

Efektivitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Pasien COVID-19: Laporan Kasus = A Case Report: The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on the Quality of Sleeping Patient with COVID-19

Tantri Melinda, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920558706&lokasi=lokal>

Abstrak

Pasien COVID-19 banyak yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur dapat menjadi penyebab morbiditas terhadap pasien COVID-19. Dampak yang bisa timbul pada pasien dengan kualitas tidur yang buruk seperti penurunan imunitas. Penggunaan obat tidur memang sangat membantu pasien dapat isitirahat dan tidur namun memiliki efek jangka panjang jika dikonsumsi terus menerus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada salah satu pasien COVID-19 berusia 55 tahun di salah satu ruang rawat isolasi rumah sakit. Intervensi dilakukan 20-30 menit per hari selama 4 hari berturut-turut. Penilaian kualitas tidur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 19 pertanyaan, pengukuran kualitas tidur dilakukan sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Hasil: Pasien merasa nyaman, terjadi penurunan skor kualitas tidur sebelum intervensi 22 menjadi 14 setelah dilakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan waktu yang dibutuhkan pasien untuk tidur dari 60 menit menjadi 30 menit. Kesimpulan: relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pasien COVID-19 jika dilakukan secara tepat dan konsisten.

.....Patients with COVID-19 have poor sleep quality. Sleep quality can be a cause of morbidity for COVID-19 patients. The impact that can arise in patients with poor sleep quality such as decreased immunity. The use of sleeping pills is indeed very helpful for patients to sleep and sleep but has long-term effects if consumed continuously. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation on sleep quality in 55 y.o patients with COVID-19 at one of the isolation rat rooms of the COVID-19. Intervention was performed 20-30 minutes per day for 4 consecutive days. Assessment of sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument consisting of 19 questions, Assessment was carried out before and after the intervention. Results: comfortable after doing PMR, there was a decrease in sleep quality scores after the intervention compared to sleep quality scores before the intervention from 22 to 14 after intervention, decrease in the time needed to sleep from 60 minutes to 30 minutes. Conclusion: relaksasi otot progresif can improve sleep quality of COVID-19 patients if it is done right and consistently.