

Analisis praktik keperawatan kesehatan masyarakat perkotaan dengan masalah tidur pada ibu hamil = Analysis of urban health clinical nursing with sleep problems in pregnant patient

Firda Aishia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20478118&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang seharusnya dipenuhi secara kuantitas dan kualitas. Kehamilan menjadi salah satu faktor predisposisi individu mengalami masalah tidur karena adanya perubahan fisik dan fisiologis. Faktor tempat tinggal seperti di wilayah perkotaan juga dapat menjadi pemicu munculnya masalah tidur. Salah satu masalah keperawatan yang dapat muncul yaitu insomnia.

Penatalaksanaan masalah tidur dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Adanya efek samping obat yang ditimbulkan bagi kehamilan menyebabkan penatalaksanaan nonfarmakologi lebih diutamakan pada ibu hamil. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk menganalisis intervensi sleep hygiene dan relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien ibu A. Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus dengan melakukan intervensi selama satu minggu. Intervensi diberikan dengan melakukan edukasi, demonstrasi, serta evaluasi dari pelaksanaan intervensi oleh pasien. Hasil intervensi menunjukkan terjadi peningkatan kualitas tidur yang ditunjukkan dengan penurunan nilai PSQI 10 menjadi 7 dari total nilai 21. Sleep hygiene dan relaksasi otot progresif yang dilakukan secara teratur dapat menciptakan kebiasaan jam tidur, meningkatkan kenyamanan, dan menginduksi tidur sehingga pola tidur menjadi lebih teratur. Kata kunci: kehamilan, tidur, PSQI, sleep hygiene, relaksasi otot progresif

ABSTRACT

Sleep is one of the basic human need that should be meet in quantity and quality. Pregnancy become one of the predisposing factors of individuals experiencing sleep problems due to physical and physiological changes. Another factor such as residence in urban area also can be a trigger of sleep problems. One of the nursing diagnoses that can arise is insomnia. Sleep problems can be done with pharmacological and nonpharmacological management. Nonpharmacological management is preffered for pregnant women because of the side effects of drug in pregnancy. This scientific paper aims to analyze the intervention of sleep hygiene and progressive muscular relaxation PMR to improve sleep quality in Mrs. A. This scientific paper use case study method with one week intervention. Implementation in done by providing education, demonstration, and evaluation of the intervention that performed by the patient during one week. The result of intervention showed an increase in sleep quality that indicated by a decrease in PSQI value from 10 become 7 with total value is 21. Sleep hygiene and PMR that performed regularly can create sleep habits, improve comfort, and induce sleep so that sleep patterns become more regular. Keywords: pregnancy, sleep, PSQI, sleep hygiene, progressive muscular relaxation