

EDUKASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI OPTIMALISASI PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Rizky Rahmawati Putri

kikirisky448@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Gangguan kualitas tidur pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang di inginkan. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif. merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan merelaksasikan otot – otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk mendapatkan kontrol atas kecemasan yang merangsang pikiran dan ketegangan otot. Media yang digunakan adalah *booklet*. **Metode :** *Booklet* dapat digunakan sebagai media edukasi kesehatan untuk lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur agar dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. **Hasil :** *Project* tugas akhir dengan judul “Badan Sehat, Tidur Nyenyak Dengan Relaksasi Otot Progresif” berjumlah 24 halaman. **Kesimpulan :** *Booklet* menjadi pilihan yang efektif untuk menyalurkan informasi kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan maupun gambar agar dapat digunakan oleh lansia. *Booklet* yang dibuat diharapkan dapat bermanfaat sebagai media edukasi kesehatan pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur sehingga dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif

Kata Kunci : Lansia, *booklet*, kualitas tidur, terapi relaksasi otot progresif.