

ABSTRAK

Insomnia adalah kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur yang terjadi dalam waktu kurang lebih seminggu (Dudi, 2019). Pada lansia umumnya akan mengalami penurunan kualitas tidur, maka digunakan pengobatan komplementer yaitu Terapi Relaksasi Otot Progresif tujuan terapi ini meningkatkan kualitas tidur. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2021. Metode penelitian ini adalah quasi experimental: *one group pre-test* dan *post-test* design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 orang lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur dengan nilai signifikansi yaitu 0,000. Berdasarkan hasil perhitungan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test*, maka nilai $Z = -4.380^b$ dengan nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia dengan melakukan latihan relaksasi otot progresif.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Terapi Otot Progresif, Insomnia, Lansia

ABSTRACT

Insomnia is difficulty starting or maintaining sleep that occurs in less than a week (Dudi, 2019). In the elderly, generally the elderly will experience a decrease in the quality of sleep so that complementary therapy is used, namely Progressive Muscle Relaxation Therapy. The objective of this study was to determine whether there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on improving sleep quality in elderly with insomnia at UPT. Binjai Elderly Social Service in 2021. This research method is quasi-experimental: one-group pre-test and post-test design. The results showed that of the 25 elderly who experienced sleep quality disturbances with significant value is 0,000. Based on the results of the Wilcoxon Sign Rank Test, the value of $Z = -4,380^b$ with a p value of $0,000 < 0.05$ which means H_a is accepted and H_o is rejected. It is concluded that there is an increase in the quality of sleep in the elderly by doing progressive muscle relaxation exercises.

Keywords: Sleep Quality, Progressive Muscle Therapy, Insomnia, Elderly