

ABSTRAK

Agung Prasetio (2017) Gambaran Kualitas Tidur pada Dewasa Muda yang Mengalami Insomnia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Progresif di Kelurahan Bandungrejosari RT 01 RW 06 Kota Malang. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing (Utama) Tanto Harianto, S.Kep. Ns. M.Biomed, Pendamping Dr. Susi Milwati S,Kp., M.Pd.

Dewasa awal atau muda adalah masa transisi dari remaja ke dewasa yang disebut sebagai masa beranjak dewasa terjadi dari usia sampai 25 tahun. Seiring dalam masa peralihan ini, muncul berbagai masalah kesehatan atau gaya hidup yang kurang baik, salah satunya adalah kurangnya tidur akibat dari insomnia. Seseorang dengan insomnia, di siang hari akan menyebabkan rasa mengantuk, letih, depresi dan cemas. Salah satu terapi untuk mengatasi insomnia adalah dengan terapi relaksasi progresif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada dewasa muda yang mengalami insomnia setelah dilakukan terapi relaksasi progresif. Penelitian ini adalah deskriptif studi kasus dengan subjek Tn. D (22 tahun) dan dilakukan pada 30 Mei-16 Juni 2017. Pengumpulan data ini menggunakan teknik observasi dan wawancara terpimpin dengan instrumen yang dibuat oleh peneliti. Data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada subjek Tn. D sebelum dilakukan relaksasi progresif kualitas tidur dalam kategori buruk dengan skor 12, setelah dilatih selama 3 minggu terjadi peningkatan kualitas tidur tetapi masih dalam kategori buruk dengan skor 8. Maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur subjek masih dalam kategori buruk. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya adalah terapi relaksasi progresif dapat dilakukan pada orang dewasa yang mengalami insomnia dengan waktu latihan lebih dari 3 minggu dan secara teratur.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Relaksasi Progresif, Insomnia

ABSTRACT

Agung Prasetio (2017) *The Overview of Sleep Quality to Young Adult People that Experience Insomnia After Given Progressive Relaxation Therapy*. A Case Study , Diploma III of Nursing, Nursing Department, State Health Polytechnic of Malang. Advisor I Tanto Harianto, S.Kep. Ns. M.Biomed, Advisor II Dr. Susi Milwati S,Kp., M.Pd

Young adult is a transition phase from adolescent to adult that is called as growing phase that happen at the maximum age of 25. Along this transition, some health and lifestyle problem would appear. One of the problem is lack of sleep because of insomnia. Insomnia is a condition when a person can not get adequate sleep in quality and intensity. Someone with insomnia will feel tired, depressed and anxiety. One of therapy to solve insomnia problem is by doing progressive relaxation therapy. The purpose of this research was discover the overview of sleep quality to young adult that experience insomnia after given progressive relaxation therapy. This research is a descriptive case study with Mr. D (22 y.o) as the subject and was conducted on may 30 – June 16 2017. This research used observation and guided interview technique. The data then presented in the form of narration and table. The result showed that sleep quality to Mr. D before given progressive relaxation therapy, his sleep quality fell in bad category with score 12, after given therapy for three weeks the subject experienced improvement in sleep quality and but still in bad category with score 8. It is concluded that subject's sleep quality is still bad. It is recommended for the researcher to take more notice to another factors that can affect the subject's sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Progressive Relaxation, Insomnia