

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Studi kasus ini dilakukan di Wismas Jolotundo, Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Dinas Sosial Yogyakarta, Unit Abiyoso, pada Tn. S, yang berlangsung dari 25 November hingga 7 Desember 2024. Penerapan proses asuhan keperawatan mengikuti tahap yang mencakup pengkajian, perencanaan, implementasi, dan evaluasi, sesuai dengan bagian tugas perawat dalam memberikan perawatan.

#### **A. Analisis Pengkajian Pada Kasus Kelolaan**

Fase ini adalah tahap awal dari proses perawatan yang menggunakan pendekatan sistematis untuk mengumpulkan data. Data obyektif yang diperoleh dari pengamatan langsung lansia. Di sisi lain, data subyektif dikumpulkan melalui wawancara tentang keluhan yang dirasakan lansia. Dalam studi kasus ini hasil evaluasi menerima data tentang keluhan pada pukul 10 pagi tanggal 25 November 2024 yaitu malam terbangun 5x karena terdengar suara dari atap dan BAK 5x. Klien memiliki kantong mata, mata klien kemerahan, tes Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) yaitu 9.

Hal ini sejalan penelitian Rahmani (2020), seiring bertambahnya usia, banyak lansia yang menghadapi masalah tidur dengan kualitas yang rendah. Beberapa masalah yang dapat menyebabkan perubahan fisik pada lansia meliputi gangguan pada fungsi sel somatik, sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, sistem regulasi suhu tubuh, pendengaran, pencernaan, sistem endokrin, serta fungsi otot. Peningkatan usia membawa dampak pada perubahan fisik dan mental, yang pada gilirannya memengaruhi pola tidur. Hal ini seringkali membuat lansia kesulitan untuk tidur lagi setelah terjaga di tengah malam.

#### **B. Analisis Diagnosa Keperawatan**

Menurut penelitian yang dilakukan pada studi kasus tersebut diperoleh data fokus mengacu pada masalah gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur d.d mengeluh sulit tidur, mengeluh tidak puas tidur.

Hal ini sejalan dengan Yuniartika, (2022) gejala pola tidur yaitu, sering bangun pada malam hari, lelah, mengurangi konsentrasi, ketegangan dan sakit kepala. Pada pasien 1, pasien mengatakan sulit tidur di malam hari maka menjadi sulit tidur lagi, merasa kurang puas dengan tidur, merasa mengantuk di siang hari, setelah bangun tubuh saya merasa lelah. Pasien 2 mengatakan kesulitan dalam tidur, bangun ke kamar mandi di malam hari, tubuh sering bangun dan terasa tidak nyaman, karena terasa sulit untuk tidur lagi dan tidak puas dengan tidur.

### C. Analisis Intervensi Keperawatan

Dalam intervensi keperawatan akan diberikan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 3x pertemuan setiap 2 malam sekali dengan waktu 20-30 menit. Luaran yang ditetapkan berdasarkan SLKI yaitu pola tidur (L.05045) membaik dengan kriteria hasil pola tidur membaik, keluhan sulit tidur menurun, keluhan tidak puas tidur menurun (PPNI. 2019). Salah satu metode untuk mengatasi kesulitan tidur pada lansia adalah memberikan terapi relaksasi otot progresif (ROP).

Terapi ROP adalah teknik sederhana, efektif untuk membantu memperbaiki kualitas tidur pada orang tua. Di samping itu, terapi ini juga dapat mengurangi ketegangan saraf, menurunkan tingkat stres dan depresi, serta mengatasi kelelahan. Maka, terapi relaksasi otot progresif berpotensi untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

Latihan ROP menciptakan sensasi rileks, kemudian pindah ke dermatitis untuk membuat *corticotropin releasing factor*. Ini mempengaruhi kelenjar hipofisis dan bertindak sebagai neurotransmitter, sehingga beta-endorfin mengubah emosi (suasana hati) dalam versi meningeal otak yang santai melalui medula adrenal, dan untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia, seolah-olah itu mengubah suasana hati. Untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia, relaksasi otot progresif dilakukan selama 30 menit guna mencapai hasil yang maksimal (Yuliadarwati, 2022).

Hal ini sejalan dengan Muhaningsyah et al., (2021) sebelum intervensi lanjut usia dengan insomnia, hasil dari kualitas tidur yang sangat baik 0 lanjut usia, kualitas tidur cukup 4 lanjut usia, kualitas buruk sangat buruk 2 lanjut usia. Setelah intervensi pada lanjut usia dengan gangguan pola tidur, kualitas tidurnya sangat bagus, tanpa keluhan 4 lanjut usia, dan kualitas tidur cukup baik 20 orang lanjut usia dan kualitas tidur yang sangat buruk 1 lanjut usia, dari 25 orang lanjut. Berdasarkan hasil penelitian ini, menemukan bahwa efek intervensi yang digunakan pada 25 orang tua dengan insomnia adalah uji peringkat Wilcoxon dengan nilai 0.000. Berdasarkan kesimpulan ini, penting

untuk mempengaruhi efek relaksasi otot progresif dapat memperbaiki kualitas tidur orang tua.

#### **D. Analisis Implementasi Keperawatan**

Implementasi dilakukan sesuai dengan prosedur dan sesuai dengan intervensi yang dirancang sebelumnya dengan semua tanda dan gejala (Yuniartika, 2022).

Implementasi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan 3x pertemuan dengan 2 malam sekali dengan waktu 20-30 menit dilakukan dalam 1 minggu. Klien mengatakan kebangun 4x, hasil PSQI : 7 ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki peran memperbaiki kualitas tidur. Terapi relaksasi otot progresif memberikan relaksasi saat lansia ingin tidur.

#### **E. Analisis Evaluasi Keperawatan**

Studi kasus ini dilaksanakan pada tanggal 25 November hingga 7 Desember 2024 di Wismas Jolotundo, Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Dinas Sosial Yogyakarta, Unit Abiyoso, dengan pemberian intervensi terapi relaksasi otot progresif selama 20-30 menit. Hasil dari implementasi terapi ini sebagai berikut:

**Tabel 5.1 Hasil Skor PSQI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif**

NO	Waktu Penerapan	Perubahan kualitas tidur	
		Sebelum intervensi	Setelah intervensi
1	Hari 1	9	7
2	Hari 2	7	5
3	Hari 3	5	4

**Grafik Garis 5.1 Hasil PSQI**

Tindakan keperawatan yang dilakukan pada tanggal 25 november 2024 dengan melakukan pengkajian dan melakukan terapi rileksasi otot progresif selama 20-30 menit. Sebelum dilakukan intervensi hari pertama lansia hasil PSQI 9 kemudian setelah dilakukan intervensi terapi rileksasi otot progresif lansia hasil PSQI 7.

Hal ini sejalan dengan penelitian Royani (2023) menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik antara hasil pre-test dan post-test, sebagaimana ditunjukkan oleh uji Paired T-test dengan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa  $H_0$  (hipotesis nol) ditolak, sementara  $H_a$  (hipotesis alternatif) diterima. Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif terbukti memberikan manfaat besar pada lansia. Terapi ini mudah diterapkan, efektif dalam mengatasi kesulitan tidur. Selain itu, terapi ini bisa meningkatkan kualitas tidur lansia dengan merilekskan otot dan menurunkan ketegangan, yang pada akhirnya membantu mengatasi masalah tidur.