

# **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA TULAKAN**

Nabilah Nur Khasanah, Ida Nur Imamah

[nabilahnurkhasanah24@gmail.com](mailto:nabilahnurkhasanah24@gmail.com)

Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Indonesia termasuk kedalam angka kejadian gangguan kualitas tidur yang cukup tinggi. Data yang ditemukan usia 65 tahun terdapat 67% lansia mengalami gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur buruk dapat berdampak negatif terhadap fisik, mental maupun kualitas hidup. **Tujuan :** Menggambarkan perkembangan peningkatan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi otot progresif di Desa Tulakan. **Metode :** Penerapan ini merupakan jenis terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penerapan dari penelitian yang sudah dilakukan dan mengobservasi hasil penerapan. **Hasil :** Nilai kualitas tidur sebelum diberikan relaksasi otot progresif termasuk kategori kualitas tidur buruk. Nilai kualitas tidur sesudah diberikan relaksasi otot progresif termasuk kategori kualitas tidur baik. Terdapat perbedaan perkembangan kualitas tidur pada masing-masing responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif. **Kesimpulan :** Terdapat perbedaan nilai kualitas tidur pada kedua responden antara minggu pertama dan minggu kedua. Kedua responden sama-sama mengalami peningkatan kualitas tidur.

**Kata Kunci :** *Kualitas tidur, lansia, relaksasi otot progresif*