

Latihan teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum = Progressive muscle relaxation exercises and relaxation music therapy to enhance maternal postpartum sleep quality

Alifa Widya Waty Iqbal, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20478094&lokasi=lokal>

Abstrak

Kesulitan tidur merupakan salah satu keluhan yang sering muncul pada ibu postpartum. Penyusunan karya ilmiah ini bertujuan untuk melaporkan asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan pola tidur pada ibu postpartum. Masalah utama yang ditegakkan pada klien berusia 33 tahun yaitu gangguan pola tidur. Data yang mendukung yaitu klien mengungkapkan hanya tidur berdurasi 3 jam dalam sehari setelah melahirkan dan hasil screening PSQI hari ke-9 postpartum didapatkan skor 16 bermakna kualitas tidur klien buruk.

Implementasi yang dilakukan adalah terapi relaksasi dengan latihan otot progresif dan terapi musik relaksasi. Implementasi menggunakan pemutaran video dan musik relaksasi.

Hasil evaluasi yang diperoleh klien mengatakan jam tidurnya meningkat, perasaan segar saat bangun pagi dan hasil skor PSQI hari ke-14 setelah intervensi diperoleh 3 bermakna kualitas tidur klien baik.

Sleep difficulty is the one of symptom occurs in the postpartum woman. This scientific paper aims to report nursing care on clients with sleep patterns disorder in postpartum woman. The main problem found on the 33-year-old is disturbed sleep patterns. Client revealed only could sleep 3 hours in the day after delivery and the results of PSQI screening day on 9th postpartum got score 16 it rsquo;s mean client has bad sleep quality. One of the nursing intervention is non-pharmacology by relaxation therapy: Progressive Muscle Relaxation Exercises and Music Therapy Relaxation. The implementation uses video and music. The results obtained client said that hours of sleep increased, fresh feeling after woke up in the morning and PSQI exam results on 14th day after intervention got 3 means client has good sleep.