

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU MEDANG KAMOLAN
KELURAHAN BANYUANYAR KOTA SURAKARTA**

Ema Erfiana, Ika Silvitasari
Emaerfiana78@gmail.com
Unuversitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Peningkatan populasi lansia dapat berdampak pada banyaknya permasalahan kesehatan pada lansia, Salah satunya ialah permasalahan kualitas tidur. Prevelensi di Indonesia angka kejadian masalah tidur pada usia 60 tahun lebih terdapat angka kasus yang sangat tinggi berkisar 67%. Dimana permasalahan kualitas tidur pada lansia dapat mengakibatkan diabetes mellitus type 2 dan obesitas. Penanganan secara non farmakologis dalam mengatasi permasalahan kualitas tidur dapat melalui teknik terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman, dan relaksasi psikologis dengan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen Design* dengan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *non probability* sampling dengan jumlah sampel 20 lansia dan menggunakan *uji Wilxocon*. **Hasil :** Hasil menggunakan *uji Wilxocon* nilai *p-value* 0,000. **Kesimpulan :** Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta.

Kata Kunci : *Lansia, kualitas tidur, relaksaasi otot progresif*