

ABSTRAK

PENERAPAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Putri Mellani Agustin¹ Niken Sukesu²

¹ Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

² Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Email: putrimellaniagustin29@gmail.com

Nama Mahasiswa: Putri Mellani Agustin

Judul Laporan Tugas Akhir: Penerapan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah menjadi naik yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg. (Hastuti, 2022). Lansia yang menderita hipertensi memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan lansia yang tidak memiliki masalah hipertensi. Kualitas tidur yang buruk memiliki berbagai efek samping yang dapat terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kualitas tidur yang buruk dan kebiasaan kurang tidur pada orang juga dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah pada orang (Barliana Anggrita Ratri et al., 2022). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memfasilitasi tidur. Teknik relaksasi otot progresif ini telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai keluhan yang berhubungan dengan stress seperti kecemasan, tukak lambung, hipertensi dan insomnia (Muhammad & Ali, 2022)

Tujuan: Menyusun resume asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan pola tidur yang diberikan terapi relaksasi otot progresif mulai dari pengkajian, perumusan diagnosa, penentuan intervensi, penerapan implementasi dan hasil akhir evaluasi sebelum dan sesudah diberikan nya terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari (pre dan post), dengan pemberian sehari 2 kali (siang dan malam) dengan durasi sekitar 15 – 20 menit.

Hasil Penelitian: evaluasi yang didapatkan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif pada kedua responden yaitu: pada Ny.N terdapat pre terapi dari skor 12 dan post terapi menjadi 1, dan pada Ny.M dari pre terapi skor 13 menjadi 3

Kesimpulan: berdasarkan hasil yang sudah didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi dan memberikan kenyamanan pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Otot Progresif

Referensi : 2017 - 2025

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO SLEEP PATTERN DISORDERS IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION

Princess Mellani Agustin ¹ Niken Sukesi ²

¹ Student of the DIII Nursing Study Program, Widya Husada University Semarang

² Lecturers of the DIII Nursing Study Program, Widya Husada University
Semarang

Email: putrimellaniagustin29@gmail.com

Student Name: Putri Mellani Agustin

Title of Final Project Report: Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Sleep Pattern Disorders in Elderly With Hypertension

Background: Hypertension is a condition in which blood pressure rises, namely systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. (Hastuti, 2022). Seniors who suffer from hypertension have poorer sleep quality compared to seniors who don't have hypertension problems. Poor sleep quality has various side effects that can occur in the short and long term. Poor sleep quality and sleep deprivation habits in people are also associated with increased blood pressure in people (Barliana Anggrita Ratri et al., 2022). Progressive muscle relaxation is one of the methods used to facilitate sleep. This progressive muscle relaxation technique has been widely used to overcome various stress-related complaints such as anxiety, peptic ulcers, hypertension and insomnia (Muhammad & Ali, 2022)

Objective: To compile a resume of nursing care for patients with sleep pattern disorders who are given progressive muscle relaxation therapy starting from assessment, diagnosis formulation, intervention determination, implementation and final evaluation results before and after the administration of progressive muscle relaxation therapy for 5 days (pre and post), with 2 times a day (day and night) with a duration of about 15 – 20 minutes.

Research Results: the evaluation obtained after the administration of progressive muscle relaxation therapy in both respondents, namely: in Mrs. N there was pre-therapy from a score of 12 and post therapy to 1, and in Mrs. M from pre-therapy a score of 13 to 3

Conclusion: based on the results that have been obtained, it can be concluded that the application of progressive muscle relaxation therapy can improve sleep quality in the elderly with hypertension and provide comfort to the elderly who have sleep disorders.

Keywords: hypertension, elderly, sleep pattern disorders, progressive muscle relaxation

Reference : 2017 – 2025