

# **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA**

Adella Putri Malinda, Maryatun.A, S.Kep.Ns M.Kes, Indarwati,SKM. M.Kes

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

STIKES' Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Tidur merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi bagi setiap individu dan terjadi secara alami serta memiliki fungsi fisiologis dan psikologis. Penatalaksanaan terhadap kualitas tidur yang buruk dapat dibagi yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Namun, obat menimbulkan efek negatif, menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak tercapai. Salah satu pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur adalah teknik relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks

**Tujuan:** Mendiskripsikan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta. **Metode:** Penerapan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan lembar kuesioner PSQI, dengan jumlah dua responden. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan kualitas tidur Tn P sebelum dilakukan relaksasi nilainya 15 (kualitas tidur buruk) sesudah direlaksasi nilainya 4 (kualitas tidur baik). Tn R sebelum direlaksasi nilainya 16 (kualitas tidur buruk) setelah direlaksasi nilainya 3 (kualitas tidur baik). **Kesimpulan:** Penerapan relaksasi otot progresif terbukti meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti, Pajang, Laweyan, Surakarta

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, lansia, relaksasi otot progresif.