

**EFEKTIFITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DAN
AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2**

***EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
AND AUTOGENIC ON REDUCING BLOOD GLUCOSE LEVELS IN
TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS***

Mira Astri Koniyo, Rini Fahriani Zees, Lisdiyanti Usman
Poltekkes Kemenkes Gorontalo
Email: mirakoniy@poltekkesgorontalo.ac.id

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) merupakan kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik meliputi hiperglikemia yang terjadi akibat kelainan insulin, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektifitas Program Muscle Relaxation (PMR) dan autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah pada Pasien DM Tipe 2. Desain penelitian quasi eksperimen dengan praeksperimen design (rancangan praeksperimen) two-group pra-post test design (rancangan pra-pasca tes dalam dua kelompok) yaitu peneliti membagi pasien DM kelompok A yang diberikan intervensi progressive muscle relaxation dan kelompok B terapi autogenik. Sebelum terapi dilakukan 2 kelompok tersebut diukur kadar glukosa darah menggunakan metode point care of testing sewaktu , kemudian diobservasi kembali dengan melakukan pengukuran glukosa darah sewaktu setelah dilakukan kedua intervensi tersebut. Populasi pada penelitian ini yaitu Penderita DM Tipe 2 yang melakukan rawat jalan di Puskesmas kota utara kota Gorontalo. Tehnik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Berdasarkan analisis uji Mann-Whitney terhadap kelompok responden yang diberikan perlakuan PMR (Progressive Muscle Relaxation) dan terapi autogenik untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai post test pada kedua kelompok tersebut diketahuibahwa nilai probabilitas (sig) > 0.05 (0.468 < 0.05), artinya glukosa darah sewaktu penderita diabetes melitus diantara kedua kelompok tidak terdapat perbedaan secara signifikan. Hal ini disimpulkan bahwa efektif progressive muscle relaxation dan autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 diwilayah kerja puskesmas kota utara kota Gorontalo.

Kata Kunci : *Diabetes melitus Tipe 2, Progressive muscle relaxation, autogenik, Kadar Glukosa Darah*

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a group of metabolic diseases with hyperglycemia due to insulin abnormalities. The population in this study is Type 2 DM Sufferers who perform outpatients in puskesmas city north of Gorontalo city. This study aims to know the Effectiveness of the Muscle Relaxation Program (PMR) and autogenic decrease blood glucose levels in DM Type 2 patients. Quasi-experimental research design with pre-experimental design two-group pre-post test design, namely researchers divided DM patients in group A. They gave progressive muscle relaxation interventions and group B autogenic therapy. Before the treatment has done, two groups measured blood glucose levels using the point care of testing method, then observed again by taking blood glucose measurements while after the two interventions. The sampling technique is purposive sampling. Based on Mann-Whitney's test analysis of the group of respondents given PMR (Progressive Muscle Relaxation) treatment and autogenic therapy to determine whether there was a significant difference between the post test scores in both groups, it is known that the probability value (sig) > 0.05 (0.468 < 0.05), meaning that blood glucose when diabetic mellitus between the two groups there was no significant difference. It is concluded that effective progressive muscle relaxation and autogenic to decrease blood glucose levels in dm type 2 patients in the working area of the puskesmas city north of Gorontalo city.

Keywords: *Diabetes mellitus Type 2, Progressive muscle relaxation, autogenic, Blood Glucose Levels*

© 2021 – Mira Astri Koniyo, Rini Fahriani Zees, Lisdiyanti Usman
Under the license CC BY-SA 4.0

1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik meliputi hiperglikemia yang terjadi akibat kelainan insulin, kerja insulin, atau kombinasi dari kelainan insulin dan kerja insulin (1). Insulin adalah hormon yang dihasilkan oleh sel beta pada kelenjar pankreas yang berfungsi untuk mengatur metabolisme glukosa dalam darah dengan cara mentransfer glukosa tersebut ke dalam sel tubuh, jika hormon ini kurang atau tidak dihasilkan maka glukosa tidak dapat masuk ke dalam sel, akibatnya individu dapat mengalami peningkatan glukosa dalam darah (hiperglikemia) yang merupakan gejala diabetes mellitus(2).

Prevalensi penyakit Diabetes Mellitus(DM) di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun meningkat dari 1,5% pada tahun 2013 menjadi 2,0% pada tahun 2018. Sedangkan Provinsi Gorontalo berada pada urutan ke 6 dengan prevalensi diabetes melitus naik dari 1,5% tahun 2013 menjadi 2,6% tahun 2018, untuk kota Gorontalo berada pada urutan pertama dari 6 wilayah Provinsi Gorontalo dengan jumlah 2,87% penderita Diabetes mellitus (3).

Berdasarkan data pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah puskesmas kota utara kota Gorontalo pada tahun 2019 sejumlah 169 dan terjadi peningkatan pada tahun 2020 selang bulan Januari sampai dengan Juli sebanyak 187 2015, yang menyatakan orang.

Hasil penelitian oleh Tabari dan rekan bahwa terdapat pengaruh latihan fisik dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 dengan cara melakukan peregangan dan latihan fleksibilitas selama 10 menit, lalu berjalan kaki selama 30 menit dengan kenaikan intensitas maksimum denyut jantung 60%, kemudian peregangan dalam posisi duduk selama 10 menit, yang semua itu dilakukan 3 kali seminggu selama 8 minggu (4)(5).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan teknik mengendurkan otot-otot dengan ketegangan otot seluruh tubuh. Pada penatalaksanaan PMR mengarahkan pada perhatian pasien dalam membedakan perasaan yang dialami kelompok otot pada saat dilemaskan/relaksasi dengan kondisi saat tegang/kontraksi, dengan demikian diharapkan klien mampu mengelola kondisi tubuh terhadap stresnya. (6). Menurut Prasetyo (2016) relaksasi dapat mengurangi ketegangan subjektif dan berpengaruh terhadap proses fisiologis lainnya. Relaksasi otot berjalan bersama dengan respons otonom dari saraf parasimpatis(7)(5).

Menurut Limbong, Jaya, & Ariani, (2015) mengatakan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan kadar gula darah dan tekanan darah pada pasien diabetes mellitus dan hipertensi. Relaksasi diperkirakan bekerja dengan pengaturan hormon kortisol dan hormon stress lainnya(8). Hormon lain yang berperan dalam mekanisme stres yaitu hormon glukagon – insulin. Stimulus utama untuk sekresi insulin adalah peningkatan glukosa darah, sebaliknya efek utama insulin adalah

menurunkan kadar glukosa darah. Apabila insulin tidak dengan sengaja dihambat selama respon stres, hiperglikemia yang ditimbulkan oleh stres akan merangsang sekresi insulin untuk menurunkan kadar glukosa(9). Akibatnya peningkatan kadar glukosa darah tidak dapat dipertahankan dan menimbulkan ketegangan – ketegangan pada tubuh. Dengan melakukan relaksasi dapat menurunkan kadar gula darah dengan pelepasan – pelepasan hormon (10).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian quasi eksperimen dengan *praeksperimen design* (rancangan praeksperimen) *two-group pra-post test design* (rancangan pra-pasca tes dalam dua kelompok) Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol.

Populasi pada penelitian ini yaitu Penderita DM Tipe 2 yang melakukan rawat jalan di Puskesmas kota utara kota Gorontalo. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Jumlah seluruh sampel adalah 30 penderita DM tipe 2 yang dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan. Kelompok pertama (A) berjumlah 15 sampel yang dilakukan terapi relaksasi Progressive Muscle dan kelompok kedua (B) berjumlah 15 sampel yang dilakukan relaksasi autogenik. Latihan relaksasi ini dilaksanakan selama 5 hari, dengan waktu 1 kali setiap hari pada pagi hari dalam waktu 15 - 20 menit.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada responden dengan menggunakan lembar kuesioner. Pengisian dilakukan dengan cara memberikan cek list (V) dan dilakukan penskoran dalam bentuk skala *likert*.

Lokasi penelitian yaitu diwilayah puskesmas kota utara yang bertempat di kelurahan Dulomo Selatan kota Gorontalo. Adapun waktu penelitian dimulai tanggal 2 September sampai dengan 23 November 2020.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Analisis Bivariat

1) Uji Normalitas Data

Dari data hasil tes Pretest , Post test kelompok PMR dan kelompok Autogenik diuji normalitas dengan bantuan SPSS 16.0 menggunakan uji shapiro-wilk karena sampel < 50 sampel dan didapat hasil sebagai berikut :

Tabel 1
Uji Normalitas Data

Pengukuran		
Gula Darah	Waktu	P value
Sewaktu		
Kelompok	Pre Test	.017
PMR	Post Test	.044
Kelompok	Pre Test	.002
Autogenik	Post Test	.041

Berdasarkan tabel 2 diatas dengan menggunakan uji shapiro-wilk (N <50) menunjukkan bahwa sebagian besar data tidak berdistribusi normal ($p > 0.05$). Oleh karena asumsi normalitas tidak terpenuhi maka uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji statistik non parametrik yaitu *wilcoxon signed rank test*

2) Uji Wilcoxon Signed Rank Test

a) Rank

Tabel 2
Analisi Rank

Posttest GDS – Pretest GDS kelompok PMR	Negative Ranks	11 ^a
	Positive Ranks	4 ^b
	Ties	0 ^c
	Total	15

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan analisis rank pada glukosa darah sewaktu kelompok PMR, sebagian besar responden menunjukkan nilai *negative rank* dimana glukosa darah sewaktu mengalami penurunan setelah intervensi terdapat 11 responden. Nilai *positive rank*, dimana tekanan glukosa darah sewaktu meningkat setelah intervensi 4 responden

Tabel 3
Analisi Rank

Posttest GDS – Pretest GDS kelompok Autogenik	Negative Ranks	13 ^a
	Positive Ranks	2 ^b
	Ties	0 ^c
	Total	15

Dari tabel 3 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan analisis rank pada glukosa darah sewaktu kelompok Autogenik, sebagian besar responden menunjukkan nilai *negative rank* dimana glukosa darah sewaktu mengalami penurunan setelah intervensi terdapat 13 responden. Nilai *positive rank*, dimana tekanan gula darah sewaktu meningkat setelah intervensi, 2 responden.

b) Statistic Test

Tabel 4
Statistic Test

Uji Wilcoxon Signed Ranked Test	Posttest GDS – Pretest GDS kelompok Autogenik
Z	-2.613a
Asymp.sig (2 tailed)	.009

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa nilai signifikasi uji dua arah pada gula darah sewaktu kelompok PMR adalah ($P = 0.038 < 0.05$), dari hasil ini dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima dimana membuktikan bahwa efektif intervensi PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) terhadap penurunan glukosa darah sewaktu pada pasien DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo

Tabel 5

Statistic Test

Kelompok	Mean Rank	Maan-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Autogenik	14.33	95.5	-	.468
PMR	16.67	00	0.728	

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa nilai signifikasi uji dua arah pada glukosa darah sewaktu kelompok Autogenik adalah ($P = 0.009 < 0.05$), dari hasil ini dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima dimana

membuktikan bahwa efektif terapi *autogenik* terhadap penurunan glukosa darah sewaktu pada pasien DM tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo

3) Uji Mann Whitney

Tabel 5

Uji Wilcoxon Signed Ranked Test	Posttest GDS – Pretest GDS kelompok PMR
Z	-2.073a
Asymp.sig (2 tailed)	.038

Analisi Statistic perbedaan glukosa darah sewaktu kelompok Autogenik dan PMR
 Sumber : Data Primer 2020

Dari tabel 5 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan analisis uji *Mann-Whitney* terhadap post test glukosa darah sewaktu kelompok responden yang diberikan perlakuan PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) dan terapi autogenik bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai post test pada kedua kelompok tersebut(11).

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai probabilitas ($\text{sig} > 0.05$ ($0.468 < 0.05$), artinya glukosa darah sewaktu penderita diabetes melitus diantara kedua kelompok tidak terdapat perbedaan secara signifikan. Hal ini disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan glukosa darah sewaktu pasien diabetes melitus yang diberikan terapi *progressive muscle relaxation* dan yang diberikan terapi autogenik.

3.2. Pembahasan

Analisis Bivariat

a. Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa berdasarkan

analisis rank pada glukosa darah sewaktu kelompok PMR, sebagian besar responden menunjukkan nilai *negative rank* dimana glukosa darah sewaktu mengalami penurunan setelah intervensi terdapat 11responden. Nilai *positive rank*, dimana tekanan glukosa darah sewaktu meningkat setelah intervensi 4responden

PMR merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan kepada pasien DM untuk meningkatkan relaksasi dan kemampuan pengelolaan diri. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stres, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat (12)(13).

b. Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Menunjukkan bahwa berdasarkan analisis rank pada glukosa darah sewaktu kelompok Autogenik, sebagian besar responden menunjukkan nilai *negative rank* dimana glukosa darah sewaktu mengalami penurunan setelah intervensi terdapat 13responden. Nilai *positive rank*, dimana tekanan gula darah sewaktu meningkat setelah intervensi, 2 responden.

Relaksasi autogenik merupakan salah satu bentuk mind body therapy sebagai salah satu klasifikasi dari Complementary Alternative Medicine dimana mind body therapy menggunakan keyakinan bahwa pikiran mempengaruhi tubuh melalui konsep self healing(5), sehingga relaksasi autogenik memberikan manfaat sebagai intervensi keperawatan

yang efektif dalam menurunkan glukosa darah pada pasien DM tipe 2(14).

c. Berdasarkan analisis uji *Mann-Whitney* terhadap post test glukosa darah sewaktu kelompok responden yang diberikan perlakuan PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) dan terapi autogenik bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai post test pada kedua kelompok tersebut diketahui bahwa nilai probabilitas ($\text{sig} > 0.05$) ($0.468 < 0.05$), artinya glukosa darah sewaktu penderita diabetes melitus diantara kedua kelompok tidak terdapat perbedaan secara signifikan. Hal ini disimpulkan bahwa efektif *progressive muscle relaxation* dan autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 diwilayah kerja puskesmas kota utara kota Gorontalo.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

1. Sebelum dilakukan intervensi (pre test) pada kelompok *Progressive muscle relaxation* (PMR) didapatkan data rata-rata glukosa darah sewaktu adalah 241 mg/dL, standar deviasi 102.54230, nilai minimum 144 mg/dL, dan nilai maksimum 437 mg/Dl
2. Sebelum dilakukan intervensi (pre test) pada kelompok Autogenik *relaxation* didapatkan rata-rata glukosa darah responden adalah 239 mg/dL, standar deviasi 118.81586, nilai minimum 102 mg/dL, dan nilai maksimum 508 mg/dL
3. Setelah dilakukan intervensi (*post-test*) kelompok PMR didapatkan rata-rata

glukosa darah sewaktu adalah 191 mg/dL, standar deviasi 101.65169, nilai minimum 65 mg/dL, dan nilai maksimum 464 mg/dL

4. Setelah dilakukan intervensi (post test) kelompok *Autogenik relaxation* didapatkan rata-rata glukosa darah sewaktu adalah 168 mg/dL, standar deviasi 94.06052, nilai minimum 72 mg/dL, dan nilai maksimum 364 mg/dL.
5. Berdasarkan analisis rank pada glukosa darah sewaktu kelompok PMR, sebagian besar responden menunjukkan nilai *negative rank* dimana glukosa darah sewaktu mengalami penurunan setelah intervensi terdapat 11 responden. Nilai *positive rank*, dimana tekanan glukosa darah sewaktu meningkat setelah intervensi 4 responden
6. Berdasarkan analisis rank pada glukosa darah sewaktu kelompok Autogenik *relaxation*, sebagian besar responden menunjukkan nilai *negative rank* dimana glukosa darah sewaktu mengalami penurunan setelah intervensi terdapat 13 responden. Nilai *positive rank*, dimana tekanan gula darah sewaktu meningkat setelah intervensi 2 responden.
7. Setelah dilakukan analisis uji *Mann-Whitney* terhadap post test glukosa darah sewaktu kelompok responden yang diberikan perlakuan PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) dan terapi autogenik bertujuan untuk

mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai post test pada kedua kelompok tersebut diketahui bahwa nilai probabilitas ($\text{sig} > 0.05$ ($0.468 < 0.05$), artinya glukosa darah sewaktu penderita diabetes melitus diantara kedua kelompok tidak terdapat perbedaan secara signifikan. Hal ini disimpulkan bahwa efektif progressive muscle relaxation dan autogenik terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2 diwilayah kerja Puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo

4.2. Saran

1. Bagi Puskesmas

Terapi PMR dan Autogenik dapat dipraktekkan dan dijadwalkan secara rutin pada pada pasien DM tipe 2 dengan frekuensi 5 kali dalam seminggu selama 15 - 20 menit

2. Bagi pendidikan

Dapat dijadikan bahan rujukan atau materi ajar teori maupun laboratorium pada mata kuliah terkait dengan penyakit endokrin kedua terapi tersebut sebagai terapi non farmakologis khususnya bagi pasien DM tipe 2 .

3. Bagi Peneliti

Sebagai sumber informasi bagi dosen dan mahasiswa dan peneliti lainnya untuk dilanjutkan penelitian tentang terapi ini dengan menggunakan responden yang lebih besar dan waktu yang lebih lama agar lebih efektif dan dapat dilakukan pada pasien dengan penyakit yang lain berdasarkan teori dan penelitian lainnya.

4. Bagi perawat dapat dijadikan alternatif tindakan non farmakologis pemberian terapi PMR dan autogenik pada klien DM.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kepada semua pihak yang telah berpartisipasi sehingga penulis menyelesaikan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soelistijo, S.A., Novida, H., Rudijanto, A., Soewondo, P., Suastika, K., Manaf, A. D. Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia 2015. Jakarta: Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PB PERKENI). 2015;Hal 1-82.
2. Perkeni. Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia. Jakarta:PB Perkeni p.31,38. 2011;
3. Riskesdas Gorontalo. Laporan Provinsi Gorontalo RISKESDAS 2018. Lemb Penerbit Badan Penelit dan Pengemb Kesehatan. 2018;1-640.
4. Motahari-Tabari N, Ahmad Shirvani M, Shirzad-E-Ahoodashty M, Yousefi-Abdolmaleki E, Teimourzadeh M. The effect of 8 weeks aerobic exercise on insulin resistance in type 2 diabetes: a randomized clinical trial. *Glob J Health Sci.* 2015;7(1):115-21.
5. Yanti DR, World Health Organization, Wati A, Suiroaka I, Sipayung, R, F. Aguslina Siregar dan N, Sari N dan AP, et al. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Diabetes Melitus Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Mamuju Utara. *J Fak Kesehatan Masy Univ Muhammadiyah Palu [Internet].* VI. 2016;1(1):374-5. Available from:<http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/4338>.
6. Najafi Ghezeljeh T, Mohades Ardebili F RF. The effects of massage and music on pain, anxiety and relaxation in burn patients: Randomized controlled clinical trial. *Burns.* Aug;43(5):1034-1043. doi: 10.1016/j.burns.2017.01.011. Epub 2017 Feb 4. PMID: 28169080. 2017;

7. Prasetyo T. Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Dengan Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. 2016;
8. Limbong M, Jaya RD, Ariani Y. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Pancoran Mas Depok. J Sk Keperawatan [Internet]. 2015;1(1):21–8. Available from: <http://repository.upnvj.ac.id/2468>
9. Irwan, Ahmad F, Bialangi S. Hubungan Riwayat Keluarga Dan Perilaku Sedentari Terhadap Kejadian Diabetes Melitus. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2021;3(1):103–14. Available from: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/7075/2537>
10. Wahyuni A, Kartika IR, Pratiwi A. Relaksasi Autogenik Menurunkan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Real Nurs J. 2018;1(3):133.
11. Herlambang, U., Kusnanto, Hidayati, L., Arifin, H., Pradipta RO. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Stres dan Penurunan Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. J Keperawatan Med Bedah dan Krit. 2019;8(1), 45–55.
12. Smeltzer, S.C. dan Bare BG. Buku ajar keperawatan medikal bedah, Jakarta. 2008;
13. Terapan JK. Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Dengan Hipertensi Poltekes Kemenkes Malang Jl . Besar Ijen 77 C Malang THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY ON BLOOD GLUCOSE LEVEL AND BLOOD PRESSURE IN DIABETES . 2019;
14. Thahir A. Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012. KONSELI J Bimbingan dan Konseling (E-Journal) 2 (1), 1-14. 2014;