

GAMBARAN PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA YANG MENDERITA INSOMNIA

Ibtidau Rohmatin
Joko Pitoyo, S.Kp., M.Kep

Abstrak

Latar Belakang: Seiring proses menua banyak masalah kesehatan yang dialami oleh lansia contohnya insomnia. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya mengalami sulit untuk memulai tidur atau merasa kurang tidur. Banyak kejadian insomnia yang terjadi pada lansia yang disebabkan oleh beberapa faktor. Penanganan insomnia bermacam-macam tergantung jenis penyebabnya, salah satu penanganan insomnia dengan terapi non farmakologis yaitu terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan: Mengetahui gambaran pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang menderita insomnia.

Metode: Studi ini menggunakan literatur review. Pencarian literatur dengan menggunakan *keyword* terapi relaksasi otot progresif AND insomnia AND elderly dan *progressive muscle relaxation AND insomnia AND elderly*. Jurnal yang terpilih sejumlah 4 diambil dari database. Penyelesaian diambil dengan memperhatikan PICOS, kemudian jurnal dianalisis satu persatu.

Hasil: Terdapat perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberi terapi relaksasi otot progresif.

Kesimpulan: Banyak terapi yang dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat insomnia salah satunya terapi relaksasi otot progresif, terapi ini dapat diterapkan pada lansia yang mengalami insomnia untuk mengurangi tingkat insomnianya. Terapi relaksasi otot progresif disarankan karena tindakannya mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya membeli peralatan untuk melakukan terapi tersebut.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Otot Progresif, Insomnia, Lansia.