

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA
GOUT ARTHRITIS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN
POLA TIDUR**

Ghina Laksta Ridha

151911913102

Email : ghina.laksta.ridha-2019@vokasi.unair.ac.id

Prodi D-III Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Pendahuluan : Kecukupan tidur pada lansia dengan *gout arthritis* memerlukan perhatian dan perbaikan kualitas tidur dengan tindakan penanganan yang tepat. Gangguan pola tidur kerap terjadi pada lansia yang mengalami *gout arthritis*, maka perlu adanya tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur melalui terapi non farmakologis sebagai upaya relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yaitu terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan gerontik pada lansia *gout arthritis* dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

Metode : Jenis penelitian ini adalah menggunakan desain studi kasus yang merujuk pada metode pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang bertujuan memberikan gambaran tentang penerapan terapi non farmakologi pada asuhan keperawatan gerontik dengan gangguan pola tidur. Penelitian dilakukan pada tanggal 03-06 Maret 2022 dengan 2 responden lansia *gout arthritis*.

Hasil : Berdasarkan kasus 2 responden lansia *gout arthritis* dengan masalah gangguan pola tidur, keduanya mengatakan sulit tidur pada malam hari karena kaku dan nyeri sendi pada ekstremitas. Dalam hal tersebut dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur. Masalah dapat teratasi dalam 3 pertemuan.

Diskusi : Diharapkan responden dapat mengetahui dan mampu menerapkan terapi relaksasi otot progresif terhadap dirinya sendiri secara mandiri dan teratur ketika mengalami gangguan pola tidur.

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

***APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN
ELDERLY GOUT ARTHRITIS WITH NURSING PROBLEMS SLEEP
DISORDERS***

Ghina Laksta Ridha

151911913102

Email : ghina.laksta.ridha-2019@vokasi.unair.ac.id

D-III Nursing Study Program, Faculty of Vocational Studies, Airlangga
University

ABSTRACT

Introduction : Adequate sleep in the elderly with gouty arthritis requires attention and improvement of sleep quality with appropriate handling measures. Sleep pattern disorders often occur in the elderly who experience gouty arthritis, so it is necessary to take actions that can be taken to increase the fulfillment of sleep needs through non-pharmacological therapy as a relaxation effort to improve the sleep quality of the elderly, namely progressive muscle relaxation therapy. This study aims to carry out gerontic nursing care for the elderly with gout arthritis with nursing problems with sleep pattern disorders.

Methods: This type of research is using a case study design that refers to the nursing process approach method which includes assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation which aims to provide an overview of the application of non-pharmacological therapy in gerontic nursing care with sleep pattern disorders. The study was conducted on March 3-6, 2022 with 2 elderly respondents with *gout arthritis*.

Results : In the case of 2 elderly respondents with *gout arthritis* with problems with sleep patterns, both said it was difficult to sleep at night because of stiffness and joint pain in the extremities. In this case, progressive muscle relaxation therapy is carried out with the aim of improving sleep quality. Problem can be solved in 3 meetings.

Discussion: Respondents are expected to be able to know and be able to apply progressive muscle relaxation therapy to themselves independently and regularly when experiencing disturbed sleep patterns.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation Therapy, Elderly, *Gout Arthritis*, Sleep Pattern Disorder