

ABSTRAK

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Insomnia Dengan Penerapan Intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Di Ruang Tulip Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan

Nama : Firda Fadilah

Program Studi : Profesi Ners

Gangguan tidur adalah suatu kondisi yang sama sekali tidak boleh dianggap sepele. Pasalnya, hal ini bisa menyebabkan terganggunya berbagai fungsi pada tubuh. Kurang tidur bisa menyebabkan seseorang mengalami penurunan konsentrasi, kurang fokus, stres, hingga tekanan darah meningkat. Kabar buruknya, kondisi ini ternyata cukup sering dialami, terutama pada orang yang sudah lanjut usia alias lansia. Kejadian gangguan tidur atau kualitas tidur pada lansia di Indonesia mencapai angka 67%, hal tersebut menjadi masalah yang sering muncul di bandingkan dengan masalah kesehatan yang lainnya. Terapi relaksasi otot progresif adalah sebagai yang dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, relaks, dan memudahkan untuk tidur. Tujuan penelitian ini dapat menganalisis asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif. Metode yang digunakan yaitu studi kasus. Penelitian dilakukan selama 3 hari dengan 3 kali pertemuan dengan durasi 20 menit. Hari pertama dilakukan pretest dan di hari terakhir dilakukan posttest dengan menggunakan instrumen kuesioner *KSPBJ-IRS*. Hasil dari penerapan ini menunjukkan adanya penurunan nilai kuesioner *KSPBJ-IRS* dari 15 (insomnia sedang) menjadi 8 (insomnia ringan). Teknik relaksasi ototprogresif setelah dilakukan evaluasi adapun hal yang klien dapatkan yaitu pola tidur jadi lebih teratur, jam tidur lebih banyak, jumlah terangun saat tidur malam berkurang, dan lebih mudah tidur. Implikasi bagi klien dapat melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri, bagi petugas kesehatan dapat mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif dalam berbagai kegiatan untuk menghasilkan berbagai jenis terapi yang menyenangkan dan tepat bagi lansia dan bagi pendidikan keperawatan dapat lebih mengembangkan terapi relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : Lanjut Usia, Insomnia, Teknik Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Title : *Analysis of Nursing Care for Elderly People with Insomnia Using Progressive Muscle Relaxation Technique Interventions in the Tulip Room of Tresna Werdha Budi Mulia Social Institution 3 Margaguna, South Jakarta*

Name : **Firda Fadilah**

Study Program : **Nurse Profession**

Sleep disorders are a condition that should not be taken lightly. The reason is, this can cause disruption of various functions in the body. Lack of sleep can cause a person to experience decreased concentration, lack of focus, stress, and increased blood pressure. The bad news is, this condition turns out to be quite often experienced, especially in people who are elderly. The incidence of sleep disorders or sleep quality in the elderly in Indonesia reaches 67%, it is a problem that often arises compared to other health problems. Progressive muscle relaxation therapy is something that can make the body and mind feel calm, relaxed, and make it easier to sleep. The purpose of this study was to analyze nursing care for the elderly with insomnia with the application of progressive muscle relaxation therapy. The method used is a case study. The research was conducted for 3 days with 3 meetings with a duration of 20 minutes. The first day a pretest was conducted and on the last day a posttest was conducted using the KSPBJ-IRS questionnaire instrument. The results of this application showed a decrease in the KSPBJ-IRS questionnaire score from 15 (moderate insomnia) to 8 (mild insomnia). Progressive muscle relaxation technique after evaluation, the things that clients get are sleep patterns become more regular, more hours of sleep, the number of awakenings during night sleep decreases, and sleep more easily. Implications for clients can perform progressive muscle relaxation therapy independently, for health workers can apply progressive muscle relaxation therapy in various activities to produce various types of therapies that are fun and appropriate for the elderly and for nursing education can further develop progressive muscle relaxation therapy.

Keywords: *Elderly, Insomnia, Progressive Muscle Relaxation Technique*