

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah, 2025

Aminatul Masruroh

Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Ny. S Dengan
Insomnia Di Desa Ampel Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember

48 halaman + 2 tabel + 2 gambar + 4 diagram + 11 lampiran

Abstrak

Latar belakang: Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang umum dialami oleh lansia dan berdampak serius terhadap kualitas hidup. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur adalah terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan insomnia. **Metode:** Desain penelitian ini adalah studi kasus deskriptif terhadap satu subjek lansia (Ny. S) yang mengalami insomnia di Desa Ampel, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember. Intervensi dilakukan selama dua minggu dengan tujuh kali sesi terapi relaksasi otot progresif. Evaluasi kualitas tidur dilakukan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan sleep diary harian. **Hasil:** Skor PSQI Ny. S menurun dari 14 menjadi 5, menunjukkan peningkatan kualitas tidur dari kategori buruk menjadi baik. Selain itu, skor sleep diary menunjukkan peningkatan kualitas tidur dan kesegaran saat bangun pagi dari skor 4 menjadi 9. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan insomnia, bahkan dalam waktu intervensi yang relatif singkat. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif non-farmakologis yang aman, praktis, dan aplikatif dalam praktik keperawatan gerontik.

Kata kunci: Lansia, Insomnia, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

UNIVERSITY MUHAMMADIYAH JEMBER
ASSOCIATE'S DEGREE OF NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Scientific Paper, June 2025

Aminatul Masruroh

Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Elderly Mrs. S with Insomnia in Ampel Village, Wuluhan District, Jember Regency

48 pages + 2 tables + 2 figures + 4 charts + 11 attachment

Abstract

Background: Insomnia is one of the most common sleep disorders among the elderly and significantly affects their quality of life. One of the effective and safe non-pharmacological interventions to improve sleep quality is progressive muscle relaxation therapy. This study aims to evaluate the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy in elderly individuals with insomnia.

Method: This research used a descriptive case study design involving one elderly subject (Mrs. S) with insomnia in Ampel Village, Wuluhan Subdistrict, Jember Regency. The intervention was carried out over two weeks with a total of seven sessions of progressive muscle relaxation therapy. Sleep quality was evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and a daily sleep diary.

Results: Mrs. S's PSQI score decreased from 14 to 5, indicating an improvement in sleep quality from poor to good. Additionally, sleep diary scores showed a noticeable increase in sleep quality and morning freshness, from a score of 4 to 9.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy has been proven effective in improving sleep quality in elderly individuals with insomnia, even within a relatively short intervention period. This intervention can serve as a safe, practical, and applicable non-pharmacological alternative in geriatric nursing practice.

Keywords: Elderly, Insomnia, Progressive Muscle Relaxation