

## ABSTRAK

Aliyah, Siti. 2015. **Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif Di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang**. Tugas Akhir, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing : (1) Ns. Setyoadi, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.Kom. (2) Ns. Indraningrum Fitria, S.Kep, MMRS.

Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi dari sakit. Proses penuaan pada lansia dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur ini dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik, makanan, dan pengaturan stres. Pengaturan stres yang digunakan salah satunya dengan ROP (Relaksasi Otot Progresif). Relaksasi otot progresif diperkirakan mampu meningkatkan kualitas tidur lansia jika dilakukan secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang pada bulan Februari 2015. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Eksperimental* dengan desain *one group pretest – posttest*. Sampel dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan kriteria Inklusi dan eksklusi didapatkan sampel sejumlah 18 orang. Data penelitian dikumpulkan dengan cara mengisi kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dianalisa dengan *Dependent t-test* dengan  $\alpha=0,05$  dan diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p<0,05$ ). Kesimpulan penelitian adalah ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif dibuktikan dengan data penurunan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif dengan rentang 7-17 menjadi 1-11. Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan semua lansia dapat melakukan latihan relaksasi otot progresif di rumah secara rutin untuk memenuhi kebutuhan tidurnya, sehingga lansia tetap sehat dan dapat mempertahankan fungsi tubuhnya.

Kata Kunci : Lansia, Kualitas Tidur, Relaksasi otot Progresif

## ABSTRACT

Aliyah, Siti. 2015. The **Difference of Sleep Quality of The Elderly Before And After Doing Progressive Muscle Relaxation at Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Purwodadi Malang**. Final Project, Faculty of Medicine, University of Brawijaya. Advisor: (1) Ns. Setyoadi, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.Kom. (2) Ns. Indraningrum Fitria, S.Kep, MMRS.

Elderlies require a good sleep quality to improve their health and to recover from their illness. The process of aging in the elderly can lead to a decrease of sleep quality. The sleep quality can be improved through physical activity, diet, and stress management. One of stress management that can be used is PMR (Progressive Muscle Relaxation). Progressive muscle relaxation is predicted to improve sleep quality of the elderly if it is done regularly. This study aimed to identify the difference of sleep quality of the elderly before and after doing progressive muscle relaxation techniques at Posyandu RW 04 Purwodadi Village Malang in February 2015. This study used a pre-experimental design with one group pretest - posttest. The sample (n=18) was selected by using purposive sampling technique with the inclusion and exclusion criteria. Data were collected by filling out the questionnaires of PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and the difference of sleep quality scores before and after PMR were analyzed by using dependent t-test with  $\alpha = 0.05$  and it produced significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Conclusion of this study is that there is a difference sleep quality of the elderly before and after progressive muscle relaxation, it is proved by a decrease of data between sleep quality scores before and after the progressive muscle relaxation with a range of 7-17 became 1-11. Based on the study, it is expected that all of the elderly can perform progressive muscle relaxation exercise at home regularly to fulfill their needs, so the elderly can stay healthy and being able to maintain their body functions.

Keywords: Elderly, Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation