

ABSTRAK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah,
Veronica Bintang Puspita

**Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Ketegangan Fisik
Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia Di UPTD Pelayanan Sosial Tresna
Werdha Jember**

Abstrak

Latar Belakang: Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia dan dapat menyebabkan ketegangan fisik, seperti pegal, nyeri otot, dan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan fisik dan memperbaiki kualitas tidur adalah relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Mengidentifikasi perubahan ketegangan fisik setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami insomnia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada satu lansia yang mengalami insomnia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pengukuran tingkat insomnia menggunakan Insomnia Severity Index (ISI), dan pengukuran ketegangan fisik. Penelitian dilaksanakan selama empat hari, yaitu hari pertama dilakukan pengkajian dan hari kedua sampai hari keempat diberikan intervensi relaksasi otot progresif selama 10–15 menit setiap sesi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat insomnia dan ketegangan fisik setelah penerapan relaksasi otot progresif. Pada hari pertama diperoleh skor ISI 16 (insomnia sedang) dan skor ketegangan fisik 8 (berat). Pada hari kedua belum terdapat perubahan skor. Perubahan mulai terlihat pada hari ketiga dengan skor ISI 12 (insomnia ringan) dan skor ketegangan fisik 6 (sedang). Pada hari keempat skor ISI menurun menjadi 9 (insomnia ringan) dan skor ketegangan fisik menjadi 4 (ringan). Lansia melaporkan tubuh terasa lebih rileks, keluhan pegal berkurang, frekuensi terbangun pada malam hari menurun, lebih mudah tidur kembali, dan merasa lebih segar saat bangun pagi. **Kesimpulan:** Penerapan relaksasi otot progresif selama tiga kali intervensi dalam empat hari penelitian dapat membantu menurunkan ketegangan fisik dan memperbaiki kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia.

Kata kunci: Insomnia, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Ketegangan Fisik.

ABSTRACT

**UNIVERSITY MUHAMMADIYAH JEMBER
DIPLOMA III NURSING STUDY PREOGRAM
FACULTY OF HEALTH SELENCES**

Scientific Writing

Veronica Bintang Puspita

Application of Progressive Muscle Relaxation to Reduce Physical Tension in Elderly Patients with Insomnia at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember

Abstract

Background: Insomnia is a common sleep disorder among older adults and may cause physical tension, such as muscle aches, discomfort, and reduced quality of life. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce physical tension and improve sleep quality is Progressive Muscle Relaxation (PMR).

Objective: To identify changes in physical tension after the implementation of progressive muscle relaxation in an elderly individual experiencing insomnia.

Methods: This study employed a descriptive case study design involving one elderly participant with insomnia at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Data were collected through interviews, observation, physical examination, assessment of insomnia severity using the Insomnia Severity Index (ISI), and physical tension measurements. The study was conducted over four days, with the first day used for assessment and the second to fourth days for the implementation of progressive muscle relaxation for 10–15 minutes per session.

Results: The findings showed a decrease in both insomnia severity and physical tension after the implementation of progressive muscle relaxation. On the first day, the participant had an ISI score of 16 (moderate insomnia) and a physical tension score of 8 (severe). On the second day, no changes were observed. Improvement began on the third day, with the ISI score decreasing to 12 (mild insomnia) and the physical tension score to 6 (moderate). By the fourth day, the ISI score decreased to 9 (mild insomnia) and the physical tension score to 4 (mild). The participant reported feeling more relaxed, experiencing less muscle discomfort, waking up less frequently during the night, finding it easier to fall back asleep, and feeling more refreshed upon waking. **Conclusion:** The implementation of progressive muscle relaxation over three intervention sessions within four days helped reduce physical tension and improve sleep quality in an elderly individual experiencing insomnia.

Keywords: Insomnia, Elderly, Progressive Muscle Relaxation, Physical Tension.