



Efektivitas Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Membantu Menurunkan Insomnia di Kelurahan Lepas Kecamatan Bakumpai

¹Agus Heriyani, ²Ahmad Shodiq, ³Hairiati, ⁴Ridha Naufan, ⁵Rahmadi, ⁶Anita Agustina

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

hairiatiahmawandi@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 10 th June 2026 Revised: 17 th August 2026 Published: 28 th August 2026	<i>Insomnia is not classified as a disease, but rather a symptom of an underlying condition or a result of problems experienced by a person in daily activities. Insomnia also hinders the body's recovery process, causing rapid fatigue and excessive drowsiness during the day. In addition, sleep disorders can cause decreased thinking and working speed, weakened memory, reduced productivity, and participation in social activities can also decrease. One technique often used is Progressive Muscle Relaxation (PMR) or gradual muscle relaxation. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the application of progressive muscle relaxation techniques in helping to reduce insomnia in Lepas Village, Bakumpai District. The implementation of the education and training program on progressive muscle relaxation took place on May 18, 2026, involving 35 residents of Lepas Village, Bakumpai District. The activity began with an observation of the participants' insomnia levels using the Insomnia Rating Scale questionnaire. It was followed by an opening ceremony and an explanation of the purpose and intent of this activity. This program consists of two main parts: 1) a 10-minute presentation on insomnia, and 2) a 15-25-minute progressive muscle relaxation training session. The teaching methods used include lectures and discussions. The media used was a booklet containing information about insomnia and a progressive muscle relaxation movement guide for participants. The results showed a decrease in insomnia levels for 7 days after the progressive muscle relaxation intervention was implemented. The final results showed that 25 respondents did not experience insomnia, 7 respondents experienced mild insomnia, and 3 respondents experienced severe insomnia.</i>
Keywords: Insomnia, Nonpharmacology, Progressive Muscle Relaxation;	
Informasi Artikel	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 10 Juni 2026 Direvisi: 17 Agustus 2026 Dipublikasi: 28 Agustus 2026	Insomnia bukan tergolong penyakit, melainkan merupakan gejala dari kondisi yang mendasari atau akibat dari permasalahan yang dialami seseorang dalam aktivitas sehari-hari. Insomnia turut menghambat proses pemulihan tubuh sehingga menimbulkan kelelahan cepat dan rasa mengantuk berlebihan pada siang hari. Di samping itu, gangguan tidur membuat kecepatan berpikir dan bekerja menurun, ingatan melemah, produktivitas berkurang, serta partisipasi dalam kegiatan sosial juga bisa menurun. Salah satu teknik yang kerap digunakan adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR) atau relaksasi otot secara bertahap. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam membantu menurunkan Insomnia di Kelurahan Lepas Kecamatan Bakumpai. Pelaksanaan program pendidikan dan pelatihan tentang relaksasi otot progresif berlangsung pada 18 Mei 2026, melibatkan 35 warga dari Kelurahan Lepas, Kecamatan Bakumpai.
Kata kunci Insomnia, Nonfarmakologi, Relaksasi Otot Progresif;	

Kegiatan dimulai dengan observasi tingkat insomnia peserta menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale*. dilanjutkan dengan pembukaan acara serta penjelasan mengenai tujuan dan maksud dari kegiatan ini. Program ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu: 1) penyampaian materi mengenai Insomnia selama 10 menit, dan 2) sesi pelatihan relaksasi otot progresif yang berlangsung antara 15 hingga 25 menit. Metode pengajaran yang diterapkan meliputi ceramah dan diskusi. Media yang digunakan adalah booklet yang memuat informasi tentang insomnia dan panduan gerakan relaksasi otot progresif untuk peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat insomnia selama 7 hari setelah dilakukan penerapan intervensi relaksasi otot progresif. Dengan hasil akhir menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 25 responden, Insomnia ringan sebanyak 7 responden, dan insomnia berat sebanyak 3 responden

PENDAHULUAN

Gangguan tidur yang paling sering terjadi adalah insomnia, ditandai dengan keluhan utama berupa ketidakpuasan pada kualitas atau durasi tidur, serta disertai sulit memulai tidur pada waktu tidur, sering terbangun lebih awal di pagi hari, dan tidak bisa kembali tidur walaupun durasi tidur sudah cukup. Insomnia bukan tergolong penyakit, melainkan merupakan gejala dari kondisi yang mendasari atau akibat dari permasalahan yang dialami seseorang dalam aktivitas sehari-hari (Surani et al., 2024).

Kurang tidur dapat menghambat kerja sistem saraf pusat yang berfungsi mengatur keseimbangan, koordinasi gerakan, serta persepsi terhadap ruang. Akibatnya lansia berisiko mengalami disorientasi arah dan meningkatnya potensi cedera akibat jatuh. Oleh karena itu, masalah tidur pada kelompok lanjut usia perlu ditangani secara komprehensif dan tidak boleh diabaikan (Pujiati, 2025).

Di Indonesia, peningkatan jumlah lansia setiap tahun menjadikan masalah insomnia sebagai isu kesehatan masyarakat yang penting. Lansia merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan tidur karena sebagian besar dari mereka mengalami masalah kesehatan kronis seperti hipertensi, diabetes, penyakit degeneratif, serta tekanan psikologis akibat perubahan peran sosial dan kehilangan pasangan hidup. Beberapa penelitian di Indonesia melaporkan bahwa prevalensi insomnia pada lansia terus meningkat, terutama pada mereka yang tinggal di lingkungan perkotaan dan mengikuti aktivitas sosial terbatas [4]. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia (Wicaksono et al., 2026).

Insomnia umumnya ditandai dengan gejala seperti sulit terlelap, sering terjaga di tengah malam, bangun terlalu dini, tidur yang kurang memulihkan, serta rasa tidak puas setelah bangun. Bila dibiarkan berlangsung lama, keadaan ini dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis seseorang. Insomnia turut menghambat proses pemulihan tubuh sehingga menimbulkan kelelahan cepat dan rasa mengantuk berlebihan pada siang hari. Kekurangan durasi tidur menyebabkan menurunnya fokus, melemahnya ingatan, dan berkurangnya mutu hidup. Di samping itu, gangguan tidur membuat kecepatan berpikir dan bekerja menurun, ingatan melemah, produktivitas berkurang, serta partisipasi dalam kegiatan sosial juga bisa menurun (Budianti & Brisma, 2025).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis terbukti efektif untuk mengatasi gangguan tidur. Salah satu teknik yang kerap digunakan adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR) atau relaksasi otot secara bertahap. Teknik ini dilakukan dengan menegangkan kemudian melemaskan kelompok otot secara berurutan guna menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan memunculkan efek ketenangan. (Mahlisa & Roza, 2026)

Relaksasi Otot Progresif adalah teknik untuk menurunkan ketegangan otot melalui proses meregangkan dan mengendurkan otot secara bertahap dan sistematis. Metode ini dianggap

lebih unggul dibanding teknik lain karena menitikberatkan pada pengaturan respons terhadap stres dengan meredakan ketegangan otot secara sadar. Apabila dilakukan secara teratur selama 10–25 menit sebanyak tiga kali sehari dalam kurun seminggu, relaksasi otot progresif dapat membantu memperbaiki kualitas tidur (Devi et al., 2023).

Melalui wawancara dengan masyarakat di Kelurahan Lepas Kecamatan Bakumpai, terungkap bahwa ada sekitar 35 warga mengalami insomnia. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya insomnia, Salah satu warga mengatakan ” Kalau sudah mau tidur, malah banyak yang dipikirkan. Jadi susah untuk memejamkan mata dan akhirnya tidak bisa tidur” ada juga warga yang menyebutkan “Saya biasanya sudah berbaring dari jam 10 malam, tapi tidak langsung tidur. Kadang baru bisa tidur jam 12 atau bahkan lewat jam 1 malam” Oleh karena itu, tim melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif kepada warga yang menderita insomnia. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk menurunkan insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada warga yang mengalami kondisi tersebut.

METODE

Metode yang digunakan dalam aktivitas ini meliputi komunikasi mengenai kesehatan dan pelatihan relaksasi otot secara bertahap. Setelah menemukan dan menetapkan permasalahan, penulis bersama sekelompok mahasiswa keperawatan mengajukan proposal kepada Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Keperawatan Holistik Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin untuk mendapatkan persetujuan dan arahan terkait pelaksanaan kegiatan, yaitu:

1. Persiapan

Persiapan dimulai setelah kelompok mengidentifikasi masalah di Kelurahan Lepas, Kecamatan Bakumpai. Kriteria inklusi penelitian ini adalah warga Kelurahan Lepas yang mengalami insomnia dengan skor *Insomnia Rating Scale* ≥ 8 , mampu berkomunikasi, bersedia mengikuti intervensi relaksasi otot progresif, serta mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi adalah responden yang tidak mengikuti intervensi secara lengkap, tidak mengisi kuesioner secara lengkap, mengundurkan diri, atau mengalami kondisi yang menyebabkan tidak dapat mengikuti penelitian sampai selesai. Kegiatan ini memiliki fokus pada persiapan program edukasi serta penyusunan materi, Booklet, dan presentasi.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan program pendidikan dan pelatihan tentang relaksasi otot progresif berlangsung pada 18 Mei 2026, melibatkan 35 warga dari Kelurahan Lepas, Kecamatan Bakumpai. Kegiatan dimulai dengan observasi Tingkat insomnia peserta menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale* yang dikembangkan oleh Kelompok Study Psikiatri Biologi Jakarta tahun 2009, kuisisioner ini terdiri dari 11 item dengan skalalikertyang digunakan untuk menilai Tingkat insomnia. Kuesioner insomnia rating scale telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil nilai r didapatkan yaitu 0,426 – 0,475 sehingga kuesioner ini dinyatakan valid, sedangkan untuk nilai Cronbach Alpha didapatkan 0,787 sehingga kuesioner ini juga reliabel sehingga bisa digunakan. Derajat insomnia yang dipakai *Insomnia Rating Scale* dikategorikan menjadi tidak insomnia, insomnia ringan, insomnia sedang, dan insomnia berat. Responden dinyatakan insomnia bila skor *Insomnia Rating Scale* yang diperoleh ≥ 8 , dan tidak insomnia bila skor *Insomnia Rating Scale* yang diperoleh < 8 (Surani et al., 2023). Kemudian dilanjutkan dengan pembukaan acara serta penjelasan mengenai tujuan dan maksud dari kegiatan ini. Program ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu: 1) penyampaian materi mengenai Insomnia selama 10 menit, dan 2) sesi pelatihan relaksasi otot progresif yang berlangsung antara 15 hingga 25 menit. Metode pengajaran yang diterapkan meliputi

ceramah dan diskusi. Media yang digunakan adalah booklet yang memuat informasi tentang insomnia dan panduan gerakan relaksasi otot progresif untuk peserta. Setelah sesi praktik, dilakukan pengisian kuesioner kembali sesudah dilakukan intervensi dan dievaluasi selama 7 hari. Selama acara, peserta juga memiliki waktu 15 menit untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan.

3. Evaluasi

Tahap penilaian dilaksanakan dengan pengisian kuesioner tingkat insomnia sebelum dilakukan intervensi (pre-test), kemudian akan dilakukan pengisian kuesioner tingkat insomnia sehari setelah dilakukan intervensi (post-test) dan evaluasi kembali selama 7 hari.

Kegiatan ini akan mendapat dukungan dari kader di Kelurahan Lepas, Kecamatan Bakumpai yang bekerjasama dengan tim mahasiswa fakultas keperawatan. Setelah kegiatan berakhir, data yang dikumpulkan akan dirangkum dan selanjutnya akan diproses untuk penyajian hasil atau data, yang kemudian akan disusun dalam bentuk laporan dan diterbitkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Distribusi Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Otot Progresif

Hari	Kriteria							
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Ke-0	0	0%	4	11,4%	31	91,1%	0	0%
Ke-1	0	0%	6	17,6%	29	85,3%	0	0%
Ke-2	0	0%	10	29,4%	25	73,5%	0	0%
Ke-3	0	0%	14	41,1%	21	61,7%	0	0%
Ke-4	4	11,4%	16	47%	15	44,1%	0	0%
Ke-5	10	29,4%	11	32,3%	14	41,1%	0	0%
Ke-6	19	55,8%	12	35,3%	4	11,4%	0	0%
Ke-7	25	73,5%	7	20,6%	3	8,8%	0	0%

Setelah diterapkannya terapi relaksasi otot progresif pada 35 individu. Didapatkan bahwa 35 responden mengalami penurunan tingkat insomnia selama 7 hari evaluasi. Hasil dari tabel menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat insomnia selama 7 hari setelah dilakukan penerapan intervensi relaksasi otot progresif. Dengan hasil akhir menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 25 responden, Insomnia ringan sebanyak 7 responden, dan insomnia berat sebanyak 3 responden.



Gambar 1. Edukasi dan Penerapan Relaksasi Otot Progresif

b. Pembahasan

Gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia adalah insomnia. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi, yaitu sekitar 67%. Hal lain menyebutkan perihal gangguan tidur lansia di Indonesia, bahwa lansia mengeluh terbangun lebih awal di pagi hari sebesar 7 kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun. Faktor penyebab lansia mengalami insomnia adalah stres, depresi, kelainan kronis seperti apnea, diabetes, serta efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin, alkohol, dan kurang beraktivitas/olahraga (Sari & Anggarawati, 2022).

Kualitas tidur adalah fenomena yang rumit karena mencakup unsur kuantitatif dan kualitatif dari tidur, seperti durasi tidur, kesulitan saat mulai terlelap, waktu bangun, efisiensi tidur, serta faktor-faktor yang mengganggu selama tidur (Hambali et al., 2024).

Akibat dari insomnia dapat mengganggu kerja otak secara optimal. Jika neuron di otak tidak mendapat waktu istirahat yang memadai, kemampuan kognitif tidak akan berfungsi secara maksimal. Penyakit kronis adalah kondisi jangka panjang yang menimbulkan kecacatan dan membutuhkan penanganan serta terapi berkelanjutan (Mahadini & Candra, 2025).

Hal-hal yang bisa menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia tersebut berupa faktor dari luar (ekstrinsik) yaitu gaya hidup dan lingkungan yang kurang tenang serta faktor dari dalam (intrinsik) yaitu kecemasan, kondisi fisik, dan depresi. Kecemasan ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan adanya perasaan khawatir. Gejala kecemasan bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lain. Gejala dapat berupa perasaan yang tidak menyenangkan, ketakutan yang difus serta gejala otonom seperti palpitasi, berkeringat, sakit kepala, jantung berdebar, sakit perut, gelisah dan ketidakmampuan berdiri atau duduk dalam waktu yang lama (Juwita et al., 2023).

Pendekatan farmakologis memang bisa membantu mengurangi gejala insomnia, tetapi pemakaian obat tidur kerap menimbulkan efek samping berupa ketergantungan, penurunan respons terhadap obat, serta penurunan fungsi kognitif. Karena itu, pendekatan nonfarmakologis kini semakin dipertimbangkan. Terapi komplementer menjadi salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dinilai aman, praktis diterapkan, dan sesuai untuk berbagai kalangan. Metode ini membantu menangani penyebab utama insomnia yang berhubungan dengan stres, kecemasan, serta ketidakseimbangan antara kondisi fisik dan psikologis (Sulistiyawati et al., 2025).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah salah satu teknik relaksasi yang sederhana, dilakukan melalui dua tahap yaitu menegangkan dan mengendurkan otot tubuh. PMR merupakan latihan yang bisa dikerjakan secara mandiri sehingga memudahkan seseorang untuk berlatih tanpa membutuhkan bantuan pihak lain. Di samping itu, teknik latihan PMR dapat

dilakukan baik dalam posisi duduk maupun berbaring, sehingga bisa dipraktikkan di mana saja. Pemberian latihan PMR untuk menurunkan tingkat insomnia bekerja dengan menghambat jalur tersebut melalui pengaktifan sistem saraf parasimpatis dan pengaturan hipotalamus dengan memfokuskan pikiran guna memperkuat pola pikir positif, sehingga rangsangan stres terhadap hipotalamus menjadi berkurang (Fari et al., 2022).

Mekanisme kerja relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur dimana terjadi respon relaksasi (Trophotopic) yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor yang nantinya akan menstimulasi kelenjar pituitary meningkatkan produksi hormone endorphine, enkefaline, dan serotonin. Secara fisiologis, terpenuhinya kebutuhan tidur ini merupakan akibat dari penurunan aktifitas RAS (Reticular Activating System) dan norepineprine sebagai penurunan aktivitas system batang otak. Sehingga tercipta kondisi rileks dan lansia dapat tidur dengan nyenyak (Wardana & Machmudah, 2023).

c. Faktor Pendukung dan Penghambat Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia

Faktor yang mendukung keberhasilan relaksasi otot progresif adalah teknik yang sederhana dan mudah dilakukan secara mandiri, sehingga masyarakat dapat mempraktikkannya tanpa bantuan orang lain. Teknik ini juga dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun berbaring. Selain itu, pemberian edukasi melalui ceramah, diskusi, booklet, dan latihan langsung membantu peserta memahami serta mempraktikkan teknik dengan benar.

Sedangkan Faktor penghambat yang dapat memengaruhi keberhasilan intervensi adalah kecemasan, kondisi fisik, depresi, gaya hidup, serta lingkungan yang kurang tenang. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan seseorang tetap mengalami kesulitan tidur meskipun telah melakukan relaksasi otot progresif. Selain itu, insomnia juga dapat dipengaruhi oleh kondisi kronis, pola makan, konsumsi kafein, nikotin, alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik.

d. Implikasi Penelitian

Implikasi penelitian bagi masyarakat adalah relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan insomnia. Teknik ini relatif sederhana, dapat dilakukan secara mandiri, dan tidak membutuhkan peralatan khusus. Oleh karena itu, masyarakat dapat menerapkannya secara rutin sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa Teknik relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi insomnia terutama pada lansia. Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, durasi evaluasi hanya dilakukan selama 7 hari, sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam jangka panjang. Kedua, jumlah responden yang terlibat relatif terbatas, yaitu 35 orang, sehingga hasil kegiatan belum tentu dapat digeneralisasikan kepada seluruh kelompok lansia dengan insomnia. Ketiga, kegiatan tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga penurunan tingkat insomnia yang ditemukan belum dapat dipastikan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi Relaksasi Otot Progresif karena terdapat kemungkinan adanya pengaruh faktor lain selama periode evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat insomnia selama 7 hari setelah dilakukan penerapan intervensi relaksasi otot progresif. Dengan hasil akhir menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 25 responden, Insomnia ringan sebanyak 7 responden, dan insomnia berat sebanyak 3 responden.

1. Relaksasi Otot Progresif (ROP) dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologis yang dilakukan secara mandiri di rumah karena tekniknya sederhana, praktis, dan tidak memerlukan bantuan orang lain. ROP dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun berbaring dengan cara menegangkan dan mengendurkan kelompok otot secara bertahap. Pelaksanaan secara rutin diharapkan dapat membantu lansia menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia.
2. Kader kesehatan diharapkan memperoleh pelatihan dan pendampingan secara berkelanjutan mengenai teknik Relaksasi Otot Progresif. Pelatihan berkelanjutan diperlukan agar kader mampu memahami prosedur dengan benar, memberikan contoh gerakan kepada lansia, serta melakukan pendampingan dan pemantauan terhadap pelaksanaan latihan secara mandiri di rumah.
3. Penerapan Relaksasi Otot Progresif dapat disosialisasikan kepada kelompok lansia lainnya melalui posyandu lansia, kegiatan masyarakat, maupun kelompok kesehatan di wilayah kerja puskesmas. Perluasan sosialisasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam menggunakan terapi nonfarmakologis untuk membantu mengatasi insomnia.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan uji efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam jangka panjang dengan periode intervensi dan pemantauan yang lebih lama. Evaluasi jangka panjang diperlukan untuk mengetahui apakah penurunan tingkat insomnia dapat dipertahankan setelah intervensi selesai serta untuk menilai konsistensi manfaat Relaksasi Otot Progresif terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan kelompok kontrol agar efektivitas intervensi dapat dibandingkan secara lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. R., Nugroho, S. A., & Hafifah, V. N. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Nyeri Hipertensi pada Lansia di Wisma Seroja UPT PSTW Pandaan Pasuruan. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 5(1), 38–46. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i1.7607>
- Budianti, D., & Brisma, S. (2025). INSOMNIA: SUATU ANALISIS TERHADAP FAKTOR PENYEBAB, DAMPAK DAN PENANGANANNYA. *Nusantara Hasana Journal*, 4(8), 214–219. <https://doi.org/10.59003/nhj.v4i8.1374>
- Devi, N. K., Astriani, N. M. D. Y., Pasek, I. K., & Antariksawan, I. W. (2023). PENGARUH TERAPI REALAKSASI OTOT PROGRESI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA BUNGKULAN KECAMATAN SAWAN KABUPATEN BULELENG. *PROSIDING SIMPOSIUM KESEHATAN NASIONAL*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.52073/simkesnas.v2i1.77>
- Fari, A. I., Pranata, L., Daeli, N. E., & Winda, V. Y. (2022). Progresivve Muscle Relaxation (PMR) terhadap Insomnia pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid 19. *Media Karya Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i1.35342>
- Hambali, F. H., Susdanarto, S., Utami, N. A. S., Aminudin, M., & Lazuardi, N. (2024). Intervensi Spiritual Care untuk Menurunkan Insomnia pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 33–39. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1469>
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA PRALANSIA DAN LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU

- LANSIA DESA TENGGAPAK KABUPATEN BULUNGAN. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.104>
- Mahadini, C., & Candra, L. (2025). INTERVENSI AKUPUNKTUR TERHADAP INSOMNIA PADA PENDERITA PENYAKIT KRONIS DI PRAKTIK AKUPUNKTUR CM PASURUAN. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 3(2), 294–300. <https://doi.org/10.59981/pgb8mv52>
- Mahlisa, I., & Roza, N. (2026). Asuhan Keperawatan Lansia Hipertensi dengan Insomnia Melalui Relaksasi Otot Progresif di RSUD Embung Fatimah Batam. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 64–75. <https://doi.org/10.62383/vimed.v3i2.2912>
- Noer, A., Saraspuri, N. P. E., & Andriani, A. (2025). Akupunktur dan Insomnia, Energi untuk Tidur Lebih Baik: Literature Review. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 10(2), 46–54. <https://doi.org/10.52822/jwk.v10i2.803>
- Pujiati, E. (2025). PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEPANG KABUPATEN KUDUS. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(1), 60–69. <https://doi.org/10.31596/jprokep.v12i1.222>
- Sari, N. W., & Anggarawati, T. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK GAMELAN TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA LANSIA DI MASYARAKAT. *JURNAL FISIOTERAPI DAN ILMU KESEHATAN SISTHANA*, 4(1), 19–23. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v4i1.4>
- Sulistiyawati, A., Hartiningsih, S. S., Pratama, O., Maulana, F., & Apriliana, Z. (2025). Pengaruh Terapi Komplementer SICRING terhadap Kualitas Tidur pada Pasien dengan Insomnia Ringan hingga Sedang di Wilayah Kerja Puskesmas Arcamanik. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(2), 79–90. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v4i2.7537>
- Surani, V., Ajul, K., Pranata, L., Suryani, K., Rini, M. T., Hardika, B. D., & Handayani, S. (2024). Pendampingan Lansia Melalui Pemberian Teknik Relaksasi Progresif sebagai Upaya Mengontrol Tekanan Darah dan Menurunkan Insomnia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1057–1065. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.12794>