

ABSTRAK

**LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU POSTPARTUM DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KANDAT- KEDIRI**

Penelitian Quasy- Eksperimental

Oleh: Selfi Ratna Puspitasari

Ibu postpartum berharap untuk memiliki kualitas tidur yang baik dengan durasi tidur pendek. Kualitas tidur yang baik dapat mengurangi risiko postpartum blues. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh progresif latihan relaksasi otot dalam meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum.

Penelitian ini menggunakan metode Quasy- Eksperimental dengan teknik purposive sampling. Sampel diambil dari 12 desa di Kecamatan Kandat. Terdapat masing- masing 19 responden pada kelompok perlakuan dan kontrol. Variabel independen pada penelitian ini adalah latihan relaksasi otot progresif. Variabel dependen adalah kualitas tidur pada ibu postpartum. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner PSQI. Analisis pada data di masing- masing kelompok menggunakan uji Wilcoxon. Analisis perbandingan untuk 2 kelompok menggunakan uji Mann Whitney. Penelitian ini menggunakan signifikansi sebesar $\alpha= 0.05$.

Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perubahan kualitas tidur pada kelompok perlakuan ($p=0,003$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan ($p=0,157$). Hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa dibandingkan dengan kelompok kontrol terdapat peningkatan kualitas tidur pada kelompok perlakuan ($p=0,000$). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum. Relaksasi otot progresif merupakan pilihan intervensi untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada ibu postpartum.

Kata kunci: postpartum, relaksasi, tidur, psqi, pmr