berlangsung selama kurang lebih 45 menit, di mana peserta dipandu untuk mengencangkan dan

mengendurkan kelompok-kelompok otot tertentu secara sistematis guna mencapai kondisi relaksasi menyeluruh.

Selain sesi yang dipandu, peserta juga dianjurkan untuk melakukan latihan mandiri di rumah setiap hari dengan durasi sekitar 10 hingga 15 menit. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat efek relaksasi dari sesi formal serta membentuk kebiasaan yang membantu memperbaiki kualitas tidur dalam jangka Panjang.

2.2.4 Teknik dan Prosedur Pelaksanaan PMR

1. Menciptakan Lingkungan yang Nyaman
 - 1) Pastikan berada di tempat yang tenang dan minim gangguan.
 - 2) Gunakan pakaian yang nyaman agar tubuh lebih rileks.
 - 3) Duduk atau berbaring dalam posisi yang nyaman.
2. Pola Pernapasan yang Teratur
 - 1) Tarik napas dalam secara perlahan melalui hidung.
 - 2) Tahan selama beberapa detik, lalu hembuskan perlahan melalui mulut.
 - 3) Ulangi beberapa kali hingga tubuh terasa lebih tenang.
3. Kontraksi dan Relaksasi Otot
 - 1) Mulai dengan kelompok otot tertentu, misalnya otot tangan atau kaki.
 - 2) Tegangkan otot tersebut selama 5-10 detik, lalu lepaskan perlahan sambil fokus pada sensasi relaksasi.
 - 3) Lanjutkan ke kelompok otot lainnya, seperti lengan, bahu, wajah, perut, hingga kaki.
 - 4) Lakukan secara bertahap dari ujung kaki hingga kepala atau sebaliknya.
4. Fokus pada Sensasi Relaksasi
 - 1) Setelah melepaskan ketegangan, rasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.
 - 2) Nikmati sensasi ringan dan tenang di seluruh tubuh.

5. Sesi Penutupan

- 1) Setelah seluruh otot telah mengalami siklus kontraksi dan relaksasi, duduk atau berbaring sejenak untuk menikmati efeknya.
- 2) Tarik napas dalam beberapa kali, lalu kembali ke aktivitas sehari-hari secara perlahan.