

ABSTRAK

Lansia merupakan seorang individu yang rentan mengalami perubahan tidur yang disebabkan karena proses penuaan. Lansia mengalami perubahan fisik seperti otot dan jaringan saraf yang mulai melemah keadaan ini beresiko terhadap kualitas tidur lansia. Salah satu faktor yang mempengaruhinya ialah nyeri terutama berkaitan dengan masalah kesehatan persendian. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) adalah jenis terapi komplementer yang dapat meningkatkan kualitas tidur karena memberikan rasa nyaman dan relaks. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap kualitas tidur pada lansia.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu *systematic literature review* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pencarian jurnal dilakukan melalui database Google Scholar, ResearchGate dan Garuda. menggunakan penilaian kritis *Joanna Briggs Institute* (JBI) dengan Quasi-eksperimental studi untuk menilai kelayakan jurnal dan analisa data menggunakan *PRISMA Flow Diagram*.

Hasil penelitian dari 9 jurnal yang dianalisis berkategori grade A menunjukkan bahwa ada pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap kualitas tidur pada lansia. Sehingga diharapkan terapi *progressive muscle relaxation* dapat diberikan pada lansia sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : kualitas tidur, lansia, *progressive muscle relaxation*
Daftar Pustaka: 5 Buku (2016-2020)
3 Website (2016-2020)
51 Artikel (2016-2020)

ABSTRACT

The elderly are individuals who are prone to sleep changes caused by the aging process. The elderly experience physical changes such as muscle and nerve tissue that begin to weaken, this situation is at risk for the quality of sleep of the elderly. One of the factors that influence it is pain, especially related to joint health problems. Poor sleep quality can affect the quality of life of the elderly. Progressive muscle relaxation (PMR) therapy is a type of complementary therapy that can improve sleep quality because it provides a sense of comfort and relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation (PMR) on sleep quality in the elderly.

The type of research used is a systematic literature review with a sampling technique using purposive sampling. Journal searches were conducted through Google Scholar, ResearchGate and Garuda databases. used the Joanna Briggs Institute (JBI) critical assessment with a quasi-experimental study to assess the feasibility of the journal and analyze data using PRISMA Flow Diagrams.

The results of the 9 journals analyzed in the grade A category show that there is an effect of progressive muscle relaxation on sleep quality in the elderly. So it is hoped that progressive muscle relaxation therapy can be given to the elderly as a nursing intervention to improve sleep quality.

Keywords: sleep quality, elderly, progressive muscle relaxation

References: 5 Book (2016-2020)

3 Websites (2016-2020)

51 Articles (2016-2020)