

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA LANSIA WANITA DI DESA NGIJO, TASIKMADU,  
KABUPATEN KARANGANYAR**

**Rara Dinie Putri Amalya<sup>1</sup>, Erika Dewi Noorratri<sup>2</sup>**  
[raradinie12@gmail.com](mailto:raradinie12@gmail.com)  
**Universitas Aisyiyah Surakarta**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Perubahan kualitas tidur pada lansia dapat disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia antara lain lingkungan, psikologis, stress, penyakit, dan gaya hidup. Usia lanjut merupakan suatu kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Penuaan adalah proses seumur hidup yang dimulai pada awal kehidupan dan bukan pada titik waktu tertentu. Relaksasi otot progresif merupakan terapi dengan tujuan untuk memberikan ketenangan dan keseimbangan emosional serta pikiran dengan memfokuskan untuk mengurangi ketegangan pada aktivitas otot yang tegang dengan menggunakan teknik relaksasi. **Tujuan:** untuk mengetahui hasil implementasi Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita di Desa Ngijo, Tasikmadu, Karanganyar. **Metode:** Penerapan ini menggunakan desain deskriptif pada 2 responden lansia wanita, tiap responden diberikan intervensi selama 2 minggu setiap sore selama 30 menit dan diukur menggunakan kuesioner PSQI. **Hasil:** Terdapat perubahan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita yang mengalami gangguan kualitas tidur.

**Kata kunci:** *Kualitas tidur, Lansia, Terapi relaksasi otot progresif*

