

Lampiran 1

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Bapak / Ibu / Saudara

Ditempat

Dengan Hormat

Sebagai persyaratan tugas akhir Mahasiswa program studi Profesi Ners Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya akan mengadakan penelitian tentang “ **Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya**”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis masalah Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, saya mohon kesediaan Bapak / Ibu untuk memberikan jawaban atas pertanyaan yang disampaikan sukarela, saya akan menjamin kerahasiaan jawaban yang diberikan dan hasilnya akan dipergunakan untuk meningkatkan Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya.

Demikian permohonan saya, atas kesediaan dan bantuan Bapak / Ibu saya ucapkan banyak terima kasih.

Surabaya, Oktober 2015

BUDI SUSANTO

NIM: 20140664037

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah di berikan penjelasan oleh peneliti, tentang tujuan penelitian untuk mengetahui **“Studi Kasus Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya”**, maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden untuk membantu dan berperan serta dalam kelancaran penelitian tersebut.

Surabaya, Oktober 2015

Responden

(Tanda Tangan)

Lampiran 3

N a m a :

U m u r :tahun

Alamat :

No Reg/No.urut :

LEMBAR KUESIONER

Petunjuk Pengisian angket

Berilah tanda \surd di dalam kotak yang telah disediakan pada jawaban yang anda pilih dan pertanyaan dapat dilewati apabila tidak sesuai dengan keadaan anda .

A. Data Demografi

1. Apakah Bapak/Ibu saat ini dalam keadaan sehat?

1. Ya 2. Tidak

2. Jenis Kelamin : 1. Laki-laki

2. Perempuan

3. Pendidikan : 1. Tidak sekolah

2. SD

3. SMP

4. SLTA

5. Perguruan Tinggi

Instument *Sleep Diary*

Mohon pertanyaan dibawah ini di isi sesuai dengan keadaan yang pernah anda alami.

Petunjuk:berilah tanda check (√) pada pilihan yang dianggap tepat !

NO	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah bapak/ibu apabila saat mengantuk saja akan memulai tidur ?		
2.	Apakah bapak/ibu pada malam hari sulit untuk memulai tidur ?		
3.	Apakah bapak/ibu sering terbangun ketika tidur di malam hari ?		
4.	Apakah bapak/ibu setelah terbangun apakah masih bisa tidur lagi ?		
5.	Apakah bapak/ibu sering terbangun karena ada hal lain yang menyebabkan anda sering terbangun ?		
6.	Apakah bapak/ibu jumlah tidur malamnya < 4 jam ?		
7.	Apakah bapak/ibu merasa tidur malamnya nyenyak ?		

SATUAN ACARA KEGIATAN

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS MULYOREJO SURABAYA**



Oleh :

BUDI SUSANTO

20140664037

PROGRAM STUDI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2015

SATUAN ACARA KEGIATAN

Bidang Study :	Ilmu Keperawatan Komunitas & Keluarga
Topik :	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo
Sasaran :	Kelompok Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Gangguan kualitas
Tempat :	Di Rumah Warga RW 01 & 02 Kelurahan Manyar Sabrangan Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya.
Hari/Tanggal :	08 Oktober 2015
Waktu :	1 x 60 menit
Pukul :	15.50 Wib s/d Selesai

I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah diberikan intervensi selama 60 menit tentang relaksasi otot progresif peserta mengetahui dan mencobanya sebagai salah satu cara untuk menurunkan kualitas tidur dalam kesehariannya.

II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah diberikan intervensi selama 60 menit tentang relaksasi otot progresif, diharapkan peserta mampu :

1. Mengetahui tentang relaksasi otot progresif
2. Mampu melakukan/mempraktekkan relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah

III.SASARAN

Kelompok lansia di RW 01 & 02 Kelurahan Manyar Sabrangan Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya.

IV.MATERI (Terlampir)

1. Definisi relaksasi otot progresif
2. Manfaat relaksasi otot progresif
3. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi
4. Gerakan relaksasi otot progresif

V. METODE

1. Ceramah
2. Tanya Jawab
3. Demonstrasi

VI. ACARA KEGIATAN

No.	WAKTU	KEGIATAN	KEGIATAN PESERTA
1.	25 Menit	<p><i>Pembukaan :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam. • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan dari kegiatan • Kontrak waktu • Menyebutkan materi yang akan diberikan • Melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum relaksasi otot progresif di lakukan dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam • Mendengarkan • Memperhatikan • Memperhatikan • Mendengarkan • Diperiksa
2.	15 Menit	<p><i>Pelaksanaan :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tentang otot progresif • Memberi kesempatan kepada klien untuk bertanya dan memberi pertanyaan kepada klien • Melakukan otot progresif dengan gerakan : <ol style="list-style-type: none"> a. Latihan peregangan / pemanasan : <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerakan I : Menyuruh menggenggam tangan sambil membuat suatu kepalan dan dilepaskan 2) Gerakan II : Meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan 3) Gerakan III Diawali dengan menggenggam kedua tangan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan • Bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan • Melakukan otot progresif bersama

		<p>sehingga otot-otot beiceps akan menjadi tegang</p> <p>4) Gerakan IV Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan - akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher</p> <p>5) Gerakan V Otot-otot wajah dahi, mata, rahang dan mulut. Gerakan untuk dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot - ototnya terasa dan kulitnya keriput</p> <p>6) Gerakan VI Gerakan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot - otot mata dengan cara membuka mata, kemudian menutup mata sehingga ketegangan di sekitar otot - otot mata</p> <p>7) Gerakan VII Gerakan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot - otot rahang dengan cara mengatup rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang</p>	
--	--	--	--

		<p>8) Gerakan VIII Gerakan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimonyongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut</p> <p>9) Gerakan IX Gerakan untuk merilekskan otot-otot leher bagian depan maupun belakang. Letakkan kedua tangan di belakang kepala, kemudian dorong kepala ke belakang sambil tangan menahan dorongan kepala</p> <p>10) Gerakan X Gerakan untuk melatih otot leher. Dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka</p> <p>11) Gerakan XI Gerakan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara kedua tangan diletakkan di belakang sambil menyentuh lantai dan menahan badan. Kemudian busungkan dada</p> <p>12) Gerakan XII Gerakan untuk melemaskan otot-otot dada. Klien diminta</p>	
--	--	---	--

		<p>untuk menarik nafas panjang. Posisi ini ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian diturunkan ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, klien dapat bernafas normal</p> <p>13) Gerakan XIII Gerakan melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini</p> <p>14) Gerakan XIV Gerakan untuk otot-otot kaki dan bertujuan untuk melatih otot-otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Gerakan ini dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis</p>	
3.	18 Menit	<p><i>Evaluasi :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengevaluasi hasil dari kegiatan • Melakukan pemeriksaan kembali kualitas tidur 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan • Diperiksa dengan

			kousioner
4.	2 Menit	<i>Terminasi :</i> <ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan terimakasih atas peran serta peserta. • Mengucapkan salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan • Menjawab salam

VII. KRITERIA EVALUASI

1. Evaluasi Struktur

- Kesiapan materi
- Kesiapan SAK
- Peserta hadir ditempat kegiatan

2. Penyelenggara kegiatan dilaksanakan di rumah warga RW 01 & 02 Kelurahan Manyar Sabrangan Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya.

3. Evaluasi Proses

- Fase dimulai sesuai dengan waktu yang direncanakan.
- Peserta antusias terhadap kegiatan
- Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar
- Suasana kegiatan aman dan nyaman

4. Evaluasi Hasil

Peserta mampu :

- a. Menjelaskan definisi relaksasi otot progresif
- b. Menjelaskan manfaat relaksasi otot progresif
- c. Menjelaskan pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi
- d. Melakukan gerakan relaksasi otot progresif

Materi

1. Definisi Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali (Marks, 2011).

Relaksasi otot progresif dilakukan dengan mengkontraksikan dan merelaksasikan sekelompok otot secara berurutan, yaitu otot tangan, lengan atas, lengan bawah, dahi, wajah, rahang, leher, dada, bahu, punggung atas, perut, paha dan betis. Kontraksi otot dilakukan 5-10 detik dan relaksasi selama lebih kurang 20 - 30 detik. Perhatian pasien diarahkan untuk dapat merasakan perbedaan antara saat otot - otot dikontraksikan dan saat direlaksasikan. Latihan dilakukan di ruangan yang tenang diatas kursi atau tempat tidur yang nyaman yang menyokong tubuh dengan baik. Pasien dianjurkan memakai pakaian yang nyaman, tidak ketat, sepatu, kacamata dan kontak lens dilepaskan. Poin penting dari latihan ini adalah melakukannya secara teratur tiap hari minimal 15 menit (Synder & Lindquist, 2010).

Menurut Ramdhani (2008), ada dua bagian yang perlu diperhatikan untuk relaksasi otot progresif, yaitu dalam membuat ketegangan dan melepaskan ketegangan otot. Proses penerapan ketegangan otot pada dasarnya adalah sama, terlepas dari mana kelompok otot yang digunakan. Pertama, fokuskan pikiran pada kelompok otot, misalnya: tangan kanan. Kemudian tarik napas dan hanya memeras otot sekeras yang bisa dilakukan untuk menahannya sekitar 8 detik, dalam contoh, kegiatan akan membuat kepalan tangan dengan melibatkan tangan. Setelah 8 detik ditahan, maka tiba - tiba bisa dilepaskan. Biarkan semua sesak dan sakit mengalir keluar dari otot-otot saat menghembuskan napas secara bersamaan. Dalam contoh ini, akan membayangkan sesak dan sakit mengalir keluar dari tangan melalui ujung jari ketika menghembuskan napas. Rasakan otot - otot rileks dan menjadi longgar dan lemas, ketegangan mengalir keluar seperti air dari keran. Fokuskan perasaan dengan melihat perbedaan antara ketegangan dan relaksasi.

2. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif

Berikut ini merupakan pengaruh yang ditimbulkan relaksasi otot progresif antara lain:

1. Relaksasi Otot Progresif didasari pada mekanisme kerja relaksasi otot Progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur dimana terjadi *respon relaksasi (Trophotropic)* yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan system saraf simpatis sehingga tercapai keadaan relaks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor (CRF)* yang nantinya akan menstimulasi kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi beberapa hormone, seperti *β -Endorphin, Enkefalin dan Serotonin* (Ramdhani, 2008). Secara Fisiologis, terpenuhinya kebutuhan tidur ini merupakan akibat dari penurunan aktifitas *RAS (Reticular Activating System)* dan *norepineprine* sebagai akibat penurunan aktivitas sistem batang otak. Respon relaksasi terjadi karena terangsangnya aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe* sehingga menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur (Guyton dan Hall, 2010).
2. Relaksasi otot progresif juga mengurangi ansietas, mengurangi kelelahan, kram otot serta nyeri leher dan punggung serta hipertensi (Berstein, Borkovec, dan Steven, 2010).

3. Gerakan Relaksasi Otot Progresif

- 1) Gerakan I :
Menyuruh menggenggam tangan sambil membuat suatu kepalan dan dilepaskan
- 2) Gerakan II :
Meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan
- 3) Gerakan III
Diawali dengan menggenggam kedua tangan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot beiceps akan menjadi tegang
- 4) Gerakan IV
Menaikkan kedua bahu setinggi-tingginya seakan - akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher
- 5) Gerakan V
Otot-otot wajah dahi, mata, rahang dan mulut. Gerakan untuk dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot - ototnya terasa dan kulitnya keriput
- 6) Gerakan VI
Gerakan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot - otot mata dengan cara membuka mata, kemudian menutup mata sehingga ketegangan di sekitar otot - otot mata
- 7) Gerakan VII
Gerakan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot - otot rahang dengan cara mengatup rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang
- 8) Gerakan VIII
Gerakan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimonyongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut
- 9) Gerakan IX
Gerakan untuk merilekskan otot-otot leher bagian depan maupun belakang. Letakkan kedua tangan di belakang kepala, kemudian dorong kepala ke belakang sambil tangan menahan dorongan kepala
- 10) Gerakan X
Gerakan untuk melatih otot leher. Dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka
- 11) Gerakan XI
Gerakan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara kedua tangan diletakkan di belakang sambil menyentuh lantai dan menahan badan. Kemudian busungkan dada

13) Gerakan XII

Gerakan untuk melemaskan otot-otot dada. Klien diminta untuk menarik nafas panjang. Posisi ini ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian diturunkan ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, klien dapat bernafas normal

14) Gerakan XIII

Gerakan melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini

15) Gerakan XIV

Gerakan untuk otot - otot kaki dan bertujuan untuk melatih otot - otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Gerakan ini dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot - otot betis

Lampiran 5

Hasil Penelitian Asuhan Keperawatan

1.1 Pengkajian Keperawatan

1. Data Demografi

Wilayah RW 01 dan 02 terletak dalam Kelurahan Manyar Sabrangan Kecamatan Mulyorejo Surabaya dengan batas-batas sebagai berikut :

Batas wilayah sebelah utara : Kampus Universitas Air Langga

Batas wilayah sebelah selatan : Jln. Klampis Surabaya

Batas wilayah sebelah barat : Jln. Kertajaya

Batas wilayah sebelah timur : RSUD Haji Surabaya

Fasilitas umum yang dimiliki antara lain Mushola, Balai RW, dan pos kamling. Pada RW 01 dan 02 tidak memiliki transportasi khusus yang dapat digunakan warga untuk kegiatan kemasyarakatan. Warga di RW 01 dan 02 memiliki kegiatan khusus, semua warga mengikuti kegiatan yang diadakan, antara lain posyandu balita, posyandu lansia, PAUD, PKK, Tahlilan.

2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur, didapatkan lansia yang berumur 45-59 tahun sebanyak 2 lansia (25%), sedangkan yang berumur ≥ 60 tahun sebanyak 6 lansia (75%) dari 8 lansia dengan hipertensi yang menderita gangguan kualitas tidurnya. Berdasarkan jenis kelamin jumlah lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 1 lansia (12,5%), sedangkan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 lansia (87.5%) dari 8 lansia dengan hipertensi yang menderita gangguan kualitas tidurnya, sedangkan berdasarkan tingkat

pendidikan didapatkan lansia yang duduk dibangku SD sebanyak 2 lansia (25%), SMP hanya 1 lansia (12,5%), dan 5 (62,5%) lansia lainnya tidak bersekolah.

Berdasarkan keikutsertaan lansia tentang relaksasi otot progresif didapatkan seluruh jumlah responden 8 lansia (100%) tidak pernah mengikuti dan belum mengetahui tentang relaksasi otot progresif. Mengenai pola aktivitas didapatkan dari 8 lansia yang melakukan olahraga hanya 3 lansia (37,5%) dengan jenis olahraga jalan pagi. Kelompok lansia menggunakan waktu senggang diketahui dari 8 lansia atau sekitar (100%) penggunaan waktu luang hanya melakukan pekerjaan rumah, tidak dimanfaatkan untuk melakukan olahraga.

Lansia memilih tempat berobat diketahui jika sakit 8 lansia berobat ke sarana kesehatan (100%).

1.2 Analisa Data

1. Tanggal 08 Oktober 2015

a. Data Subjektif

Sebagian besar lansia di RW 01 dan 02 Kelurahan Manyar Sabrangan tidak melakukan penatalaksanaan gangguan pada kualitas tidurnya.

b. Data Objektif

- 1). Diketahui seluruh jumlah responden 8 lansia (100%) belum mengetahui relaksasi otot progresif.
- 2). Diketahui dari 8 lansia yang melakukan olahraga hanya 3 lansia (37,5%) dengan jenis olahraga jalan pagi.
- 3). Diketahui dari 8 lansia (100%) penggunaan waktu luang dengan melakukan pekerjaan rumah, tidak dimanfaatkan untuk melakukan olahraga.

1.3 Diagnosa Keperawatan Komunitas yang Muncul pada Kelompok Lansia di RW 01 dan 02 Kelurahan Manyar Sabrangan

1. Resiko terjadinya peningkatan kualitas tidur pada kelompok lansia di RW 01 dan 02 Kelurahan Manyar Sabrangan berhubungan dengan ketidakpatuhan kelompok lansia terhadap penatalaksanaan kualitas tidur.

1.4 Intervensi Keperawatan Komunitas yang Muncul pada Kelompok Lansia di RW 01 dan 02 Kelurahan Manyar Sabrangan

1. Diagnosa Keperawatan Komunitas
Resiko terjadinya peningkatan kualitas tidur pada kelompok lansia di RW 01 dan 02 Kelurahan Manyar Sabrangan berhubungan dengan ketidakpatuhan kelompok lansia terhadap penatalaksanaan kualitas tidur.
2. Tujuan
 - a. Tujuan Jangka Panjang : Setelah dilakukan salah satu tindakan dari penatalaksanaan kualitas tidur yaitu latihan relaksasi otot progresif pada lansia diharapkan dalam waktu 15 menit selama 7x pertemuan kelompok lansia dapat mengaplikasikan relaksasi otot progresif dalam menurunkan kualitas tidur.
 - b. Tujuan Jangka Pendek :
 - 1). Terjadi penurunan kualitas tidur yang signifikan.
 - 2). Kelompok lansia mampu melakukan relaksasi otot progresif.
3. Kriteria Hasil :
 - a. Kualitas tidur dengan *sleep diary* = 0.
 - b. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan setiap hari.

4. Intervensi Keperawatan Komunitas

- a. Bina hubungan saling percaya antara peneliti pada lansia, kader dan tokoh masyarakat maksud dan tujuan diadakan penelitian penerapan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada kelompok lansia dengan hipertensi di RW 01 dan 02 di Kelurahan Manyar Sabrangan Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya.

Rasional : Pendekatan peneliti kepada lansia, kader dan tokoh Masyarakat sangat mempengaruhi kelancaran pelaksanaan penerapan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada kelompok lansia dengan hipertensi.

- b. Identifikasi kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di RW 01 dan 02 di Kelurahan Manyar Sabrangan Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya.

Rasional : mengetahui kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

- c. Ajarkan terlebih dahulu pada lansia gerakan-gerakan teknik relaksasi otot progresif sebelum dilakukan bersama-sama.

Rasional : mengoptimalkan gerakan-gerakan pada saat pelaksanaan yang nantinya akan berpengaruh terhadap kualitas tidur jika gerakan kurang maksimal.

- d. Buat SAK sesuai kontrak waktu yang telah ditentukan, berikan penjelasan relaksasi otot progresif :

(1) Definisi relaksasi otot progresif

(2) Manfaat relaksasi otot progresif

(3) Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dengan hipertensi

(4) Gerakan relaksasi otot progresif

Rasional : Pembuatan Satuan Acara Kegiatan akan mempermudah peneliti menyesuaikan prosedur yang sudah ditarget.

5. Kerjasama dengan petugas kesehatan, kader dan tokoh masyarakat wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo di RW 01 dan 02 Kelurahan Manyar Sabrangan Kecamatan Mulyorejo Kota Surabaya.

Rasional : Bekerjasama dengan petugas kesehatan, kader dan tokoh Masyarakat dapat membantu memberikan informasi lebih optimal tentang kualitas tidur lansia dengan hipertensi dan permasalahan yang belum teratasi.

1.5 Implementasi keperawatan komunitas pada Kelompok Lansia di RW 01 dan 02 Kelurahan Manyar Sabrangan Kecamatan Mulyorejo

1. Pre interaksi

Hari Pertama, 08 Oktober 2015

Sebelum melangkah ke tahap kerja peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dari kegiatan, kontrak waktu, menyebutkan materi yang akan diberikan tentang :

- a. Definisi relaksasi otot progresif
- b. Manfaat relaksasi otot progresif
- c. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dengan hipertensi
- d. Gerakan relaksasi otot progresif

Selanjutnya melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum relaksasi otot progresif dilakukan dengan hasil, didapatkan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg sebanyak 8 (100%) lansia, kemudian membagikan kuesioner, dan di dapatkan hasilnya dalam *sleep diary* dengan skor 7

2. Tahap Kerja

- a. Menjelaskan materi tentang relaksasi otot progresif
- b. Memberikan kesempatan audiens untuk bertanya dan menjawab pertanyaan terkait tentang . relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi
- c. Menerapkan relaksasi otot progresif

3. Tahap Terminasi

Pada tahap terminasi peneliti melakukan evaluasi tindakan penerapan relaksasi otot progresif dan melakukan pemeriksaan kembali pada kualitas tidurnya yaitu dengan *sleep diary* skor 6, 3 orang, skor 5, 5 orang.

4.1.6 Evaluasi

Pada tanggal 08 Oktober 2015 pukul 16.35 WIB :

S =

1. Sebagian lansia mengerti atas semua penjelasan peneliti dan maksud dilakukannya relaksasi otot progresif.
2. Sebagian lansia kualitas tidurnya mengalami penurunan antara skor *sleep diary* 1-2, setelah melakukan relaksasi otot progresif.

O =

1. Lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidurnya sebanyak 8 lansia.
2. Proses kegiatan:
 - a. Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang ditentukan
 - b. Peserta antusias terhadap kegiatan relaksasi otot progresif
 - c. Peserta tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai
 - d. Peserta mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi.

3. Hambatan :
 - a. Sebagian peserta datang terlambat, sehingga kegiatan dimulai tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
 - b. Sebagian kecil responden pasif tidak bertanya.
 - c. Sebagian lansia tidak melakukan gerakan secara optimal.
4. Terlihat ada penurunan kualitas tidurnya dengan skor sleep diary 1-2, setelah melakukan relaksasi otot progresif.

A = Masalah teratasi sebagian.

P =

1. Lanjutkan intervensi relaksasi otot progresif
2. Bekerjasama dengan Instansi terkait untuk mengembangkan penerapan relaksasi otot prgogresif, seperti Kader dan Puskesmas Mulyorejo.

1. Pre interaksi

Hari Kedua, 09 Oktober 2015

Sebelum melangkah ke tahap kerja peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dari kegiatan, kontrak waktu, menyebutkan materi yang akan diberikan tentang :

- a. Definisi relaksasi otot progresif
- b. Manfaat relaksasi otot progresif
- c. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dengan hipertensi
- d. Gerakan relaksasi otot progresif

Selanjutnya membagikan kuesioner, dan di dapatkan hasilnya dalam *sleep diary* dengan skor 5-6.

2. Tahap Kerja

- a. Menjelaskan materi tentang relaksasi otot progresif
- b. Memberikan kesempatan audiens untuk bertanya dan menjawab pertanyaan terkait tentang . relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi
- c. Menerapkan relaksasi otot progresif

3. Tahap Terminasi

Pada tahap terminasi peneliti melakukan evaluasi tindakan penerapan relaksasi otot progresif dan melakukan pemeriksaan kembali pada kualitas tidurnya yaitu dengan *sleep diary* skor 5, 7 orang, skor 6, 1 orang.

1.6 Evaluasi

Pada tanggal 09 Oktober 2015 pukul 16.42 WIB :

S =

1. Sebagian lansia mengerti atas semua penjelasan peneliti dan maksud dilakukannya relaksasi otot progresif.
2. Sebagian lansia kualitas tidurnya mengalami penurunan *antara skor sleep diary* 1, setelah melakukan relaksasi otot progresif.

O =

1. Lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidurnya sebanyak 8 lansia.
2. Proses kegiatan:
 - a. Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang ditentukan
 - b. Peserta antusias terhadap kegiatan relaksasi otot progresif
 - c. Peserta tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai

- d. Peserta mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi.
3. Hambatan :
 - a. Sebagian peserta datang terlambat, sehingga kegiatan dimulai tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
 - b. Sebagian kecil responden pasif tidak bertanya.
 - c. Sebagian lansia tidak melakukan gerakan secara optimal.
 4. Terlihat ada penurunan kualitas tidurnya dengan skor 1 setelah melakukan relaksasi otot progresif.

A = Masalah teratasi sebagian.

P =

1. Lanjutkan intervensi relaksasi otot progresif
2. Bekerjasama dengan Instansi terkait untuk mengembangkan penerapan relaksasi otot prgogresif, seperti Kader dan Puskesmas Mulyorejo.

1. Pre interaksi

Hari Ketiga, 10 Oktober 2015

Sebelum melangkah ke tahap kerja peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dari kegiatan, kontrak waktu, menyebutkan materi yang akan diberikan tentang :

- a. Definisi relaksasi otot progresif
- b. Manfaat relaksasi otot progresif
- c. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dengan hipertensi
- d. Gerakan relaksasi otot progresif

Selanjutnya membagikan kuesioner, dan di dapatkan hasilnya dalam

sleep diary dengan skor 4-5

2. Tahap Kerja

- a. Menjelaskan materi tentang relaksasi otot progresif
- b. Memberikan kesempatan audiens untuk bertanya dan menjawab pertanyaan terkait tentang . relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi
- c. Menerapkan relaksasi otot progresif

3. Tahap Terminasi

Pada tahap terminasi peneliti melakukan evaluasi tindakan penerapan relaksasi otot progresif dan melakukan pemeriksaan kembali pada kualitas tidurnya yaitu dengan *sleep diary* skor 4, 5 orang, skor 5, 3 orang.

1.6 Evaluasi

Pada tanggal 10 Oktober 2015 pukul 16.35 WIB :

S =

1. Sebagian lansia mengerti atas semua penjelasan peneliti dan maksud dilakukannya relaksasi otot progresif.
2. Sebagian lansia kualitas tidurnya mengalami penurunan antara skornya 1, setelah melakukan relaksasi otot progresif.

O =

1. Lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidurnya sebanyak 8 lansia.
2. Proses kegiatan:
 - a. Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang ditentukan
 - b. Peserta antusias terhadap kegiatan relaksasi otot progresif
 - c. Peserta tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai

- d. Peserta mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi.
3. Hambatan :
 - a. Sebagian peserta masih datang terlambat, sehingga kegiatan dimulai tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
 - b. Sebagian kecil responden pasif tidak bertanya.
 - c. Sebagian lansia tidak masih belum hafal gerakan.
 4. Terlihat ada penurunan kualitas tidurnya dengan skor 1 setelah melakukan relaksasi otot progresif, walaupun ada sebagian kecil yang tidak mengalami penurunan.

A = Masalah teratasi sebagian.

P =

3. Lanjutkan intervensi relaksasi otot progresif
4. Bekerjasama dengan Instansi terkait untuk mengembangkan penerapan relaksasi otot prgogresif, seperti Kader dan Puskesmas Mulyorejo.

1. Pre interaksi

Hari Keempat, 11 Oktober 2015

Sebelum melangkah ke tahap kerja peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dari kegiatan, kontrak waktu, menyebutkan materi yang akan diberikan tentang :

- a. Definisi relaksasi otot progresif
- b. Manfaat relaksasi otot progresif
- c. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dengan hipertensi
- d. Gerakan relaksasi otot progresif

Selanjutnya membagikan kuesioner, dan di dapatkan hasilnya dalam *sleep diary* dengan skor 3-4.

2. Tahap Kerja

- a. Menjelaskan materi tentang relaksasi otot progresif
- b. Memberikan kesempatan audiens untuk bertanya dan menjawab pertanyaan terkait tentang . relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi
- c. Menerapkan relaksasi otot progresif

3. Tahap Terminasi

Pada tahap terminasi peneliti melakukan evaluasi tindakan penerapan relaksasi otot progresif dan melakukan pemeriksaan kembali pada kualitas tidurnya yaitu dengan *sleep diary* skor 3, 6 orang, skor 4, 2 orang.

1.6 Evaluasi

Pada tanggal 11 Oktober 2015 pukul 16.35 WIB :

S =

3. Sebagian lansia mengerti atas semua penjelasan peneliti dan maksud dilakukannya relaksasi otot progresif.
4. Sebagian lansia kualitas tidurnya mengalami penurunan antara skornya 1 , setelah melakukan relaksasi otot progresif

O =

1. Lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidurnya sebanyak 8 lansia.
2. Proses kegiatan:
 - a. Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang ditentukan
 - b. Peserta antusias terhadap kegiatan relaksasi otot progresif

- c. Peserta tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai
 - d. Peserta mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi.
3. Hambatan :
- a. Sebagian peserta datang terlambat, sehingga kegiatan dimulai tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
 - b. Sebagian kecil responden pasif tidak bertanya.
 - c. Sebagian lansia tidak masih tidak hafal gerakan.
4. Terlihat ada penurunan kualitas tidurnya dengan skor 1 setelah melakukan relaksasi otot progresif, walaupun ada sebagian kecil yang tidak mengalami penurunan.

A = Masalah teratasi sebagian.

P =

- 1. Lanjutkan intervensi relaksasi otot progresif
- 2. Bekerjasama dengan Instansi terkait untuk mengembangkan penerapan relaksasi otot prgogresif, seperti Kader dan Puskesmas Mulyorejo.

1. Pre interaksi

Hari Kelima, 12 Oktober 2015

Sebelum melangkah ke tahap kerja peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dari kegiatan, kontrak waktu, menyebutkan materi yang akan diberikan tentang :

- a. Definisi relaksasi otot progresif
- b. Manfaat relaksasi otot progresif
- c. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dengan hipertensi

d. Gerakan relaksasi otot progresif

Selanjutnya membagikan kuesioner, dan di dapatkan hasilnya dalam *sleep diary* dengan skor 2-3

2. Tahap Kerja

- a. Menjelaskan materi tentang relaksasi otot progresif
- b. Memberikan kesempatan audiens untuk bertanya dan menjawab pertanyaan terkait tentang . relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi
- c. Menerapkan relaksasi otot progresif

3. Tahap Terminasi

Pada tahap terminasi peneliti melakukan evaluasi tindakan penerapan relaksasi otot progresif dan melakukan pemeriksaan kembali pada kualitas tidurnya yaitu dengan *sleep diary* skor 2, 5 orang, skor 3, 3 orang.

1.6 Evaluasi

Pada tanggal 12 Oktober 2015 pukul 16.35 WIB :

S =

1. Sebagian lansia mengerti atas semua penjelasan peneliti dan maksud dilakukannya relaksasi otot progresif.
2. Sebagian lansia kualitas tidurnya mengalami penurunan antara skornya 1.

O =

1. Lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidurnya sebanyak 8 lansia.
2. Proses kegiatan:
 - a. Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang ditentukan
 - b. Peserta antusias terhadap kegiatan relaksasi otot progresif

- c. Peserta tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai
 - d. Peserta mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi.
3. Hambatan :
- a. Sebagian peserta datang terlambat, sehingga kegiatan dimulai tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
4. Terlihat ada penurunan kualitas tidurnya dengan skor 1 setelah melakukan relaksasi otot progresif,

A = Masalah teratasi sebagian.

P =

- 1. Lanjutkan intervensi relaksasi otot progresif
- 2. Bekerjasama dengan Instansi terkait untuk mengembangkan penerapan relaksasi otot prgogresif, seperti Kader dan Puskesmas Mulyorejo.

1. Pre interaksi

Hari Keenam, 13 Oktober 2015

Sebelum melangkah ke tahap kerja peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dari kegiatan, kontrak waktu, menyebutkan materi yang akan diberikan tentang :

- a. Definisi relaksasi otot progresif
- b. Manfaat relaksasi otot progresif
- c. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dengan hipertensi
- d. Gerakan relaksasi otot progresif

Selanjutnya membagikan kuesioner, dan di dapatkan hasilnya dalam *sleep diary* dengan skor 2-3

2. Tahap Kerja

- a. Menjelaskan materi tentang relaksasi otot progresif
- b. Memberikan kesempatan audiens untuk bertanya dan menjawab pertanyaan terkait tentang . relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi
- c. Menerapkan relaksasi otot progresif

3. Tahap Terminasi

Pada tahap terminasi peneliti melakukan evaluasi tindakan penerapan relaksasi otot progresif dan melakukan pemeriksaan kembali pada kualitas tidurnya yaitu dengan *sleep diary* skor 2,6 orang dan skor 3,2 orang

1.6 Evaluasi

Pada tanggal 13 Oktober 2015 pukul 16.45 WIB :

S =

1. Sebagian lansia mengerti atas semua penjelasan peneliti dan maksud dilakukannya relaksasi otot progresif.
2. Seluruh lansia mendapatkan skor yang sama dari sebelumnya skornya 2-3.

O =

1. Lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidurnya sebanyak 8 lansia.
2. Proses kegiatan:
 - a. Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang ditentukan
 - b. Peserta antusias terhadap kegiatan relaksasi otot progresif
 - c. Peserta tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai
 - d. Peserta mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi.

3. Hambatan :

- a. Sebagian peserta datang terlambat, sehingga kegiatan dimulai tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

4. Terlihat ada penurunan kualitas tidurnya dengan skor 0-1 setelah melakukan relaksasi otot progresif.

A = Masalah teratasi sebagian.

P =

1. Lanjutkan intervensi relaksasi otot progresif
2. Bekerjasama dengan Instansi terkait untuk mengembangkan penerapan relaksasi otot prggresif, seperti Kader dan Puskesmas Mulyorejo.

1. Pre interaksi

Hari Ke tujuh, 14 Oktober 2015

Sebelum melangkah ke tahap kerja peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan dari kegiatan, kontrak waktu, menyebutkan materi yang akan diberikan tentang :

- a. Definisi relaksasi otot progresif
- b. Manfaat relaksasi otot progresif
- c. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dengan hipertensi
- d. Gerakan relaksasi otot progresif

Selanjutnya membagikan kuesioner, dan di dapatkan hasilnya dalam *sleep diary* dengan skor 1-2

2. Tahap Kerja

- a. Menjelaskan materi tentang relaksasi otot progresif

- b. Memberikan kesempatan audiens untuk bertanya dan menjawab pertanyaan terkait tentang . relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi
- c. Menerapkan relaksasi otot progresif

3. Tahap Terminasi

Pada tahap terminasi peneliti melakukan evaluasi tindakan penerapan relaksasi otot progresif dan melakukan pemeriksaan kembali pada kualitas tidurnya yaitu dengan *sleep diary* skor 1, 3 orang dan skor 2, 5 orang

1.6 Evaluasi

Pada tanggal 14 Oktober 2015 pukul 16.41 WIB :

S =

- 1. Sebagian lansia mengerti atas semua penjelasan peneliti dan maksud dilakukannya relaksasi otot progresif.
- 2. Sebagian lansia kualitas tidurnya mengalami penurunan antara skornya 0-1

O =

- 1. Lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidurnya sebanyak 8 lansia.
- 2. Proses kegiatan:
 - a. Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang ditentukan
 - b. Peserta antusias terhadap kegiatan relaksasi otot progresif
 - c. Peserta tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai
 - d. Peserta mengajukan pertanyaan sesuai dengan materi.
- 3. Hambatan :
 - a. Sebagian peserta datang terlambat, sehingga kegiatan dimulai tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

4. Terlihat ada penurunan kualitas tidurnya dengan skor 1 dan 2 setelah melakukan relaksasi otot progresif.

A = Masalah teratasi.

P =

1. Intervensi relaksasi otot progresif dihentikan
2. Bekerjasama dengan Instansi terkait untuk mengembangkan penerapan relaksasi otot prgogresif, seperti Kader dan Puskesmas Mulyorejo.

Lampiran 6

LEMBAR HASIL PENELITIAN

No	Inisial Responden	Umur	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Tekanan Darah	Sebelum Tindakan	Hari Ke - 1	Hari Ke - 2	Hari Ke - 3	Hari Ke - 4	Hari Ke - 5	Hari Ke - 6	Hari Ke - 7
1	Tn. P	70 Th	Laki -Laki	-	180/90	7	6	5	5	4	3	3	2
2	Ny. Su	64 Th	Perempuan	-	170/90	7	6	5	4	3	2	2	2
3	Ny. Sa	70 Th	Perempuan	-	190/90	7	6	6	5	4	3	3	2
4	Ny. Ji	47 Th	Perempuan	SMP	180/90	7	5	5	4	3	2	2	1
5	Ny. Ju	68 Th	Perempuan	-	180/90	7	6	5	5	3	3	2	2
6	Ny. F	55 Th	Perempuan	SD	180/80	7	5	5	4	3	2	2	1
7	Ny. A	49 Th	Perempuan	SD	170/80	7	5	5	4	3	2	2	1
8	Ny. H	65 Th	Perempuan	-	180/80	7	6	5	4	3	2	2	2

