

ABSTRAK

Latar Belakang : Peningkatan jumlah pemain *game online* di Indonesia membawa dampak kesehatan, salah satunya gangguan tidur akibat durasi bermain yang panjang, paparan cahaya biru, serta stres kompetitif. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan konsentrasi, performa, dan kesehatan fisik. Salah satu intervensi non-farmakologis yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), teknik relaksasi otot bertahap yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi tubuh.

Tujuan : Mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur pada pemain *game online* profesional.

Metode : Penelitian *quasi-eksperimental* dengan rancangan *pre-post test design* ini melibatkan 36 responden (18 kontrol, 18 intervensi) berusia 20–30 tahun dengan skor PSQI >5, IMT >27 kg/m², dan skor DASS-21 >9. Intervensi PMR dilakukan 3 kali per minggu selama 4 minggu, setiap sesi 30–50 menit. Kualitas tidur diukur menggunakan PSQI dan tingkat stres, kecemasan, serta depresi menggunakan DASS-21. Analisis data menggunakan *paired t-test*, *independent t-test*, dan *chi-square*.

Hasil : Terdapat peningkatan signifikan kualitas tidur ($p=0,000$) dengan penurunan skor PSQI dari 15,61 menjadi 3,39 dan penurunan stres, kecemasan, serta depresi ($p=0,000$) dari 21,67 menjadi 7,44 pada kelompok intervensi.

Kesimpulan : *Progressive Muscle Relaxation* efektif memperbaiki kualitas tidur dan menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada pemain *game online* profesional.

Kata Kunci : *Progressive Muscle Relaxation*, kualitas tidur, pemain *game online*, stress, kecemasan, depresi, PSQI, DASS-21