

ABSTRAK

Kebutuhan tidur pada usia lanjut membutuhkan waktu 6-7 jam per hari. Kebutuhan ini sering tidak terpenuhi karena lansia sering terbangun dari tidur lebih dari 30 menit. Terapi relaksasi otot progresif merupakan alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia penderita insomnia di Posyandu Sapto Panji Utomo Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment pre-post control group* dengan populasi 35 orang lansia dan besar sampel 32 orang lansia diambil dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Variabel independen adalah terapi relaksasi otot progresif dan variabel dependen adalah kualitas tidur menggunakan kuisioner PSQI, dianalisis menggunakan uji statistic *McNemar test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif 16 responden kelompok perlakuan sebagian besar (62,5%) kualitas tidur buruk Hasil sesudah terapi relaksasi otot progresif 16 responden kelompok perlakuan seluruhnya (100%) kualitas tidur baik Hasil analisis $p=0,002$, karena $p < \alpha$ maka ada pengaruh yang bermakna pada kualitas tidur setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif efektif untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia, ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan. Diharapkan terapi relaksasi otot progresif ini bisa diterapkan pada lansia penderita insomnia.

Kata Kunci : Terapi relaksasi otot progresif, kualitas tidur, Lansia