

# Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi Lavender, dan Dzikir (Ropaldzi) sebagai Intervensi Keperawatan pada Gangguan Pola Tidur Lansia Hipertensi di Kelurahan Jatijajar Kota Depok = Progressive Muscle Relaxation, Lavender Aromatherapy, and Dhikr as a Nursing Intervention in Hypertensional Elderly Sleep Disorders in Jatijajar, Depok City

Wiwik Handayani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920528815&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Relaksasi otot progresif bentuk relaksasi yang digunakan untuk mengatasi gangguan pola tidur serta mengontrol tekanan darah. Intervensi dengan aromaterapi lavender dapat berpengaruh terhadap peningkatan rasa nyaman yang mengantarkan seseorang untuk lekas tertidur. Aspek psikologis yang terganggu dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan berdampak terhadap gangguan pola tidur sehingga diperlukan menenangkan jiwa melalui dzikir sebelum tidur terapi dzikir dapat memberikan ketenangan psikologis, ketika seseorang berzikir, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan tidur. Hal ini perlu menjadi perhatian, sehingga dikembangkan inovasi relaksasi otot progresif, aromaterapi lavender, dan dzikir (ROPALDZI) sebagai intervensi penanggulangan pada gangguan pola tidur lansia hipertensi di Kelurahan Jatijajar Kota Depok. Tujuan dari inovasi ini adalah untuk memberikan wawasan tentang efek intervensi pengungkapan ROPALDZI terhadap penurunan tekanan darah dan gangguan tidur pada lansia. Metode yang digunakan adalah studi kasus sebanyak 44 lansia yang ada di Kelurahan Jatijajar dengan menggunakan pengambilan sampel kenyamanan. Inovasi ROPALDZI merupakan integrasi dari Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi Lavender, dan Dzikir, terdiri dari 6 sesi dari 12 sesi. Data sebelum dan sesudah intervensi diukur dalam tensimeter, instrumen perilaku (pengetahuan sikap dan keterampilan) dan lansia dalam mengelola gangguan pola tidur pada lansia hipertensi dimodifikasi oleh penulis, pengukuran nilai gangguan pola tidur menggunakan PSQI. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan lansia ( $p < 0,05$ ) dan penurunan kebiasaan tidur yang signifikan ( $p < 0,05$ ), penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik ( $p < 0,05$ ). Kesimpulannya, terjadi penurunan tekanan darah dan gangguan tidur pada kelompok lansia setelah dilakukan ROPALDZI. Diharapkan hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh perawat dalam penatalaksanaan dan pengendalian gangguan tidur pada lansia dengan hipertensi pada masyarakat.

.....Relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang digunakan untuk mengatasi gangguan pola tidur dan mengontrol tekanan darah. Intervensi dengan aromaterapi lavender dapat berefek meningkatkan rasa nyaman yang menyebabkan seseorang cepat tertidur. Aspek psikologis yang terganggu dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan berdampak pada terganggunya pola tidur sehingga perlu dilakukan penenangan jiwa melalui dzikir sebelum tidur Terapi dzikir dapat memberikan ketenangan psikologis, saat seseorang membaca dzikir, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki tidur. Hal ini perlu menjadi perhatian, sehingga dikembangkan Inovasi Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi Lavender, dan Dzikir (Ropaldzi) sebagai Intervensi Keperawatan pada Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Jatijajar Kota Depok.. Tujuan dari invensi ini adalah untuk memberikan gambaran tentang pengaruh Intervensi Keperawatan ROPALDZI dalam menurunkan tekanan darah dan mengubah pola tidur pada lansia.

Pendekatan convenience sample dilakukan pada lansia 44 tahun di Desa Jatijajar. Penemuan ROPALDZI menggabungkan Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi Lavender, dan Dzikir dalam total dua belas pertemuan. Pengumpulan data sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer, perilaku instrumen (pengetahuan, sikap, dan keterampilan), dan lansia dalam mengelola gangguan pola tidur pada lansia hipertensi yang dimodifikasi oleh penulis, dan PSQI digunakan untuk menghitung nilai tidur. gangguan pola. Temuan menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan kemampuan geriatri ( $p < 0,05$ ), serta penurunan substansial dalam pola tidur ( $p < 0,05$ ) dan tekanan darah sistolik dan diastolik ( $p < 0,05$ ). Setelah penerapan ROPALDZI, terjadi penurunan tekanan darah, penurunan pola tidur yang terganggu, dan peningkatan perilaku. Diyakini bahwa temuan penelitian ini akan membantu perawat mengelola dan mengobati gangguan pola tidur pada lansia hipertensi di masyarakat.