

Analisis hasil praktik profesi keperawatan kesehatan masyarakat perkotaan pada Bapak A 64 tahun dengan masalah insomnia di Sasana Tresna Werdha Budi Mulia 1 Ciracas = Analysis of clinical nursing practice of urban public health in Mr A 64 years by issues insomnia at Sasana Tresna Werdha Budi Mulia 1 Ciracas

Siti Rohmah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20416703&lokasi=lokal>

Abstrak

Lansia perkotaan rentan mengalami insomnia akibat proses penuaan dan stressor yang tinggi di perkotaan. Tujuan studi kasus ini untuk menganalisis hasil praktik klinik dengan melakukan intervensi relaksasi otot progresif pada empat lansia yang mengalami insomnia. Pengkajian kualitas tidur menggunakan ESS dan PSQI didapatkan skor 12 dan 8. Relaksasi otot progresif dilakukan tiga kali sehari dengan pendampingan perawat satu kali dan dua kali relaksasi otot progresif dilakukan secara mandiri.

Hasil intervensi relaksasi otot progresif kepada klien dengan insomnia selama 5 minggu yaitu skor ESS dan PSQI turun menjadi 7 dan 3, klien mudah memulai dan mempertahankan tidur. Perawat diharapkan melakukan pendampingan relaksasi otot progresif minimal satu kali sehari untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Sasana Tresna Werdha.

.....Elderly who live in urban is susceptible to insomnia due to aging and stressor high in urban areas. The purpose of this case study is to analyze the results of clinical practice with progressive muscle relaxation intervention for elderly who have insomnia. Assessment of quality of sleep obtained using ESS and PSQI score of 12 and 8. The progressive muscle relaxation is done three times a day with the assistance of a nurse one time and two times progressive muscle relaxation done independently.

Results of progressive muscle relaxation interventions to clients with insomnia for 5 weeks is ESS and PSQI score dropped to 7 and 3, the client initiated and maintained sleep. Nurses are expected to provide guidance progressive muscle relaxation at least one time per day to improve sleep quality in the elderly in Sasana Tresna Werdha.