

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN POLA TIDUR**

(Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan)



Oleh :

AULIA AGNE ELMAGHFIROH
NIM 24650543

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2024/2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN POLA TIDUR**

(Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan)

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memperoleh Gelar Ners



Oleh :
AULIA AGNE ELMAGHFIROH
NIM 24650543

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2024/2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : AULIA AGNE ELMAGHFIROH

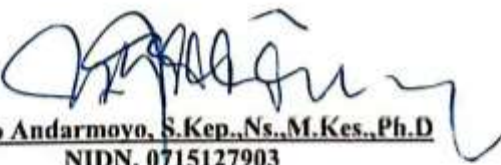
Judul : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PRORESIF
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA
TIDUR

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir
Ners.

Pada Tanggal : 12, Agustus 2025

Oleh :

Pembimbing


Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D
NIDN. 0715127903

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0714127901

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : AULIA AGNE ELMAGHFIROH

Judul : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PRORESIF
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA
TIDUR

Telah diuji dan disetujui oleh tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo.

Pada Tanggal : 12, Agustus 2025

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota : Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D :

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0714127901

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AULIA AGNE ELMAGHFIROH
NIM : 24650543
Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul : **“Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan”** adalah bukan Karya Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 12 Agustus 2025

Yang menyatakan



Aulia Agne Elmaghfiroh
24650543

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan **judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan”**. Karya ilmiah akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenalkanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., PhD selaku Pembimbing penyusunan KIA yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
5. Drs. M. Baban Sobandi, Msi selaku Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan yang telah memberikan ijin penulis untuk melakukan penerapan Karya Ilmiah Akhir.

6. Ibu, Adik, Mas dan juga seluruh keluarga sebagai support system penuh dalam mengerjakan KIA, terima kasih atas do'a, support, dan nasehat yang tak pernah putus.
7. Rekan-rekan mahasiswa Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang sudah saling menyemangati dalam menyelesaikan KIA.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dan memberikan masukan serta saran sehingga KIA dapat terselesaikan tepat waktu.

Dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini penulis sadar jika jauh dari sempurna. Penulisan mengharapkan masukan membangun. Akhirnya, semoga memberi manfaat untuk layanan keperawatan.

Ponorogo, 12 Agustus 2025

Penulis



Aulia Agne Elmaghfiroh
24650543

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Aulia Agne Elmaghfiroh

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : agneauliag@gmail.com

Salah satu yang sangat berkaitan dengan hipertensi pada lansia adalah gangguan pola tidur. Gangguan tidur pada lansia hipertensi dapat memperburuk kondisi tekanan darah serta menurunkan kualitas hidup. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur adalah terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

Metode yang digunakan adalah laporan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan Terapi diberikan selama 5 hari pada tanggal 27-31 Mei 2025. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Hasil pengkajian didapatkan bahwa klien mengalami keluhan mengeluh sulit tidur karena pusing dan nyeri tengkuk, mengeluh tidak puas dengan tidurnya, mengeluh sering terbangun. Tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah keperawatan gangguan pola tidur pada klien dengan hipertensi menggunakan terapi non-farmakologis Terapi Relaksasi Otot progresif. Setelah dilakukan terapi Relaksasi Otot Progresif selama 5 hari didapatkan hasil peningkatan kualitas tidur, ditandai dengan penurunan skor *PSQI* dari skor 14 (kualitas tidur kurang) menjadi skor 4 dengan kategori kualitas tidur baik.

Kesimpulannya, terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur lansia penderita hipertensi. Asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan gangguan pola tidur diharapkan dapat menjadi gambaran bagi penderita hipertensi untuk mencegah dan mengurangi gejala gangguan pola tidur dengan menerapkan Relaksasi Otot Progresif.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Otot Progresif, Keperawatan

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS WITH NURSING PROBLEMS OF SLEEP PATTERN DISORDERS

At UPT Sosial Pelayanan Tresna Werdha Magetan

Aulia Agne Elmaghfiroh

Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : agneauliag@gmail.com

One factor closely related to hypertension in the elderly is sleep disturbance. Sleep disturbances in the elderly with hypertension can worsen blood pressure and reduce quality of life. One effective non-pharmacological intervention in addressing sleep disturbances is progressive muscle relaxation therapy. This study aimed to implement progressive muscle relaxation therapy in elderly patients with hypertension who presented with nursing problems related to sleep disturbances at the Tresna Werdha Social Services Unit (UPT).

The method used was a case study report with a nursing care approach. Therapy was provided for 5 days, from May 27-31, 2025. The instrument used to measure sleep quality was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.

The assessment revealed that the client complained of difficulty sleeping due to dizziness and neck pain, was dissatisfied with her sleep, and frequently woke up. Nursing interventions to address sleep disturbances in the client with hypertension included non-pharmacological progressive muscle relaxation therapy. After 5 days of Progressive Muscle Relaxation therapy, sleep quality improved, as evidenced by a decrease in the PSQI score from 14 (poor sleep quality) to 4, categorizing sleep quality as good.

In conclusion, progressive muscle relaxation therapy has proven effective as a non-pharmacological nursing intervention in improving sleep quality in elderly patients with hypertension. Nursing care for hypertensive clients with sleep disorders is expected to provide guidance for patients with hypertension in preventing and reducing symptoms of sleep disorders by implementing Progressive Muscle Relaxation.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Sleep Disorders, Progressive Muscle Relaxation, Nursing*

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penulisan	5
1.4 Manfaat.....	6
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR.....	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.1.1 Definisi.....	8
2.1.2 Klasifikasi Lansia	8
2.1.3 Tipe-Tipe Lansia.....	9
2.1.4 Ciri-Ciri Lansia	10
2.1.5 Teori Penuaan	11
2.1.6 Perubahan Yang Terjadi pada Lansia	14
2.2 Konsep Hipertensi	16
2.2.1 Definisi.....	16
2.2.2 Klasifikasi	16
2.2.3 Etiologi.....	17
2.2.4 Manifestasi Klinis	18
2.2.5 Patofisiologi	19
2.2.6 Pathway.....	22

2.2.7 Penatalaksanaan	23
2.2.8 Pemeriksaan Penunjang	26
2.2.9 Komplikasi.....	27
2.3 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	28
2.3.1 Definisi Terapi Otot Progresif	28
2.3.2 Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	29
2.3.3 Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	29
2.3.4 Langkah-langkah Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	31
2.4 Konsep Gangguan Pola Tidur	39
2.4.1 Definisi Gangguan Pola Tidur.....	39
2.4.2 Gangguan Tidur pada Lansia.....	39
2.4.3 Tahapan Tidur.....	41
2.4.4 Etiologi Gangguan Pola Tidur	44
2.4.5 Tanda Gejala Gangguan Pola Tidur.....	44
2.4.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kuantitas dan Kualitas Tidur.....	45
2.4.7 Dampak Gangguan Pola Tidur	47
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan Lansia dengan Gangguan Pola Tidur.....	49
2.5.1 Pengkajian.....	49
2.5.2 Diagnosis Keperawatan	60
2.5.3 Intervensi keperawatan	61
2.5.4 Implementasi keperawatan	63
2.5.5 Evaluasi keperawatan	64
2.6 EBN (<i>Evidence Based Nursing</i>).....	65
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS.....	72
3.1 Metode.....	72
3.2 Teknik Penulisan	72
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	73
3.3.1 Lokasi Penelitian.....	73
3.3.2 Waktu Penelitian.....	73
3.4 Pengumpulan Data	73
3.4.1 Observasi	73
3.4.2 Wawancara.....	73

3.4.3 Studi Dokumentasi.....	74
3.5 Alur Kerja (<i>Frame Work</i>).....	75
3.6 Etika Penelitian.....	76
BAB 4 LAPORAN KASUS	78
4.1 Pengkajian	78
4.1.2 Riwayat Kesehatan.....	79
4.2 Analisa Data	94
4.3 Daftar Diagnosis Keperawatan.....	95
4.4 Intervensi Asuhan Keperawatan.....	96
4.5 Implementasi Asuhan Keperawatan.....	98
4.6 Evaluasi Asuhan Keperawatan.....	103
BAB 5 PEMBAHASAN	106
5.1 Pengkajian Keperawatan	106
5.2 Diagnosis Keperawatan.....	111
5.3 Intervensi Keperawatan.....	113
5.4 Implementasi Keperawatan	114
5.5 Evaluasi Keperawatan	118
BAB 6 PENUTUP	122
6.1 Kesimpulan.....	122
6.2 Saran.....	124
DAFTAR PUSTAKA	126

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISHWG	17
Tabel 2.2 Intervensi Gangguan Pola Tidur	62
Tabel 2.3 Analisa Pico 1	65
Tabel 2.4 Analisa Pico 2	67
Tabel 2.5 Analisa Pico 3	68
Tabel 2.6 Analisa Pico 4	79
Tabel 2.7 Analisa Pico 5	71
Tabel 4.1 Analisa Data	94
Tabel 4.2 Daftar Diagnosis Keperawatan	95
Tabel 4.3 Intervensi Asuhan Keperawatan	96
Tabel 4.4 Implementasi Asuhan Keperawatan.....	98
Tabel 4.5 Evaluasi Asuhan Keperawatan.....	103



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pathway</i> Hipertensi	22
Gambar 2.2 Melatih Otot Tangan	34
Gambar 2.3 Melatih Otot Biseps.....	34
Gambar 2.4 Melatih Otot Bahu.....	35
Gambar 2.5 Melatih Otot Wajah.....	35
Gambar 2.6 Melatih Otot Leher & Punggung.....	37
Gambar 2.7 Melatih Otot Kaki.....	38
Gambar 3.1 <i>Frame Work</i>	76
Gambar 4.1 Genogram Keluarga Ny. S	81
Gambar 4.2 Kekuatan Otot	89
Gambar 4.3 Edema.....	89
Gambar 4.4 Fraktur	89



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	129
Lampiran 2 Etik Keperawatan	131
Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Penelitian	132
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	133
Lampiran 5 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	134
Lampiran 6 Lembar Berkas Kuesioner	138
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan	146
Lampiran 8 Lembar Kegiatan Bimbingan.....	149



DAFTAR SINGKATAN



WHO	: <i>World Health Organization</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
ISHWG	: <i>International Society of Hypertension Working Group</i>
SKI	: <i>Survey Kesehatan Indonesia</i>
BPS	: <i>Badan Pusat Statistika</i>
PTM	: <i>Penyakit Tidak Menular</i>
UPT	: <i>Unit Pelayanan Terpadu</i>
EKG	: <i>Elektrodiagram</i>
ATP	: <i>Adenosine Trifosfat</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
SPMSQ	: <i>Short Portable Mental Status Questionnaire</i>
GCS	: <i>Glasgow Coma Scale</i>
IDB	: <i>Inventaris Depresi Beck</i>
MMSE	: <i>Mini Mental State Examination</i>