

# **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA**

Anita Dwi Purwanti, Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns., M.kep, Mursudarinah, SKM,  
M.Kes

[anitanitu99@gmail.com](mailto:anitanitu99@gmail.com)

STIKES' Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Laju pertumbuhan jumlah lansia dapat menimbulkan masalah kesehatan baik kesehatan fisik maupun psikologi (jiwa), adapun beberapa masalah lain yang biasanya menyerang lansia adalah gangguan tidur. 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:** Mendiskripsikan insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta. **Metode:** Penerapan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan lembar kuesioner KSPBJ-IRS, dengan jumlah dua responden. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan insomnia sebelum dan sesudah dilakukan penerapan tehnik relaksasi otot progresif pada Tn. N dengan skor 32 (insomnia berat) dan insomnia setelah dilakukan terapi selama 7 hari berturut-turut menjadi skor 27 (insomnia ringan), sedangkan pada Tn. P sebelum dilakukan relaksasi otot progresif mendapat skor 30 (insomnia berat) menjadi skor 23 (insomnia ringan). **Kesimpulan:** Penerapan relaksasi otot progresif ini terbukti untuk menurunkan insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta.

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