

## ABSTRAK

Nirmala. 2015. **Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dengan Musik terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame Kota Kediri**, Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang, Pembimbing : (1) Ns. Retno Lestari, M. Nurs (2) Ns. Setyoadi, S. Kep. M. Kep. Sp. Kep. Kom.

Kualitas tidur merupakan merupakan kepuasan tidur yang merupakan suatu keadaan istirahat badan dan pikiran (tidur nyenyak atau pulas) yang ditandai dengan badan terasa segar ketika bangun tidur. Sedangkan jika kualitas tidur buruk akan mengakibatkan badan terasa lelah, tanda-tanda vital tidak stabil meskipun tidur dalam waktu yang lama. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif dengan musik terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame Kota Kediri. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment*. Penelitian ini dilakukan pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame Kota Kediri. Sampel dalam penelitian ini adalah 17 orang. Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah relaksasi otot progresif dengan musik. Variabel dependen (tergantung) dalam penelitian ini adalah kualitas tidur. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi. Analisa data menggunakan *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan dependen. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan dependen, yaitu relaksasi otot progresif dengan musik dan kualitas tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame Kota Kediri. Berdasarkan analisis *Wilcoxon*, didapatkan hasil yang signifikan antara kedua variabel, yaitu  $p=0,000$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dengan musik dapat meningkatkan kualitas tidur Lansia. Saran untuk penelitian selanjutnya untuk mengembangkan terapi relaksasi otot progresif dengan musik dengan musik yang lebih dikenal oleh masyarakat.

Kata kunci : relaksasi otot progresif dengan musik, kualitas tidur, Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Sukorame Kota Kediri.

## ABSTRACT

Nirmala KS. 2015. **The effect of Progressive Muscle Relaxation with Music on Sleep Quality for Elderly in Sukorame Elderly Integrated Service Post Sukorame Village Kediri City**, Final Project, Nursing Science Faculty of Medicine, University

of Brawijaya Malang, Advisor: (1) Ns. Retno Lestari, M. Nurs (2) Ns. Setyoadi, S. Kep. M. Kep. Sp. Kom.

*Sleep quality is the sleep satisfaction which is a resting state of body and mind (deep sleep or asleep) are characterized by the body feel refreshed when someone wake up. Whereas if poor sleep quality, the body feels tires, unstable vital signs even though sleep in a long time. The purpose of this study is to analyze the effect of progressive muscle relaxation with music on sleep quality for elderly in Elderly Integrated Service Post Sukorame Village Kediri City. In this study, the research used a pre experiment design. This research was conducted for elderly in Elderly Integrated Service Post Sukorame Village Kediri City. The sample in this study was 17 people. The independent variable in this study is progressive muscle relaxation with music. The dependent variable in this study is sleep quality. Data collection was analyzed using wilcoxon to identify the influence of independent and dependent variables. The result showed significant relationship between independent and dependent variable, progressive muscle relaxation with music and sleep quality elderly in Elderly Integrated Service Post Sukorame Village Kediri City. Based on wilcoxon analysis, obtained significant result between two variables,  $p=0,000$ . Based on the result, it could be concluded that progressive muscle relaxation with music could improve the quality of sleep in elderly. For the later researcher in order to develop progressive muscle relaxation with music that familiar with the citizen.*

*Keywords: progressive muscle relaxation, sleep quality, elderly in Elderly Integrated Service Post Sukorame Village Kediri City.*

