

**PENGARUH TEKNIK *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH
TAHUN 2017**

ANDRIE SAPUTRA

14.1.0.1.040

Program Studi D.III Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

INTISARI

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. kualitas tidur buruk akan mengakibatkan badan terasa lelah. Lokasi penelitian di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah gangguan tidur tanpa menggunakan obat adalah dengan teknik relaksasi otot progresif *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menghadirkan rasa nyaman dalam mereduksi penyebab gangguan tidur. Tujuan Penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental* dengan pendekatan *pre and posttest without control*. Sampel penelitian sebanyak 20 responden. Didapatkan hasil penelitian nilai *p value* 0,000 menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang digunakan terhadap kualitas tidur lansia. Hal ini membuktikan bahwa latihan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan demikian relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam tatalaksana gangguan tidur pada lansia.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Lansia, *Progressive Muscle Relaxation*