

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI WILAYAH KELURAHAN MERUYUNG**

**Galang Rendheart**

## **Abstrak**

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja dan dapat berdampak pada fungsi kognitif, emosi, serta aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan keluarga melalui penerapan latihan relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja di wilayah Kelurahan Meruyung. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan, meliputi pengkajian, penetapan diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan kuesioner kualitas tidur. Intervensi relaksasi otot progresif diberikan secara terstruktur selama beberapa hari dengan pendampingan keluarga untuk meningkatkan konsistensi praktik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur, ditandai dengan berkurangnya keluhan sulit tidur, meningkatnya durasi tidur, serta munculnya rasa lebih segar saat bangun. Selain itu, keluarga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya dukungan dalam membentuk kebiasaan tidur sehat. Kesimpulannya, latihan relaksasi otot progresif efektif diterapkan dalam asuhan keperawatan keluarga untuk meningkatkan kualitas tidur remaja dan dapat dijadikan intervensi mandiri yang mudah dilakukan di lingkungan rumah.

**Kata Kunci:** Asuhan Keperawatan Keluarga, Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progresif, Remaja

***ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH THE  
IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE  
RELAXATION TO IMPROVE SLEEP QUALITY AMONG  
ADOLESCENTS IN MERUYUNG VILLAGE***

**Galang Rendheart**

***Abstract***

*Sleep disorders are common health problems experienced by adolescents and can affect cognitive function, emotions, and daily activities. This study aims to analyze family nursing care through the application of progressive muscle relaxation as a non-pharmacological intervention to improve sleep quality among adolescents in the Meruyung Subdistrict. The method used is a case study with a nursing process approach, including assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Data were collected through interviews, observations, and sleep-quality questionnaires. The progressive muscle relaxation intervention was carried out in a structured manner with family involvement to enhance adherence to the exercise. The results showed an improvement in sleep quality, indicated by reduced difficulty falling asleep, increased sleep duration, and a greater sense of refreshment upon waking. Families also demonstrated better understanding of their supportive role in establishing healthy sleep habits. In conclusion, progressive muscle relaxation is effective when applied within family nursing care to improve adolescents' sleep quality and can serve as an independent intervention that is easy to perform at home.*

***Keywords:*** *Adolescents, Family Nursing Care, Progressive Muscle Relaxation, Sleep Quality.*