

Rifqi, Arief Wahyu. (2012). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Shelter Gondang I Dusun Petung dan Shelter Gondang II Dukuh Gondang Pusung Cangkringan Sleman Yogyakarta.

Pembimbing :

Yuli Isnaeni, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom
Sutantri, S.Kep, Ns.

INTISARI

Insomnia merupakan suatu gangguan dimana seseorang mengalami kesulitan memulai, mempertahankan tidur, sering terbangun atau ketidakmampuan kembali tidur setelah terbangun. Insomnia bukan gejala penyakit, walaupun demikian memerlukan penatalaksanaan yang tepat karena lansia mengalami proses menua. Terapi relaksasi otot progresif adalah jenis terapi perilaku yang dapat mengurangi derajat insomnia. Lansia dilatih untuk dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap derajat insomnia pada lansia di Shelter Gondang I Dusun Petung dan Shelter Gondang II Dukuh Gondang Pusung Cangkringan Sleman Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Tehnik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, jumlah sampel yang diambil adalah 20 responden di Dukuh Petung dan 20 responden di Dukuh Gondang Pusung. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikologi Biologi Jakarta) *Insomnia Rating Scale* dan modul terapi relaksasi otot progresif. Uji analisis statistik yang digunakan adalah distribusi frekuensi, *Wilcoxon Signed Rank Test*, *Paired Sample t – test*, *Mann Whitney Test*, dan *Independent Sample t – test*.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok perlakuan didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan tidak terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok kontrol dengan nilai probabilitas Sig. (*2-tailed*) sebesar 0,772 nilai tersebut $> 0,05$.

Kesimpulan penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh menurunkan derajat insomnia pada lansia di Shelter Gondang I Dusun Petung Cangkringan Sleman Yogyakarta. Lansia disarankan untuk dapat menerapkan hasil penelitian ini serta menjadi masukan alternatif dalam pemberian terapi non-farmakologi yang baik dalam menangani masalah gangguan tidurnya.