

ABSTRAK

Kondisi yang semakin buruk dengan perekonomian yang sulit dan kondisi sosial yang tidak kondusif sehingga menyebabkan lansia stres, depresi. sehingga apabila psikologis lansia terganggu akan mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dengan Musik terhadap Kualitas Tidur Lansia Desa Sepanjang Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo.

Desain penelitian ini adalah studi kasus Relaksasi Otot Progresif dengan Musik. Subjek penelitian pada dua lansia dengan gangguan pola tidur. Penelitian dilakukan di Desa Sepanjang kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo selama tiga hari dengan durasi 15-20 menit pada bulan Juli 2020. Metode pengumpulan data menggunakan lembar asuhan keperawatan gerontik dengan melakukan anamase, pemeriksaan fisik, pengukuran PSQI serta observasi, Kemudian dilakukan analisa data, ditemukan masalah keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Setelah itu diintervensi, observasi dan dievaluasi serta dilakukan hasil dari pemberian relaksasi otot progresif dengan musik.

Hasil penelitian menunjukkan pada pengukuran PSQI didapatkan ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dengan musik pada klien pertama kualitas tidur meningkat dengan nilai skala 7 serta mudah mempertahankan tidur. Pada klien kedua kualitas tidur meningkat dengan nilai skala 8 serta mampu mudah untuk tidur.

Simpulan penelitian ini bahwa terdapat perbedaan perubahan kualitas tidur pada lansia. Pemberian relaksasi otot progresif dengan musik berdampak positif terhadap kualitas tidur. Penggunaan relaksasi otot progresif dengan musik dapat di pertimbangkan sebagai salah satu intervensi dalam memperbaiki kualitas tidur dan di harapkan perawat dapat memberikan asuhan keperawatan secara komperhensif serta keluarga diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif dengan musik kepada keluarga yang lain terutama pada klien lansia dengan gangguan pola tidur.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Relaksasi otot progresif, Musik, Lansia