

ABSTRAK

Lansia adalah tahap dimana terjadi penurunan berbagai fungsi tubuh. Keluhan yang sering dijumpai pada lansia adalah kesukaran untuk memulai tidur, sering terbangun selama tidur atau tidur terlalu cepat, dan bangun pada dini hari untuk kemudian tidak dapat tidur kembali sehingga dapat mengurangi pola tidur lansia tersebut. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah menerapkan terapi relaksasi otot progresif dan *slow stroke back massage* pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

Jenis penelitian adalah pendekatan studi kasus, subjek yang digunakan yaitu dua pasien dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Lokasi penelitian di Perumahan Tambak Rejo Sidoarjo dilakukan tujuh kali terapi menggunakan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, menentukan diagnosa, membuat intervensi, melaksanakan implementasi, dan mengevaluasi.

Hasil studi kasus penerapan terapi relaksasi otot progresif dan *slow stroke back massage* dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur menunjukkan adanya peningkatan kualitas dan kuantitas tidur pada kedua klien.

Penerapan terapi relaksasi otot progresif dan *slow stroke back massage* dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia. Kedua terapi dapat digunakan oleh perawat dalam melakukan upaya kuratif pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur sehingga lansia dapat terhindar dari tanda gejala yang mengganggu pemenuhan kebutuhan dasar hidup.

Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Otot Progresif, Slow Stroke Back Massage, Lansia