

## ABSTRAK

Arya Permana Putra (2024), *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Idayanti, S. Pd, S. Kep, M. Kes, (II) Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep.K.

Hipertensi disebut dengan istilah *silent killer* karena hipertensi secara diam-diam dapat menyebabkan kematian yang jarang menimbulkan gejala pada penderita. Seiring bertambahnya usia tubuh mengalami penurunan fungsi secara degeneratif sehingga lansia akan cepat merasa lelah. Jika dikaitkan dengan berbagai macam penyakit yang bisa ditimbulkan dari gangguan tidur, seperti berisiko terserang hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan lain-lain. Adapun tujuan penelitian adalah mendeskripsikan perubahan kualitas tidur pada lansia hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian akan dilakukan di Wilayah Kerja PSTW Khusnul Khotimah pada bulan 29 April 2024 sampai dengan 6 Mei 2024 setiap sore hari. Dari penelitian ini diperoleh hasil adanya peningkatan kualitas tidur pada 2 subjek di antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 7 hari. 1 kali sehari dalam waktu  $\pm 15$  menit pada sore hari. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari dapat disimpulkan adanya penurunan tanda gejala insomnia yang dikeluhkan dimana pada subyek 1 mengalami kesulitan mempertahankan tidur dan bangun lebih awal dari yang diinginkan dan subyek 2 mengalami masalah memulai tidur, penolakan untuk tidur pada jadwal yang tepat dan ketidakpuasan tidur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menyediakan informasi yang berharga dan meningkatkan pemahaman responden, serta dapat disebarakan oleh perawat dan menjadi kontribusi dalam ilmu keperawatan.

**Kata Kunci :** Lansia, Insomnia, Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif

## ABSTRACT

Arya Permana Putra (2024), Application of Progressive Muscle Relaxation to Reduce Insomnia in Elderly Hypertensive Patients at PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. A Case Study Scientific Paper, Nursing DIII Study Program Riau, Department of Nursing, Riau Health Polytechnic Ministry of Health. Supervisor (I) Ns. Idayanti, S.Pd, S.Kep, M.Kes, (II) Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep.K.

Hypertension is referred to as the silent killer because it can quietly lead to death without often showing symptoms in patients. As the body ages, it experiences a degenerative decline in function, causing the elderly to quickly feel fatigued. When associated with various sleep disturbances, it poses risks of developing hypertension, diabetes mellitus, heart disease, among others. The aim of this research is to describe the changes in sleep quality among elderly hypertensive individuals after undergoing progressive muscle relaxation therapy at PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. The research design used is a case study. The research will be conducted at the Work Area of PSTW Khusnul Khotimah from April 29 2024 to May 6 2024, every afternoon. From this research, it was found that there was an improvement in sleep quality in 2 subjects before and after the implementation of progressive muscle relaxation therapy conducted for 7 days, once a day for approximately 15 minutes in the afternoon. "After undergoing progressive muscle relaxation therapy for 7 days, it can be concluded that there was a decrease in the reported symptoms of insomnia. Subject 1 experienced difficulty in maintaining sleep and waking up earlier than desired, while Subject 2 had trouble initiating sleep, refusal to sleep at appropriate times, and dissatisfaction with sleep. This research is expected to provide benefits and valuable information, enhance respondent understanding, and can be disseminated by nurses, contributing to the field of nursing.

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