

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Dr Tutuk Cilacap Utara

Isnentyas Sucita Nurhasanah¹, Heru Ginanjar², Kasron³

^{1,2,3} Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Angka prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia cukup tinggi, hampir mencapai 67%. Lansia dengan hipertensi mengalami kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan lansia yang tidak mengalami masalah hipertensi. Relaksasi otot progresif dianggap efektif untuk memberikan rasa nyaman dan mendukung peningkatan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di klinik dr Tutuk Cilacap Utara. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental one group pretest-posttest without control group design*. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sample dengan total *sampling* yang memenuhi kriteria inklusi yaitu 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi, dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di klinik dr Tutuk Cilacap Utara. Penelitian terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat dijadikan sebagai alternatif pemberian terapi bagi lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidur buruk.

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Kualitas Tidur, Lansia dengan Hipertensi

ABSTRACT

The prevalence of insomnia among the elderly in Indonesia is quite high, reaching nearly 67%. Elderly people with hypertension experience lower sleep quality than those without hypertension. Progressive muscle relaxation is considered effective in providing comfort and supporting improved sleep quality. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on sleep quality in elderly people with hypertension at the Dr. Tutuk Clinic in North Cilacap. This study used a quantitative pre-experimental one-group pretest-posttest without a control group design. The study used a total sampling technique that met the inclusion criteria about 30 respondents. The results showed a difference in sleep quality before and after progressive muscle relaxation therapy in elderly people with hypertension, with a *p-value* of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, it can be concluded that progressive muscle relaxation has an effect on sleep quality in elderly people with hypertension at the Dr. Tutuk Clinic in North Cilacap. This study has proven that progressive muscle relaxation therapy can be used as an alternative therapy for elderly people with hypertension who experience poor sleep quality.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Sleep Quality, Elderly with Hypertension