

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI PROGRESIF OTOT UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA LANSIA

Yuliani Wahyu L

Program Studi DIII keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Abstrak

Latar belakang : Insomnia lansia merupakan salah satu kondisi dimana seseorang yang berlanjut usia mengalami kesulitan tidur yang disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya faktor patofisiologis usia sehingga menyebabkan lansia rentan terjadinya resiko ataupun gangguan yang dialami termasuk pada kesehatannya sendiri. Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya masalah baru yang dapat ditimbulkan dalam kehidupan lansia. Oleh karena itu tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi insomnia pada lansia.

Metode : Penulisan ini merupakan jenis penulisan deskriptif. Dengan wawancara langsung kepada 1 klien dan Pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner intrumen (*KSPBJ-IRS*).

Hasil : Penerapan prosedur terapi relaksasi progresif otot pada klien lansia dengan masalah gangguan tidur atau insomnia terbukti dapat menurunkan tingkat insomnia dengan menggunakan penilaian skala dari kuisisioner intrumen (*KSPBJ-IRS*) yang ditandai adanya penurunan dengan skor awal 31 yang termasuk pada kategori insomnia berat menjadi kategori sedang dengan skor akhir 22.

Simpulan : Prosedur terapi relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi dalam penurunan tingkat insomnia yang dialami klien dari kategori insomnia berat menjadi kategori sedang.

Kata kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Insomnia, Insomnia Klien.

IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO REDUCE INSOMNIA IN THE ELDERLY

Yuliani Wahyu L

Study Program Of Nursing DIII Faculty Of Nursing University
Of Islam Sultan Agung Semarang

ABSTRACT

Background: elderly insomnia is one of the conditions in which a person who continues to age experiences sleep difficulties caused by several factors, one of which is an age factor, which causes the elderly to be prone to the risks or disturbances experienced including their own health. It can lead to new problems that can arise. It is therefore the purpose of this case study to find out the description of nursing care of the application of progressive relaxation muscle therapy at to reduce insomnia in the elderly.

Method: This writing is a type of descriptive writing. With direct interviews to one client and Data collection using an intrumentary questionnaire (*KSPBJ-IRS*).

Results: The application of progressive muscle relaxation therapy procedures in elderly client with sleep disorders or insomnia problems was shown to decrease insomnia levels by appraising the scale of the intrumentic questionnaire (*KSPBJ-IRS*) which was marked by a decrease with initial 31 scores included in the moderate insomnia category into the light category with score end 22.

results: Procedures for progressive muscle relaxation therapy may affect the decreased level of insomnia experienced by client from the category of severe insomnia into a moderate category.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Insomnia Level, Insomnia Elderly.