

Relaksasi Latihan Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pasien Covid-19 di Ruang Rawat Intensif = Progressive Muscle Exercise Relaxation in Reducing Anxiety and Improving Sleep Quality in Covid-19 Patients in the Intensive Care Unit

Riski Antoni, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920558723&lokasi=lokal>

Abstrak

Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang sudah menginfeksi lebih dari 200 juta di dunia dan menyebabkan lebih dari 4 juta kematian. Penyakit ini menimbulkan berbagai gangguan tidak hanya fisik namun juga secara psikologis yaitu munculnya kecemasan dan gangguan pola tidur. Karya ilmiah ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam mengatasi masalah ansietas dan meningkatkan kualitas tidur. Metode yang digunakan berupa laporan kasus yang telah dikelola selama 7 hari terhadap pasien individu yang terdiagnosis covid-19 dan sedang menjalani perawatan di ruang intensif di salah satu rumah sakit umum daerah di kabupaten Bogor. Hasil menunjukkan bahwa pasien dapat menerima terapi yang diberikan, melakukannya dengan baik dan rutin, sehingga dapat merasakan efek yang positif yaitu perasaan yang lebih nyaman dan tenang serta peningkatan kualitas tidur yang lebih baik.

.....Covid-19 is an infectious disease caused by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) which has infected more than 200 million in the world and caused more than 4 million deaths. This disease causes various disorders not only physically but also psychologically, namely the emergence of anxiety and disturbed sleep patterns. This scientific work aims to analyze the effect of progressive muscle relaxation therapy as a nursing intervention in overcoming anxiety problems and improving sleep quality. The method used is in the form of case reports that have been managed for 7 days for individual patients diagnosed with COVID-19 and currently undergoing treatment in an intensive room at one of the regional public hospitals in Bogor district. The results show that patients can receive the given therapy, do it well and regularly, so that they can feel a positive effect, namely a more comfortable and calm feeling and an increase in better sleep quality.