**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF   
DENGAN GANGGUAN INSOMNIA PADA LANSIA  
DI PSTW BUDI LUHUR JAMBI**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi Novita Waliansari\*Asmeriyani\*\*Suryati\*\*\* Jl. Raden Mattaher No.35 Jambi Email : [novitawaliansari530@gmail.com](mailto:novitawaliansari530@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Lansia adalah masa dimana proses produktivitas berfikirmeningkat, mengalami penurunan secara berkala, selain itu lansia akan mengalami perubahan baik anatomis maupun fisiologis, salah satunya mengalami masalah tidur. Dalam menunjang kualitas tidur pada lansia dapat di tingkatkan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus untuk memotivasi tidur, salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu terapi relaksasi otot progresif.

**Tujuan** : Untuk melihat pengaruh penerapan tehnik relaksasi otot progresif yang diberikan pada lansia PSTW Budi Luhur Jambi.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, dengan subyek berjumlah 2 orang responden yang mengalami insomnia yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut.

**Hasil** : Setelah dilakukan penerapan tehnik relaksasi otot progresif pada Ny. E dan Ny. N terdapat perbedaannya, dimana sebelum melakukan teknik relaksasi otot progresif Ny. N dan Ny. E mengalami insomnia dan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pola tidurnya membaik dengan skor mulai sebelum 20-23 sesudah dilakukan relaksasi 17-15

**Kesimpulan** : Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi PSTW Kota Jambi, bagi masyarakat, dan peneliti agar dapat menerapkan teknik otot progresif pada penderita yang mengalami insomnia.

**Kata Kunci** : Relaksai otot progresif, insomnia.

**Referensi** : 12 buku (2012-2020), 10 jurnal (2010-2022)

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATIO**

**TECHNIQUES WITH INSOMNIA IN THE ELDERLY**

**AT PSTW BUDI LUHUR JAMBI**

Garuda Putih Jambi College of Health Sciences

Novita Waliansari\*Asmeriyani\*\*Suryati\*\*\*

Jl. Raden Mattaher No.35 Jambi

Email : [novitawaliansari530@gmail.com](mailto:novitawaliansari530@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Elderly is a time when the process of thinking productivity increases, decreases periodically, besides that the elderly will experience changes both anatomically and physiologically, one of which is experiencing sleep problems. In supporting sleep quality in the elderly can be improved by teaching ways that can stimulate to motivate sleep, one way that can be done is progressive muscle relaxation therapy.

**Objective:** To see the effect of applying progressive muscle relaxation techniques given to the elderly of PSTW Budi Luhur Jambi.

**Method:** This study used a descriptive method, with subjects totaling 2 respondents who experienced insomnia carried out for 3 consecutive days.

**Results:** After applying progressive muscle relaxation techniques to Mrs. E and Mrs. N there were differences, where before doing progressive muscle relaxation techniques Mrs. N and Mrs. E insomnia and after being given progressive muscle relaxation techniques their sleep patterns improved with scores starting before -20-23 after relaxation 17-15.

**Conclusion:** Researchers hope that this study can be used as input for PSTW Jambi City, for the community, and researchers to be able to apply progressive muscle techniques to patients who experience Insomnia.

**Keywords :** Progressive muscle relax, Insomnia.

References : 12 books (2012-2020), 10 journals (2010-2022)