

## IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR

### INTISARI

Fitria Putri Rosmawati<sup>1</sup>, Anastasia Suci Sukmawati<sup>2</sup>, Muh Fathoni Rohman<sup>3</sup>  
Email : [fitriaputri874@gmail.com](mailto:fitriaputri874@gmail.com)

**Latar Belakang :** Gangguan tidur banyak dialami kelompok usia 70 tahun dikarenakan adanya nyeri sendi, mimpi buruk, dan buang air kecil. Untuk mengatasi masalah tidur, terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan. Terapi relaksasi otot progresif salah satu usaha untuk meredakan stress atau menenangkan diri yang nanti diharapkan dapat mengatasi gangguan tidur.

**Tujuan :** Untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan gangguan kualitas tidur

**Metode :** Penulisan ini menggunakan metode study case dengan teknik pengumpulan data wawancara. Sampel yang digunakan study case adalah satu pasien dengan gangguan pola tidur.

**Hasil :** Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, didapatkan penurunan skor PSQI dari 9 menjadi 4. Hal ini memiliki arti bahwa terjadi perbaikan kualitas tidur.

**Kesimpulan :** Terapi relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan gangguan kualitas tidur.

Kata Kunci : Gangguan Kualitas Tidur, Terapi Relaksasi Otot Progresif

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Progam Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Pembimbing Lahan BPSTW Abiyoso Dinas Sosial DIY

# IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN THE ELDERLY WITH IMPAIRED SLEEP QUALITY

## ABSTRACT

Fitria Putri Rosmawati<sup>1</sup>, Anastasia Suci Sukmawati<sup>2</sup>, Muh Fathoni Rohman<sup>3</sup>  
Email : [fitriaputri874@gmail.com](mailto:fitriaputri874@gmail.com)

**Background :** Sleep disturbances are common in the 70-year-old age group due to joint pain, nightmares, and urination. To overcome sleep problems, progressive muscle relaxation therapy is one of the therapies that can be done. Progressive muscle relaxation therapy is one of the efforts to relieve stress or calm down which is later expected to overcome sleep disorders.

**Objective :** To apply progressive muscle relaxation therapy in the elderly with impaired sleep quality.

**Methods :** This writing uses a case study method with interview data collection techniques. The sample used in the case study was one patient with sleep pattern disorders.

**Results :** After progressive muscle relaxation therapy, there was a decrease in PSQI score from 9 to 4. This means that there is an improvement in sleep quality.

**Conclusion :** Progressive muscle relaxation therapy is effective for reducing sleep disturbances.

Keywords: Sleep Disorder, Progressive Muscle Relaxation Therapy

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Professional Education Study Program at Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer of Nursing Professional Education Study Program at Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup> Land Supervisor BPSTW Abiyoso Dinas Sosial DIY