

## ABSTRAK

Cahyo Nur Ramadhani  
NIM : B2014022  
KEPERAWATAN

Dosen Pembimbing :  
Mulyaningsih, M.Kep  
Sri Hartutik, S.Kep Ns, M.Kes

### PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA Tn.M DIKELURAHAN SANGUP RT 04 / RW 01 MUSUK BOYOLALI

## ABSTRAK

**Latar belakang** dalam penelitian ini adalah teknik untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di desa sangup. Komplikasi yang sering dialami oleh penderita insomnia adalah hipertensi, badan tidak segar,. Dalam hal ini penulis menerapkan teknik terapi nonfarmakologik yaitu teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat skala insomnia pada lansia di desa sangup musuk boyolali. Penelitian ini dilakukan menggunakan **metode** observasional dimana penulis hanya menerapkan penelitian terdahulu untuk mendapatkan hasil yang nantinya dapat dijadikan sebagai perbandingan oleh peneliti selanjutnya. Pada penerapannya, penulis menerapkan relaksasi otot progresif selama 7 hari berturut-turut. Untuk mencapai peningkatan yang lebih signifikan, dapat diterapkan dalam jangka waktu yang lebih lama dan pemberian terapi relaksasi otot progresif yang lebih teratur. Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik terapi relaksasi oto progresif untuk mencegah peningkatan skala insomnia pada lansia. Didapatkan **hasil** penurunan tingkat skala insomnia pada lansia. Penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan skala insomnia pada Tn.M di desa sangup musuk boyolali.

*Kata kunci : Lansia, Insomnia, & Relaksasi Otot Progresif*