

## ABSTRAK

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
Skripsi, Juni 2021**

**Soni Santana**

## ABSTRAK

### **PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA (LANSIA)**

iv bagian awal + 48 halaman + 2 bagan + lampiran

Menua adalah proses fisiologis yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya yakni masalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak terhadap kesehatan lansia misalnya rasa ngantuk pada siang hari, mengalami gangguan memori, depresi, gangguan kognitif, stress, sering terjatuh hingga penurunan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia berdasarkan *literature review*. Metode penelitian ini adalah *literature review* dengan menggunakan *search engine google scholar*, dan portal Garuda. Populasi *literature review* ini terdiri dari 1.156 populasi dan sampel penelitian ini berjumlah 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil penelitian berdasarkan *literature review* menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif terbukti sangat efektif sehingga dapat dijadikan sebagai tindakan alternatif non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. **Saran:** Peneliti menyarankan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan pada lansia dengan gangguan tidur sebagai terapi non farmakologi.

**Kata kunci : Kualitas tidur, lansia, relaksasi otot progresif.**

**Kepustakaan : 16 (2011-2021)**

## ABSTRACT

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCE**  
**BACHELOR NURSING STUDY PROGRAM**  
*Thesis, June 2021*

Soni Santana

### ABSTRACT

#### ***THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON SLEEP QUALITY IN ELDERLY (ELDERLY)***

*vi beginning + 48 pages + 2 charts + attachments*

*Aging is a physiological process that can cause various problems, one of which is sleep quality problems. Poor sleep quality can have an impact on the health of the elderly, for example feeling sleepy during the day, experiencing memory problems, depression, cognitive disorders, stress, frequent falls and decreased quality of life. The purpose of this study was to determine how the effect of progressive muscle relaxation therapy on the sleep quality of the elderly based on a literature review. This research method is a literature review using the Google Scholar search engine, and the Garuda portal. The population of this literature review consisted of 1,156 populations and the sample of this study consisted of 10 articles that matched the inclusion criteria. The results of the study based on a literature review showed that there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on the sleep quality of the elderly. Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy is proven to be very effective so that it can be used as an alternative non-pharmacological action to treat sleep disorders in the elderly. Suggestion: Researchers suggest that progressive muscle relaxation therapy can be used in the elderly with sleep disorders as a non-pharmacological therapy.*

**Keywords** : Sleep quality, elderly, progressive muscle relaxation.

**Literature** : 16 (2011-2021)