

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA* (SC) DI RS BHAYANGKARA TK.I R.SAID SUKANTO

Jyhan Aprilia Audyna

Abstrak

Persalinan *Sectio Caesarea* (SC) merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk melahirkan bayi melalui tindakan pembedahan melalui dinding abdomen (laparatomi) dan dinding uterus (histerektomi). Kurangnya istirahat tidur pada ibu pasca melahirkan dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan dimana istirahat tidur seseorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah mereka terbangun. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur ini dapat dengan cara terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu tindakan non farmakologi adalah teknik relaksasi otot progresif yang dapat membuat tubuh lebih rileks. Penerapan *Evidence Based Nursing Practice* ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada ibu post *Sectio Caesarea* (SC). Analisis ini menggunakan 2 sampel responden, 1 responden kelolaan dan 1 responden resume. Pada awal penelitiann kedua pasien memiliki skor yang sama dari kuesioner *Groningen Sleep Quality Scale* (GSQS) yaitu sebesar 14 yang termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk. Hasil penelitian menunjukkan pasien kelolaan yang diberikan intervensi skor nya menurun menjadi 6 yang berarti kualitas tidurnya meningkat dan dapat dikategorikan kualitas tidur cukup. Sedangkan pasien resume yang tidak diberikan intervensi turun menjadi skor 12 yang dapat dikategorikan kualitas tidur masih buruk.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progresif, *Sectio Caesarea* (SC)

ANALYSIS OF NURSING CARE USING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TOWARDS SLEEP QUALITY IN POST SECTIO CAESAREA (SC) MOTHERS AT BHAYANGKARA HOSPITAL TK.I R.SAID SUKANTO

Jyhan Aprilia Audyna

Abstract

Sectio Caesarea (SC) delivery is an action that aims to deliver a baby through surgery through the abdominal wall (laparotomy) and uterine wall (hysterectomy). Lack of sleep rest in postpartum mothers can affect sleep quality. Sleep quality is where a person's sleep rest produces freshness and fitness after they wake up. Actions that can be taken to overcome this sleep disorder can be pharmacological and non-pharmacological therapies. One of the non-pharmacological actions is a progressive muscle relaxation technique that can make the body more relaxed. The application of Evidence Based Nursing Practice aims to determine the results of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality in post Sectio Caesarea (SC) mothers. This analysis uses 2 samples of respondents, 1 respondent managed and 1 respondent resume. At the beginning of the study, both patients had the same score from the Groningen Sleep Quality Scale (GSQS) questionnaire, which was 14 which was included in the category of poor sleep quality. The results showed that the managed patients who were given the intervention had a score decreased to 6, which means that their sleep quality has increased and can be categorized as adequate sleep quality. Meanwhile, patients whose resume was not given intervention dropped to a score of 12 which could be categorized as poor sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation, *Sectio Caesarea* (SC)