

ABSTRAK

Vike Arizha B2014108 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing Mursudarinah, SKM, M.Kes Indarwati, KSM. M.Kes
Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ny. P Dengan Hipertensi Di Desa Joyosuran	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang: Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Secara umum seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg. Lansia bukan penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa rileks setelah bangun tidur. Tujuan: Penerapan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi. Metode: metode : design penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional deskriptive. Hasil: hasil menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif kualitas tidur. Kesimpulan: data tersebut menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Saran: relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.</p>	
Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Kualitas tidur, Relaksasi Otot Progresif	

ABSTRACT

Vike Arizha B2014108 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing Mursudarinah, SKM, M. Kes Indarwati, KSM. M. Kes
Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ny. P Dengan Hipertensi Di Desa Joyosuran	
ABSTRACT	
<p>Background: Hypertension is a high blood pressure which is abnormal and measured at least on three different chances. Generally, someone is considered to have hypertension, if his/her blood pressure over 140/90 mmHg. The old is not a disease, but it is an advanced step of life process which is marked by body's ability reduction to adapt with environmental stress. progressive muscle relaxation technique is a relaxation therapy which if given to client by stretching particular muscles and then relaxation. Sleep quality is a measurement in which someone gets easiness to sleep, can maintain sleep, and feel relax after waking up. Objektive: The implementation of progressive muscle relaxation on the old with hypertension. Methodology: The research design which is used is descriptive observational research. Result: The result indicates that there is a sleep quality increase before and after the progressive muscle relaxation is done. Conclusion: The data showa that progressive muscle relaxation can increase the sleep quality on the old with hypertension. Suggestion: the progressive mucle relaxation can be used as an alternative to increase the sleep quality on the old with hypertension.</p>	
Kata kunci: Hypertension, The Old, Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxtion	