

ABSTRAK
STIK BINA HUSADA PALEMBANG
PROGRAM STUDI NERS KEPERAWATAN
Karya Ilmiah Akhir Ners, Agustus 2024

Robbillah Pramanita, S.Kep

Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny. H dengan Hipertensi dan Intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Meningkatkan Kualitas Tidur di UPT Puskesmas Seri Tanjung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2024

(xvi + 85 halaman + 11 tabel + 1 bagan + 1 gambar + lampiran)

ABSTRAK

Lansia merupakan periode akhir pada masa kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan-perubahan psikologis-sosial dan perubahan fisik sehingga terjadinya penurunan kelemahan, rentan terhadap penyakit, serta perubahan fisiologis yaitu gangguan terhadap kualitas tidur pada lansia. Lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk memiliki dampak pada kesehatan tubuh seperti pelupa, konfusi dan disorientasi. Pengobatan lansia penderita hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologis. Salah satu bentuk pengobatan yang dapat diajarkan kepada klien adalah terapi relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk memberikan perasaan rileks dan tenang. Tujuan penulisan karya ilmiah ini adalah untuk menganalisis asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi dan intervensi teknik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur di UPT Puskesmas Seri Tanjung Kabupaten Ogan Ilir. Desain penulisan karya ilmiah ini adalah studi kasus deskriptif yang dilakukan pada satu orang klien menggunakan intervensi teknik relaksasi otot progresif sebanyak 3 kali dalam 3 hari selama 15 menit, penilaian kualitas tidur menggunakan instrument *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Berdasarkan hasil evaluasi kasus yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan secara efektif dapat meningkatkan kualitas tidur. Dan diharapkan karya ilmiah ini dijadikan bahan masukan dan informasi bagi perawat dalam meningkatkan pelayanan keperawatan khususnya dalam penerapan teknik relaksasi otot progresif dengan masalah hipertensi.

Daftar Pustaka : (35) 2011-2024

Kata Kunci : Lansia, Kualitas tidur, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT
HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE
BINA HUSADA PALEMBANG PROGRAM
Final research, August 2024

Robbillah Pramanita, S.Kep

The Analysis of Nursing Care for the Elderly Mrs. H with Hypertension and Progressive Muscle Relaxation Technique Intervention to Improve Sleep Quality at UPT Puskesmas Seri Tanjung Ogan Ilir Regency in 2024

(xvi + 85 pages + 11 tables + 1 charts + 1 images + attachments)

ABSTRACT

The elderly is the final period of human life which is characterized by psycho-social changes and physical changes so that there is a decrease in weakness, susceptibility to disease, and physiological changes, namely disturbances in the quality of sleep in the elderly. Elderly people who experience poor sleep quality have an impact on body health such as forgetfulness, constipation and disorientation. Treatment of the elderly with hypertension who experience sleep pattern disorders can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological methods. One form of treatment that can be taught to clients is progressive muscle relaxation therapy that aims to provide a feeling of relaxation and calm. The purpose of writing this scientific paper is to analyze nursing care in the elderly with hypertension and progressive muscle relaxation technique interventions to improve sleep quality at UPT Puskesmas Seri Tanjung, Ogan Ilir Regency. The design of this scientific paper is a descriptive case study conducted on one client using the intervention of progressive muscle relaxation techniques 3 times in 3 days for 15 minutes, sleep quality assessment using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument. Based on the results of the case evaluation carried out, it was concluded that the application of progressive muscle relaxation therapy that was carried out effectively could improve sleep quality. And it is hoped that this scientific work will be used as input and information for nurses in improving nursing services, especially in the application of progressive muscle relaxation techniques with hypertension problems.

References : (35) 2011-2024

Keywords : *Elderly, Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation*