

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI INTERVENSI *SLEEP HYGIENE* DAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

**Ega Shafira Pradanawati**

## **Abstrak**

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk membangun kembali energi tubuh. Remaja membutuhkan tidur 8-10 jam tidur malam. Remaja yang memiliki gangguan tidur mengakibatkan penurunan kognitif, hilang konsentrasi, emosi tidak stabil dan beresiko obesitas serta depresi. Tujuan penelitian ini memberikan asuhan keperawatan keluarga khususnya pada remaja dengan gangguan pola tidur. Subjek penelitian ini yaitu dua remaja dengan masalah gangguan pola tidur. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Intervensi yang digunakan yaitu *sleep hygiene* dengan terapi relaksasi otot progresif dilakukan 30 menit sebelum tidur selama 7 hari. Berdasarkan evaluasi terakhir terdapat perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu pada remaja kelolaan skor 13 menjadi 3 sedangkan remaja resume skor 12 menjadi 4. Sehingga, remaja dapat melakukan penerapan *sleep hygiene* dengan terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi gangguan pola tidur.

**Kata Kunci:** *Kualitas tidur, remaja, sleep hygiene, terapi relaksasi otot progresif*

# **ANALYSIS OF NURSING CARE IN ADOLESCENT WITH SLEEP DISORDERS THROUGH SLEEP HYGIENE INTERVENTION AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION**

**Ega Shafira Pradanawati**

## **Abstract**

Sleep is a basic human need to rebuild the body's energy. Teenagers need 8-10 hours of sleep a night. Adolescents who have sleep disorders result in cognitive decline, loss of concentration, and unstable emotions and are at risk for obesity and depression. The purpose of this study is to provide family nursing care, especially for adolescents with disturbed sleep patterns. The subjects of this study were two teenagers with problems with sleep patterns. The measuring instrument of this study was the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. The intervention used is sleep hygiene with progressive muscle relaxation therapy performed 30 minutes before bedtime for 7 days. Based on the last evaluation, there was a difference in sleep quality scores before and after the intervention, namely in managed adolescents, the score was 13 to 3, while the resumed adolescent was a score of 12 to 4. So, adolescents can apply sleep hygiene with progressive muscle relaxation therapy in overcoming sleep pattern disorders.

**Keyword:** *quality sleep, adolescent, sleep hygiene, progresive muscle relaxation*