



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TEKNIK
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU *SECTIO CAESAREA* (SC) DI RUMAH SAKIT**

KARYA ILMIAH AKHIR

JYHAN APRILIA AUDYNA

2110721124

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2022**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TEKNIK
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU *SECTIO CAESAREA* (SC) DI RUMAH SAKIT**

KARYA ILNIAH AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ners**

JYHAN APRILIA AUDYNA

2110721124

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Jyhan Aprilia Audyna

NIM : 2110721124

Tanggal : 14 April 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 14 April 2022

Yang menyatakan,




(Jyhan Aprilia Audyna)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jyhan Aprilia Audyna
NRP : 2110721124
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

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

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 April 2022

Yang menyatakan



(Jyhan Aprilia Audyna)

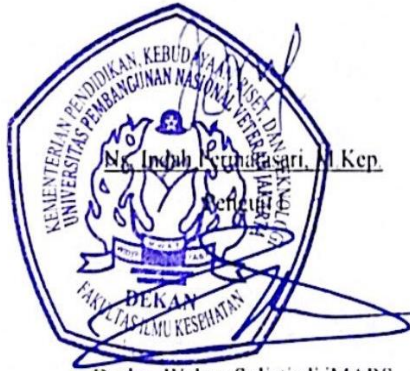
PENGESAHAN

KIA diajukan oleh :

Nama : Jyhan Aprilia Audyna
NRP : 2110721124
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul Skripsi : Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Sectio Caesarea (SC) Di Rumah Sakit

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Ns. Dora Samaria, M.Kep.
Ketua Renguji



Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES

Ns. Lina Ayu Marcella, M.Kep., Sp.Kep.Mat.
Penguji II (Pembimbing)

Ns. Dora Samaria, M.Kep.
Ketua Program Studi Program Ners

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 14 April 2022

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 (laparotomi) 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)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) untuk memenuhi salah satu persyaratan mencapai gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini penulis mengambil judul “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Post *Sectio Caesarea* (Sc) Di Rs Bhayangkara Tk.I R.Said Sukanto”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep.,Sp.Kep.Mat. yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, nasihat, dan motivasinya selama penyusunan KIAN ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ny.W yang bersedia menjadi responden bagi penelitian ini dan RS Bhayangkara Tk.I R.Said Sukanto sebagai tempat penelitian ini dilakukan.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman terdekat yang selalu dapat meluangkan waktu untuk memberikan saran dan mendengarkan keluh kesah selama penyusunan KIAN ini.

Penulis menyadari bahwa KIAN ini masih banyak kekurangan dan kelemahan. Saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan KIAN ini. Semoga tulisan ini dapat memberikan banyak manfaat bagi semua pembaca.

Jakarta, 14 April 2022

Penulis



(Jyhan Aprilia Audyna)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penelitian	4
I.3 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Konsep <i>Sectio Caesarea</i> (SC)	6
II.2 Konsep Kualitas Tidur	15
II.3 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	20
II.4 Evidence Based Nursing Praticice.....	23
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	26
III.1 Pengkajian Kasus.....	26
III.2 Analisa Data.....	32
III.3 Diagnosa Keperawatan	33
III.4 Intervensi Keperawatan	34
III.5 Implementasi Keperawatan	35
III.6 Evaluasi Keperawatan	38
BAB IV PEMBAHASAN.....	42
IV.1 Analisis ASKEP Berdasarkan Teoritis dan Penelitian	42
IV.2 Analisis Penerapan Evidence Based Nursing Pada Kasus	44
BAB V PRODUK LUARAN	49
V.1 Gambaran Produk	49
V.2 Legalitas Produk	50
V.3 Manfaat Produk dan Booklet.....	50
BAB VI PENUTUP	52
VI.1 Kesimpulan.....	52
VI.2 Saran	52

DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jurnal Evidance Based Nursing.....	23
Tabel 2	Hasil Pemeriksaan Laboratorium	31
Tabel 3	Gambaran Kualitas Tidur Ibu Post SC Pasien Kelolaan.....	45
Tabel 4	Gambaran Kualitas Tidur Ibu Post SC Pasien Resume.....	45

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Pathway <i>Sectio Caesarea</i> (SC)	14
Skema 2	Siklus Tidur	18
Skema 3	Genogram Pasien	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Sidang
Lampiran 2	Kartu Monitor
Lampiran 3	Tabel Asuhan Keperawatan
Lampiran 4	Kuesioner Demografi
Lampiran 5	Kusioner <i>Gronangen Sleep Quality Scale (GSQS)</i>
Lampiran 6	SOP Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 7	Booklet Produk KIAN
Lampiran 8	Hasil Uji Turnitin Booklet
Lampiran 10	Informed Consent
Lampiran 11	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Uji Turnitin