

ABSTRAK

Selyana Ariani (2023), *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) R.Sakhnan, SKM, M.Kes, (II) Idayanti, S.Pd, M.Kes.

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Gangguan pola tidur diukur dari kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang pendek berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. Salah satu Teknik non farmakologis dalam mengurangi gangguan pola tidur adalah dengan Teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot sehingga otot menjadi relaks. Rancangan Karya tulis ilmiah menggunakan desain studi kasus (*case study*). Penerapan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru, selama 7 hari berturut – turut sebanyak 1 kali sehari dengan durasi 20 – 30 menit. Analisa data dilakukan menggunakan Analisa deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terjadi peningkatan kualitas pola tidur pada kedua subjek yaitu pada subjek 1 dari skor 11 (kualitas tidur buruk) turun menjadi 4 (kualitas tidur baik) dan pada subjek 2 dari skor 13 (kualitas tidur buruk) turun menjadi 4 (kualitas tidur baik). Diharapkan dapat digunakan penderita gangguan pola tidur pada lansia hipertensi dalam mengatasi gangguan pola tidur sekali sehari.

Kata Kunci : Hipertensi, Kualitas tidur, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Selyana Ariani (2023), Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Overcoming Sleep Pattern Disorders in Elderly Hypertension in the Working Area of the Women's Health Center. Case Study Scientific Writing, Riau Nursing Study Program, Nursing Department, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Advisor (I) R.Sakhnan, SKM, M.Kes, (II) Idayanti, S.Pd, M.Kes.

Hypertension or high blood pressure is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries. Disturbed sleep patterns measured by poor sleep quality and short sleep duration contribute to high blood pressure. One of the non-pharmacological techniques in reducing disturbed sleep patterns is the progressive muscle relaxation technique which can be done by tensing and relaxing the muscles so that the muscles become relaxed. The design of scientific writing uses a case study design. The application is carried out in the work area of the Karya Wanita Pekanbaru Health Center, for 7 consecutive days 1 time a day with a duration of 20-30 minutes. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results of the application showed that after progressive muscle relaxation therapy there was an increase in the quality of sleep patterns in both subjects, namely in subject 1 from a score of 11 (poor sleep quality) decreased to 4 (good sleep quality) and in subject 2 from a score of 13 (poor sleep quality) dropped to 4 (good sleep quality). It is hoped that it can be used by people with sleep pattern disturbances in the elderly with hypertension in overcoming sleep pattern disturbances once a day.

Keywords : Hypertension, Disturbance of sleep pattern, Progressive Muscle Relaxation