

## **ABSTRAK**

### **ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.M LANSIA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR MENGGUNAKAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MULYOREJO KOTA MALANG**

**Oleh : Ichza Maulana Bani Fadhila**

Lansia merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai adanya perubahan fisiologis, psikologis dan sosial. Masalah yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan tidur. Penelitian ini akan memberikan asuhan keperawatan berupa teknik relaksasi otot progresif kepada Ny.M lansia dengan gangguan pola tidur. Dengan menggunakan desain studi deskriptif berupa studi kasus. Dengan responden berjumlah 1 orang lansia dengan gangguan tidur. Hasil yang didapatkan dari 3 kali implementasi keperawatan yaitu skor 7 (cukup baik). Dapat diartikan diagnosa gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur telah berhasil tercapai sesuai level yang ingin dicapai yaitu level 3 dan pasien menunjukkan perubahan yang positif atau semakin membaik. Klien hendaknya sudah mampu menrapkan relaksasi otot progresif secara mandiri dan rutin apabila merasakan gejala insomnia terutama apa bila sudah merasakan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun, dan tidak puas tidur, hal tersebut penting diperhatikan untuk menghindari komplikasi lebih lanjut insomnia.

**Kata Kunci : Lansia, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Otot Progresif**