

**HUBUNGAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DIPANTI JOMPO YAYASAN GUNA
BUDI BAKTI MEDAN TAHUN 2020**

Kiki Anggini¹, Muliani Daeli², Sri Mawarni Zai³, Patimah Sari Siregar⁴

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan kualitas tidur yang mempengaruhi konsentrasi seseorang karena sulit memasuki tidur, sering terbangun tengah malam kemudian kesusahan untuk kembali tidur, tidur yang tidak lelap, dan waktu tidur yang berubah-ubah. Sehingga dapat menyebabkan stres apabila berkelanjutan berdampak pada kecemasan, sakit kepala, penurunan seksual pada pria, penglihatan memburuk, tidak konsentrasi, mudah lelah, dan anemia (Suci, 2014). Tujuan untuk mengetahui adakah hubungan latihan relaksasi otot progresif dengan kualitas tidur pada lansia di Yayasan Guna Budi Bakti Medan tahun 2020". Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperiment* untuk mengetahui ada hubungan atau tidak adanya hubungan antara relaksasi otot terhadap kualitas tidur pada lansia dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*, yaitu rancangan yang menggunakan 2 kelompok sampel diwawancara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*possttest*) dengan menggunakan kuisisioner (Soekijo Notoatmojo, 2017). Berdasarkan hasil perhitungan *wilcoxon signedrank test*, maka nilai $Z = -4.256^b$ dengan nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Disimpulkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada lansia yang mengalami gangguan tidur dan melakukan latihan relaksasi otot progresif dengan kualitas tidur pada lansia di panti jompo yayasan guna budi bakti medan tahun 2020. Semoga penelitian ini dapat meningkatkan kualitas perawat yang bekerja di panti mampu mengaplikasikan latihan relaksasi otot progresif pada lansia.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Otot Relaksasi Progresif, Lansia

**RELATIONSHIP BETWEEN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TRAINING WITH SLEEP QUALITY IN ELDERLY REPLACED JOMPO
FOUNDATION USE OF BUDI BAKTI MEDAN IN 2020**

Kiki Anggini¹, Muliani Daeli², Sri Mawarni Zai³, Patimah Sari Siregar⁴

ABSTRACT

Insomnia is a sleep quality disorder that affects a person's concentration because it is difficult to enter sleep, often waking up in the middle of the night then having trouble returning to sleep, sleeping soundly, and changing sleep time. So that it can cause stress if it continues to have an impact on anxiety, headaches, sexual decline in men, worsening vision, lack of concentration, fatigue, and anemia (Suci, 2014). The aim is to find out whether there is a relationship between progressive muscle relaxation exercises and sleep quality in the elderly at the Guna Budi Bakti Medan Foundation in 2020 ". This study uses the Quasy Experiment method to find out whether there is a relationship or the absence of a relationship between muscle relaxation and sleep quality in the elderly with One Group Pretest Posttest design, a design that uses 2 sample groups to be interviewed before (pretest) and after (possttest) using questionnaires (Soekijo Notoatmojo, 2017). Based on the results of the Wilcoxon signedrank test, the value of $Z = -4,256^b$ with a p value of $0,000 < 0.05$ so that H_a is accepted and H_o is rejected. It was concluded that there was a significant improvement in sleep quality in the elderly who experienced sleep disorders and performed progressive muscle relaxation exercises with sleep quality in the elderly in nursing homes for the purpose of field service in 2020. Hopefully this research could improve the quality of nurses working at the orphanage capable of applying training progressive muscle relaxation in the elderly.

Keywords: Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation, Elderly