

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN *MASSAGE* KAKI UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA

Evi Ika Windasari, Ari Sapti Mei Leni

eviekawindasari@gmail.com

Universitas "Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Kondisi umur lansia yang semakin meningkat membuat lansia mengalami penurunan fungsi sel saraf otak yang menyebabkan reduksi kerja saraf yang berpengaruh pada penurunan perasaan yang merangsang untuk tidur. Hal ini secara fisiologis dapat menyebabkan kualitas dan kuantitas tidur lansia menurun untuk mengakibatkan *insomnia*. Sebagian besar lansia belum mengetahui bagaimana cara latihan yang benar untuk mengatasi *insomnia* sehingga perlu adanya media untuk memberikan informasi kepada lansia terkait dengan hal tersebut. **Tujuan:** mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai Terapi Relaksasi Otot Progresif dan *Massage* Kaki sebagai media promotif fisioterapi dalam mengatasi *Insomnia* pada lansia. **Metode:** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu Buku Saku yang di produksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan praktisi maupun mahasiswa fisioterapi. **Hasil:** media cetak KIE berupa Buku Saku ini dapat didistribusikan secara langsung kepada praktisi dan lansia yang mengalami kesulitan tidur. **Kesimpulan:** sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi masyarakat khususnya praktisi dan lansia terkait Terapi Relaksasi Otot Progresif dan *Massage* Kaki dalam mengurangi keluhan *Insomnia* pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, *Insomnia*, Terapi Relaksasi Otot Progresif, *Massage* Kaki