

ABSTRAK

Lansia yang mengalami depresi adalah individu yang memiliki usia 60 tahun keatas dengan perasaan kesedihan yang diakibatkan oleh beberapa faktor seperti kehilangan orang yang disayang maupun pengalaman masalah yang menyedihkan. Lansia yang mengalami depresi dapat mengakibatkan masalah kesehatan yakni gangguan pola tidur. Salah satu cara dalam mengatasi gangguan pola tidur lansia yakni dengan terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan tindakan asuhan keperawatan gerontik dengan lansia yang mengalami depresi dengan gangguan pola tidur di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember selama 2 minggu pada tanggal 6-18 Februari 2022. Penelitian ini menggunakan studi kasus dilakukan dengan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik pada responden. Hasil Penelitian ini dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan ganggua pola tidur dengan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3x24 jam didapatkan pasien masih belum dapat mengatasi masalah kesehatan karena masalah psikologis pasien masih belum tertasi sehingga menghambat pola tidur Ny.M. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa didapatkan pasien belum dapatmengontrol kesedihan setelah kehilangan orang yang disayang.

Kata Kunci: Depresi, Gangguan Pola Tidur, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Elderly people who experience depression are individuals aged 60 years and over with feelings of sadness caused by several factors such as the loss of a loved one or sad past experiences. Elderly who experience depression can cause health problems, namely sleep disturbances. One way to overcome sleep pattern disorders in the elderly is by progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this study was to carry out gerontic nursing care with elderly depressed people with disturbed sleep patterns at UPT. Tresna Werdha Social Services (PSTW) Jember for 2 weeks on 6-18 February 2022. This study used a case study conducted with interviews, observations and physical examinations on the respondents. The results of this study were carried out to overcome the nursing problem of sleep pattern disturbances with progressive muscle relaxation therapy which was carried out for 3x24 hours. The conclusion in this study was that the patient had not been able to control the sadness after the loss of a loved one.

Keyword: Depression, Sleep Disorders, Elderly, Progressive Muscle Relaxation Therapy

