

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, 2023

Kiki Aprilia Pertiwi, S.Kep

ABSTRAK

Lansia merupakan tahap akhir kehidupan yang rentan terjadipada usia lanjut salah satunya insomnia sehingga lansia mengeluhkan sulit tidur atau tidak mampu mempertahankan tidur. Upaya penanganan yang lebih mudah dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah menganalisis Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Syndrom Geriatri Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. Metode penelitian ini menggunakan studi kasus dengan waktu 16 juni-25 juni 2023 di Desa Suci Kecamatan Panti dengan jumlah sampel 3 orang lansia yang mengalami Insomnia. Hasil sebelum dilakukan intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif didapatkan dari ketiga klien mengalami insomnia berat. Setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama tiga kali pertemuan dengan durasi 15-25 menit diperoleh ketiga lansia lebih baik dan mengalami penurunan insomnia. Kesimpulan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat membantu lansia menurunkan insomnia sehingga terapi ini dapat menjadi salah satu terapi alternatif untuk menurunkan insomnia.

Kata Kunci : Terapi relaksasi otot progresif, Insomnia, Lansia

Abstract

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY JEMBER

NERS PROFESIONAL STUDY PROGRAM

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Final Scientific Works, 2023

Kiki Aprilia Pertiwi, S.Kep

ABSTRACT

Elderly is the final stage of life that is prone to occur in old age, one of which is insomnia so that the elderly complain of difficulty sleeping or being unable to maintain sleep. An easier treatment for insomnia is progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this study was to analyze progressive muscle relaxation therapy to overcome the elderly. This research method uses a case study from 16 June to 25 June 2023 in Suci Village, Panti District, with a total sample of 3 elderly people who experience insomnia. The results before the intervention in the form of progressive muscle relaxation therapy were obtained from the three clients experiencing severe insomnia. After being given progressive muscle relaxation therapy intervention for three meetings with a duration of 15-25 minutes, the three elderly people were better and experienced a decrease in insomnia. The conclusion is that progressive muscle relaxation therapy can help the elderly reduce insomnia, so this therapy can be an alternative therapy to receive insomnia.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation therapy, Insomnia, Elderly