

Rino Pangestu Gusti
NIM B2013075
Progam Studi Diploma III Keperawatan

Dosen Pembimbing
1. Wahyuni, SKM, M.Kes, MM.
2. Mulyaningsih, S.Kep,Ns, M.Kep

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT *PROGESIF* TERHADAP TINGKAT INSOMNIA
PADA LANSIA DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA**

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia merupakan kelompok orang paling sering mengalami gangguan tidur insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan individu untuk tidur dengan jumlah dan kualitas yang cukup. Terapi relaksasi otot *progesif* merupakan salah satu terapi alternatif yang bisa dilakukan untuk penderita insomnia. Beberapa penelitian menunjukkan manfaat relaksasi otot *progesif* untuk mengurangi tingkat insomnia. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh relaksasi otot *progesif* terhadap tingkat insomnia pada lansia di panti wreda dharma bakti surakarta. **Metode :** Penelitian ini dilakukan menggunakan studi kasus dengan desain penelitian diskriptif. Pengambilan sampel menggunakan lembar kuisioner KSPBJ- IRS, dengan jumlah 2 responden, sedangkan instrumen penelitian lembar observasi dan lembar IRS. **Hasil :** Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot *progesif* terhadap tingkat insomnia pada lansia selama 7 hari berturut-turut dari rata-rata kedua responden didapatkan hasil sebelum dilakukan penerapan berada di skala 33 yang termasuk dalam kategori insomnia berat. Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot *progesif* rata-rata dari kedua responden didapatkan hasil 26 yang termasuk kategori insomnia ringan. **Kesimpulan :** Ada hubungan antara relaksasi otot *progesif* terhadap tingkat insomnia pada lansia di panti wreda dharma bakti surakarta

Kata kunci : *insomnia, lansia, relaksasi otot progesif*