

ABSTRAK

Gangguan kualitas tidur terjadi akibat adanya perubahan biologis tertentu yang membuat tidur lebih sulit seiring dengan bertambahnya usia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif *tension relaxation* terhadap kualitas tidur pada lansia di UPTD Griya Wreda Surabaya.

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Besar sampel 28 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling* di UPTD Griya Wreda Surabaya pada bulan Mei. Variabel independent penelitian ini adalah relaksasi otot progresif *tension relaxation* dan variabel dependent adalah kualitas tidur. Alat pengumpulan data dengan relaksasi otot progresif *tension relaxation* sesuai standar operasional prosedur (SOP) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan Uji wilcoxon.

Hasil analisa data yang diperoleh dengan Uji *wilcoxon sign rank test* didapatkan nilai $P=0,00$ ($P < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara relaksasi otot progresif *tension relaxation* terhadap kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif *tension relaxation*.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah otot progresif *tension relaxation* mampu meningkatkan kualitas tidur lansia di UPTD Griya Wreda Surabaya. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penyusunan SOP relaksasi otot progresif *tension relaxation* untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : kualitas tidur, relaksasi otot progresif *tension relaxation*