

RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA MELALUI MEDIA BUKU SAKU

Asri Mega Mawarni

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Email : megeasri37@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Salah satu gangguan tidur yang sering terjadi paling dikenal oleh masyarakat adalah insomnia. Dimana insomnia merupakan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur. Dimana kurang lebih 60% lansia di Indonesia dilaporkan mengalami insomnia. Salah satu pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur adalah teknik relaksasi otot progresif. Tehnik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan tehnik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. **Tujuan:** Menurunkan tingkat insomnia dengan latihan relaksasi otot progresif. **Metode:** Menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan lembar kuesioner KSPBJ-IRS.

Kata Kunci: *Insomnia, lansia, relaksasi otot progresif.*