

Asuhan Keperawatan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Krian

Oleh

Silvia Handayani

Prodi Profesi Ners

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email: silvia.handayani1011@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Peningkatan populasi Lansia berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan yang muncul pada Lansia, salah satunya adalah gangguan tidur atau insomnia. Gangguan insomnia pada orang dewasa yang lebih tua dikaitkan dengan ketidakpuasan dengan kualitas atau kuantitas tidur dan juga dikaitkan dengan kesulitan tidur, mempertahankan tidur, atau bangun pagi. Terapi yang dapat digunakan adalah Relaksasi otot progresif ini bermanfaat menimbulkan respon tentang nyaman, dan rileks, latihan relaksasi otot progresif bermakna meningkatkan kualitas tidur Lansia sehingga dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam tatalaksana gangguan tidur pada Lansia sebagai tindakan mandiri keperawatan. Perasaan nyaman Lansia yang dibutuhkan oleh Lansia berguna untuk meningkatkan kualitas tidurnya Tujuan Penelitian ini adalah Menganalisis kesenjangan asuhan keperawatan antara kajian teoritis dengan praktik keperawatan pada penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi

Metode: Data di dalam studi kasus ini di kumpulkan dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dokumentasi, serta intervensi kepada 2 klien. Alat atau instrumen pengumpulan data menggunakan format asuhan keperawatan sesuai ketentuan yang berlaku.. **Hasil :** Terdapat pengaruh dari dilakukannya terapi relaksasi otot progresif dengan gangguan pola tidur pada lansia yaitu dengan penurunan nilai PSQI yang semakin rendah yang menandakan kualitas tidur yang baik. **Analisis:** Masalah keperawatan yang muncul adalah Gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan ditandai dengan klien mengeluh sulit tidur dan pola tidur berubah. Implementasi keperawatan pada lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur yaitu diberikan latihan terapi relaksasi otot progresif dengan frekuensi 2x sehari dilakukan selama 15-20 menit. Evaluasi pada kedua kasus tersebut evaluasi dilakukan tiap dengan hasil yang ditemukan adalah semua masalah teratasi.

Kata kunci : Lansia Hipertensi, Gangguan Pola Tidur, Terapi Relaksasi Otot Progresif

**NURSING CARE PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY WITH
NURSING PROBLEMS SLEEP PATTERN DISORDERS IN THE ELDERLY
WITH HYPERTENSION IN THE PUBLIC HEALTH CENTER KRIAN**

By

Silvia Handayani

Prodi Profesi Ners

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email: silvia.handayani1011@gmail.com

ABSTRACT

Background: The increase in the elderly population has an impact on increasing health problems that arise in the elderly, one of which is sleep disorders or insomnia. Insomnia disorders in older adults are associated with dissatisfaction with sleep quality or quantity and are also associated with difficulty falling asleep, maintaining sleep, or getting up early. The therapy that can be used is progressive muscle relaxation, which is useful in causing a response about being comfortable and relaxed, progressive muscle relaxation exercises significantly improve the sleep quality of the elderly so that they can be considered as complementary therapy in the management of sleep disorders in the elderly as an independent nursing action. The comfortable feeling of the elderly needed by the elderly is useful for improving the quality of their sleep. The purpose of this study was to analyze the gap in nursing care between theoretical studies and nursing practice on the application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in the Elderly with Hypertension. **Method:** The data in this case study were collected using the methods of interview, observation, documentation, and intervention to 2 clients. Data collection tools or instruments use the nursing care format according to applicable regulations **Result:** There is an effect of doing progressive muscle relaxation therapy with disturbed sleep patterns in the elderly namely with a decrease in the lower PSQI value which indicates good sleep quality. **Analysis:** Nursing problems that arise are sleep pattern disturbances related to environmental barriers marked by clients complaining of difficulty sleeping and changing sleep patterns. The implementation of nursing in the elderly with hypertension with sleep pattern disorders is given progressive muscle relaxation therapy exercises with a frequency of 2x a day for 15-20 minutes. Evaluations in both cases were evaluated each time with the results found that all problems were resolved.

Keywords : Sleep Pattern Disorders, hypertension, progressive muscle relaxation therapy