

Retno Aprilia Tarmana
NIM : E2016038
Program Studi : D IV Fisioterapi

Rini Widarti, SSt. FT., M.Or
Ipa Sari Kardi, M.Or. AIFO

MANFAAT TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA

INTISARI

Latar Belakang: Masa lanjut usia digolongkan menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun, Proses penuaan mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia dan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur (Insomnia) merupakan ketidak mampuan untuk mendapatkan jumlah tidur yang kita perlukan, perasaan beristirahat dan segar. Salah satu bentuk perilaku dari terapi terhadap penurunan insomnia adalah dengan teknik Relaksasi Otot Progresif. Teknik Relaksasi Otot Progresif ini dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi ketegangan otot kemudian menurunkan ketegangan otot tersebut dengan melakukan beberapa tindakan relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. **Tujuan:** Mengetahui tentang manfaat terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia. **Metode:** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* sebagai alat untuk mengatasi insomnia pada lansia. **Hasil:** media KIE *booklet* ini akan disebarluaskan kepada masyarakat atau lansia melalui salah satu kader posyandu dan melalui media elektronik. **Kesimpulan:** sebagai media informasi kepada masyarakat atau lansia untuk mengatasi insomnia pada lansia

Kata Kunci: Lansia, Insomnia, Booklet, Terapi Relaksasi Otot Progresif.