

ABSTRAK

Lansia mengalami berbagai masalah kesehatan salah satunya gangguan tidur dan kelelahan fisik. Tingginya masalah tidur pada lansia memerlukan penanganan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Cara untuk meningkatkan kualitas tidur dan kelelahan fisik yaitu relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik lansia di Yayasan Guna Budi Bakti Medan. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain quasi-experiment melalui pendekatan *one group pre test and post test design*. Waktu penelitian pada bulan April 2020. Populasi adalah seluruh lansia sebanyak 73 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *sampling* jenuh, maka sampel sebanyak 73 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data univariat dalam tabel distribusi frekuensi. Analisa bivariat menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian mendapatkan karakteristik responden menurut usia, mayoritas 61-80 tahun, berjenis kelamin perempuan, pekerjaan wiraswasta, dan beragama Budha. Mayoritas kualitas tidur cukup dan minoritas baik. Mayoritas kelelahan fisik rendah dan minoritas sedang. Berdasarkan pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan kelelahan fisik lansia, dengan nilai *sig. (2-tailed)* $0.000 < 0,005$. dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki pengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kelelahan fisik pada lansia. Maka dari itu relaksasi otot progresif sangat bermanfaat untuk lansia

Kata kunci : Lansia, Kualitas tidur, Kelelahan fisik, Relaksasi

ABSTRACT

The elderly experience various health problems, one of which is sleep disturbance and physical fatigue. The high problem of sleep in the elderly requires treatment to improve the fulfillment of sleep needs. Ways to improve sleep quality and physical fatigue are progressive muscle relaxation. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on sleep quality and physical fatigue of the elderly at the Guna Budu Bakti Foundation in Medan. This research uses quantitative with a quasi-experimental design through the one group pre test and a post test design approach. The time of the study was in May 2020. The population is all elderly of 73 people. Sampling technique with saturated sampling, then a sample of 73 people. The data collection method uses a questionnaire. Univariate data analysis in the frequency distribution table. Bivariate analysis using paired t-test. The results of the study obtained the characteristics of respondents according to age, the majority 61-80 years, female sex, entrepreneurial work, and Buddhist. The majority of sleep quality is adequate and the minority is good. The majority of physical fatigue is low and the minority is moderate. Based on the effect of progressive muscle relaxation techniques on sleep quality and physical fatigue of the elderly, with sig values. (2-tailed) 0,000 <0.005. it can be concluded that progressive muscle relaxation has an influence to improve sleep quality and reduce physical fatigue in the elderly. Therefore progressive muscle relaxation is very beneficial for the elderly.

Keywords: Elderly, Quality of sleep, Physical fatigue, Relaxation