

## ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah insomnia. Insomnia merupakan keluhan tentang kurangnya kualitas dan kuantitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun tengah malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Salah satu penerapan yang aman bagi lansia yang mengalami insomnia dengan cara terapi non farmakologis salah satunya dengan teknik relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat penurunan insomnia pada lansia di RW 06 RT XI Kelurahan Wonokromo Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain *Pra-Experimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 22 lansia. Besar sampel pada penelitian ini adalah 21 responden yang mengalami insomnia dan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisioner *IRS (Insomnia Rating Scale)*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $P = 0,000$  ( $0,000 < 0,05$ )  $\alpha = 0,05$ , artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat penurunan insomnia pada lansia di RW 06 RT XI Kelurahan Wonokromo Surabaya.

Simpulan penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk mengatasi tingkat insomnia. Maka dari itu sebaiknya lansia yang mengalami insomnia ditangani dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif, dikarenakan dapat dilakukan sendiri dan tidak menimbulkan efek samping.

**Kata kunci : Relaksasi otot progresif, Insomnia, Lansia**