

ABSTRAK

Lutfi Kurniwati B2015063 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Wahyu P, S.Kep, Ns, M.Sc 2. Annisa Andriyani, M.PH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang : Tidur merupakan kebutuhan tidur yang harus dipenuhi bagi setiap individu dan terjadi secara alami serta memiliki fungsi fisiologis dan psikologis. Lansia bukan penyakit namun merupakan tahap lanjut usia dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Teknik Relaksasi Otot Progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian rileks yang dilakukan dengan gerakan-gerakan selama 10-20 menit. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa rileks setelah bangun tidur. Tujuan : Penerapan ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap lansia di kampung Gendingan RT 03 RW XV Jebres Surakarta. Metode : Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Hasil : Hasil Penelitian ini pengukuran kualitas tidur sebelum dilakukan relaksasi otot progresif 19 dan 15, sedangkan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif 11 dan 9 sehingga hasil penerapan ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Kesimpulan : Penerapan teknik relaksasi otot progresif terbukti meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Saran : relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.</p>	
Kata kunci : Lansia, Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progresif	