

ABSTRAK

Musawir, Nandar. 2014. **Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pemenuhan Tidur Lansia *Insomnia* di UPT-Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan.** Tugas Akhir, Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) Dr Ahsan. S.kp, M.Kes. (2) Ns. Kumboyono, S.Kep, M.Kep, Sp.Kom.

Insomnia (gangguan tidur) lebih sering terjadi pada orang tua dibandingkan pada orang dewasa atau dewasa muda. Sekitar 40% penderita *insomnia* adalah orang tua berusia ≥ 60 tahun. Pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur menurut para ahli diantaranya adalah teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap pemenuhan tidur lansia *Insomnia*. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen (*preeksperimental design*) dengan rancangan *one group pre test* dan *post test design* dalam rangkaian waktu (*Time Seris Design*). Sampel penelitian ini adalah lansia dengan *Insomnia* di UPT-Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Sampel dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* yaitu dengan *Purposive Sampling*. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 18 orang lansia. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan pada nilai *mean* skor *Insomnia* pada lansia, dimana diperoleh *mean pre-test* sebesar 31.77 sedangkan *mean post test* 1, 2 dan 3 menurun menjadi 20.17, 15.88 dan 13.66. Berdasarkan uji hipotesa menggunakan uji *repeated ANOVA (parametrik)* dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat diartikan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan terhadap terjadinya penurunan skor *Insomnia* pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan. Oleh karena itu, disarankan kepada instansi tersebut untuk dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami *Insomnia* (gangguan tidur).

Kata kunci: Relaksasi otot progresif, pemenuhan tidur, lansia *Insomnia*.

ABSTRACT

Musawir, Nandar, 2014. **Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Sleep Fulfillment Insomnia in the Elderly Unit-Social Services Elderly Pasuruan**. Thesis, Department of Nursing Faculty of Medicine, University of Brawijaya. Supervisor: (1) Dr. Ahsan. S.kp, Kes. (2) Ns. Kumboyo, S.Kep, M.Kep, Sp.Kom

Insomnia (trouble sleeping) is more common in the elderly than in the young adult or adult. Approximately 40% of patients with insomnia were aged ≥ 60 years old. Non pharmacologic treatment in overcoming sleep disorders according to experts include progressive muscle relaxation technique. Progressive muscle relaxation is a relaxation which is done by stretching the muscles and rest him back gradually and regularly. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation technique on the fulfillment of the elderly sleep Insomnia. The study design used was experimental (pre-eksperimental design) to design one group pre-test and post-test design in the time series (Time Seris Design). The sample was elderly with the UPT-Insomnia in Elderly Social Services. The sample was selected using non-probability sampling technique sampling is by purposive sampling. The number of samples taken 18 elderly people. Data collection instrument in this study was a questionnaire. The results of this study showed a decrease in mean value scores Insomnia in the elderly, where the mean pre-test was 31.77 while the mean post-test 1, 2 and 3 decreased to 20.17, 15.88 and 13.66. Based on the hypothesis test using repeated ANOVA test (parametric) with a confidence level of 95% obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), so it can be interpreted that progressive muscle relaxation therapy significantly influence the decrease in score of Insomnia in the elderly Social Care Unit Age Pasuruan. Therefore, it is suggested to the agency to be able to use progressive muscle relaxation therapy in the elderly who experience insomnia (trouble sleeping).

Keywords: Progressive muscle relaxation, fulfillment sleeping, elderly Insomnia