

ABSTRAK

Tasya Nur Aulia (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Lansia Sesudah Pemberian Relaksasi Otot Progresif*. Karya Tulis Ilmiah *Literature Riview*, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Rudi Hamarno, S.Kep., Ns, M.Kep

Degenerasi fisiologis maupun psikologi pada lansia menyebabkan lansia mengalami masalah kecemasan dan nyeri tubuh (kaku sendi dan punggung), sehingga angka lansia dengan kualitas tidur buruk meningkat. Diduga dengan relaksasi otot progresif dapat memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan dan nyeri yang dialami lansia sehingga kualitas tidur lansia membaik. Studi ini menggunakan literature riview untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Pencarian jurnal menggunakan kata kunci lansia AND kualitas tidur AND relaksasi otot progresif dan *elderly AND sleep quality AND progressive muscle relaxation* dan dengan menggunakan *Science Direct, PubMed, WOL* dan *Google Scholar*. Keseluruhan jurnal diambil dari database *Google Scholar*. Dilakukan seleksi jurnal menggunakan *JBI Critical Appraisal Tools* untuk mengetahui kelayakan jurnal. Penyeleksian ini ditelaah berdasarkan PICOS peneliti, lalu dianalisis berdasarkan topik, abstrak, dan inklusi yang digunakan. Pencarian jurnal dilakukan sejak September 2020 – Januari 2021 dengan batasan tahun terbit antara 2015 – 2021. Dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur lansia karena dapat meningkatkan aktifitas batang otak dan menurunkan system RAS sehingga kecemasan menurun, aliran darah lancar dan menambahkan efek nyaman pada lansia. Diberikan ROP sebanyak 4-5 kali dalam seminggu selama 2 minggu untuk hasil yang efektif.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Relaksasi Otot Progresif.