

ABSTRAK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Februari 2025

Muhammad Andi

**Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur
Pada Lansia Dengan Insomnia Di Upt Pstw Jember**

Latar Belakang: Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang terjadi secara alami dan memiliki fungsi fisiologis dan psikologis untuk proses perbaikan tubuh. Saat sedang tidur, Seorang lanjut usia membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Seiring dengan penurunan fungsi tubuh, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan. Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan. Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi merupakan suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali. **Metode:** Desain studi ini adalah studi kasus, yaitu studi yang dilakukan dengan menganalisis suatu masalah dan menyelidiki masalah keperawatan dengan menggunakan batasan-batasan yang rinci dan untuk memahami data serta menggabungkan pengalaman serta informasi dengan menggunakan proses pengumpulan data. Subjek penelitian yang digunakan dalam studi kasus ini terdiri dari 3 lansia yang teridentifikasi mengalami insomnia yang diberikan terapi relaksasi otot progresif di UPT PSTW Jember. Instrumen penelitian yang digunakan pada studi kasus ini menggunakan lembar Pengkajian (Identitas, *Nursing History*) dan lembar Observasi hasil pemeriksaan fisik. **Hasil:** didapatkan hasil dari ketiga pasien dengan insomnia di UPT PSTW jember yaitu sebelum diberikannya terapi relaksasi otot progresif pasien mengalami gangguan/kesulitan tidur, setelah diberikannya terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari ketiga pasien tersebut mengalami kemajuan bisa menjadi mampu tidur. **Kesimpulan:** Lansia yang mengalami gangguan pola tidur, untuk meningkatkan kualitas tidur terdapat berbagai macam cara salah satunya yaitu terapi relaksasi otot progresif.

Kata Kunci: Terapi relaksasi otot progresif, kualitas tidur, Insomnia

ABSTRACT
MUHAMMADIYAH JEMBER UNIVERSITY
NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
Final Scientific Paper, February 2025
Muhammad Andi

Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Improve Sleep Quality in Elderly with Insomnia at UPT PSTW Jember

Background: Sleep is one of the basic human needs that occurs naturally and has both physiological and psychological functions for body repair processes. During sleep, an elderly individual requires more time to fall asleep and has less time for deep sleep. As body functions decline, the sleep needs of the elderly decrease. The older a person gets, the fewer hours of sleep are needed. Improving sleep quality can be achieved by teaching methods that stimulate and motivate sleep. One approach is relaxation. Relaxation is a technique that involves body movements and can be done anywhere. Progressive muscle relaxation is one technique for reducing muscle tension with a simple and systematic process of tensing a group of muscles and then relaxing them. **Method:** This study uses a case study design, which involves analyzing a problem and investigating nursing issues with detailed boundaries to understand data, combining experience and information through data collection processes. The research subjects in this case study consist of three elderly individuals identified with insomnia who were given progressive muscle relaxation therapy at UPT PSTW Jember. The research instruments used in this case study include an Assessment Sheet (Identity, Nursing History) and an Observation Sheet for physical examination results. **Results:** The outcomes from the three patients with insomnia at UPT PSTW Jember showed that before receiving progressive muscle relaxation therapy, patients experienced sleep disturbances/difficulties. After three days of progressive muscle relaxation therapy, all three patients showed improvement and were able to sleep. **Conclusion:** For elderly individuals experiencing sleep pattern disturbances, there are various methods to improve sleep quality, one of which is progressive muscle relaxation therapy.

Keywords: Progressive muscle relaxation therapy, sleep quality, insomnia