

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA YANG
MENGALAMI GANGGUAN ISTIRAHAT TIDUR DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR
DI UPT PSTW MAGETAN**



Oleh:

Rengganis Lestari Rahayu

25650673

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA YANG
MENGALAMI GANGGUAN ISTIRAHAT TIDUR DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR
DI UPT PSTW MAGETAN**

Diajukan Kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi Syarat Penyusunan
Karya Ilmiah Akhir



Oleh:

Rengganis Lestari Rahayu

25650673

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Rengganis Lestari Rahayu

NIM : 25650673

Institusi : Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan Bahwa Proposal Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “ Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Yang Mengalami Gangguan Istirahat Tidur Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di UPT PSTW Magetan.” adalah bukan Karya Ilmiah Akhir Ners 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, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 29 Juli 2026


METERAL
TEMPEL
SD7D2AOX113764569
Rengganis Lestari Rahayu
NIM 25650673

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : Rengganis Lestari Rahayu

Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Yang Mengalami Gangguan Istirahat Tidur Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di UPT PSTW Magetan

Pembimbing



Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,
NIDN. 0707017503

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 19791214 200302 12

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : Rengganis Lestari Rahayu

Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Yang Mengalami Gangguan Istirahat Tidur Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di UPT PSTW Magetan

Telah diuji dan disetujui oleh Tim penguji pada Ujian Proposal di Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Tanggal 03 Juli 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D FISQua

(.....)

2. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes

(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 19791214 200302 12

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT, yang tiada Tuhan selain Dia yang menguasai alam semesta. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan seluruh kaum muslimin dan muslimat senantiasa istiqamah mengikuti petunjuk-Nya.

Berkat rahmat dan pertolongan Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir yang berjudul Penerapan Relaksasi Otot Progresif dengan Frekuensi dan Durasi terstandar di UPT PSTW Magaten dengan Masalah Gangguan Pola Tidur.

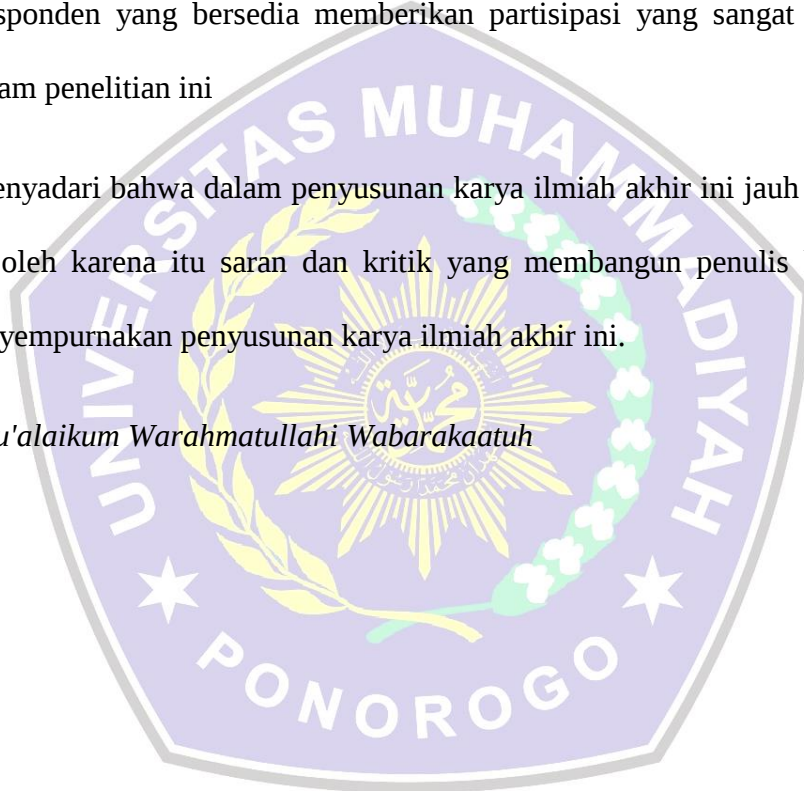
Penyusunan karya ilmiah akhir ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan dari berbagai pihak. atas bantuan, bimbingan dan arahnya, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Profesi Ners
2. Saiful Nur Hidayat, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dekan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan proposal ini.

3. Sri Andayani, S.Kep Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan proposal ini.
4. Nurul Sri Wahyuni, S. Kep. Ns., M. Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan dalam penyusunan proposal ini.
5. Kepada keluarga semua terima kasih atas dukungan semangat dan doanya
6. Rekan-rekan mahasiswa Profesi Ners atas kerja sama dan motivasinya.
7. Responden yang bersedia memberikan partisipasi yang sangat berharga dalam penelitian ini

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini jauh dari kata sempurna oleh karena itu saran dan kritik yang membangun penulis harapkan untuk menyempurnakan penyusunan karya ilmiah akhir ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh



ABSTRAK

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN ISTIRAHAT TIDUR DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DI UPT PSTW MAGETAN

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Rengganis Lestari Rahayu

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : rengganis278@gmail.com

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan istirahat tidur akibat perubahan fisiologis, psikologis, penyakit penyerta, dan faktor lingkungan. Gangguan pola tidur ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, sulit tidur kembali, dan tidur tidak memuaskan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah relaksasi otot progresif.

Pengkajian terhadap Ny. H, lansia berusia 71 tahun, mengarah pada penegakan diagnosis keperawatan Gangguan Pola Tidur (D.0055). Sebagai tindakan utama, relaksasi otot progresif diaplikasikan selama 15 menit, 1 kali sehari pada sore hari secara berturut-turut selama 5 hari. Evaluasi kualitas tidur dilakukan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Hasil pengkajian menunjukkan Ny. H mengalami kesulitan tidur setelah terbangun pada malam hari, tidur tidak puas, dan durasi tidur sekitar 5 jam. Skor awal PSQI sebesar 14 yang menunjukkan kualitas tidur buruk. Setelah intervensi, skor PSQI menurun bertahap menjadi 12 pada hari kedua, 9 pada hari ketiga, 6 pada hari keempat, dan 4 pada evaluasi akhir. Ny. H juga melaporkan tidur lebih nyenyak dan dapat kembali tidur setelah terbangun untuk buang air kecil.

Dapat disimpulkan bahwa Penerapan relaksasi otot progresif memberikan manfaat nyata dalam memperbaiki pola tidur pada lansia sehingga layak direkomendasikan sebagai bentuk intervensi keperawatan mandiri yang dapat terus diterapkan oleh petugas panti secara berkelanjutan.

Kata kunci: Lansia, gangguan pola tidur, relaksasi otot progresif, kualitas tidur, PSQI.

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN ELDERLY INDIVIDUALS EXPERIENCING SLEEP REST DISTURBANCE WITH THE NURSING PROBLEM OF SLEEP PATTERN DISTURBANCE

At UPT Sosial Pelayanan Tresna Werdha Magetan

Rengganis Lestari Rahayu

Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail: rengganis278@gmail.com

Elderly individuals are vulnerable to sleep disturbances due to physiological and psychological changes, comorbidities, and environmental factors. Sleep pattern disturbances are characterized by difficulty initiating sleep, frequent nighttime awakenings, difficulty returning to sleep, and unsatisfactory sleep. One non-pharmacological intervention that can be used is progressive muscle relaxation.

Assessment of Mrs. H, a 71-year-old elderly woman, led to the nursing diagnosis of Disturbed Sleep Pattern (D.0055). Progressive muscle relaxation was administered for 15 minutes once daily in the afternoon for 5 consecutive days. Sleep quality was evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

The assessment showed that Mrs. H experienced difficulty returning to sleep after nighttime awakenings, unsatisfactory sleep, and approximately 5 hours of sleep duration. Her initial PSQI score was 14, indicating poor sleep quality. Following the intervention, the PSQI score gradually decreased to 12 on the second day, 9 on the third day, 6 on the fourth day, and 4 at the final evaluation. Mrs. H also reported sleeping more soundly and being able to return to sleep after waking to urinate.

It can be concluded that the application of progressive muscle relaxation provided meaningful benefits in improving sleep patterns in the elderly and is recommended as an independent nursing intervention that can be continuously implemented by nursing home staff.

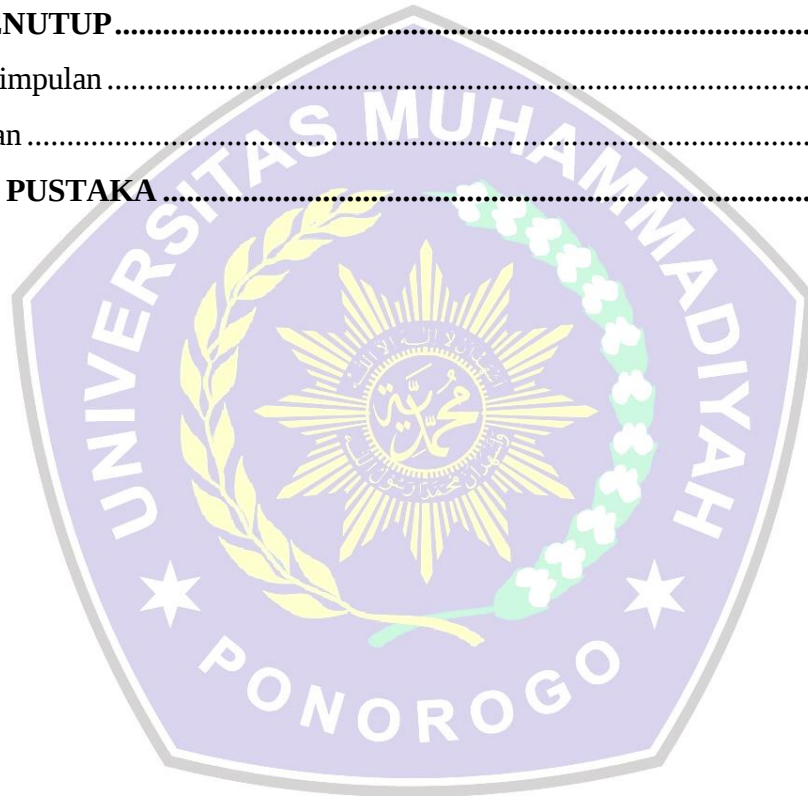
Keywords: *Elderly, sleep pattern disturbance, progressive muscle relaxation, sleep quality, PSQI.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Manfaat Teoritis	5
1.4.2. Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Konsep Dasar Gangguan Pola Tidur	7
2.1.1. Definisi Gangguan Pola Tidur	7
2.1.2. Etiologi.....	8
2.1.3. Manifestasi Klinis	9
2.1.4. Patofisiologis.....	10
2.1.5. Pathway.....	12
2.2. Konsep Gangguan Istirahat Tidur.....	13
2.2.1. Definisi.....	13
2.2.2. Klasifikasi	14
2.3. Konsep Lansia	16
2.3.1. Definisi Lansia	16
2.3.2. Klasifikasi	17

2.4. Terapi Relaksasi Otot Progresif	18
2.4.1. Definisi	18
2.4.2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif	19
2.4.3. Durasi dan Frekuensi	20
2.4.4. Keuntungan teknik relaksasi	21
2.4.5. Langkah langkah Teknik Relaksasi Otot Progresif	23
2.4.6. Indikasi	24
2.4.7. Kontraindikasi	26
2.5. Konsep Teori Asuhan Keperawatan Gerontik	27
2.5.1. Pengkajian	27
2.5.2. Diagnosis Keperawatan	33
2.5.3. Intervensi Keperawatan	33
2.5.4. Implementasi Keperawatan	36
2.5.5. Evaluasi Keperawatan	36
2.6. Evidence Based Nursing	36
BAB 3 METODE DAN LAPORAN KASUS	43
3.1. Metode	43
3.2. Teknik Penulisan	43
3.3. Waktu Dan Tempat	44
3.3.1. Waktu Penelitian	44
3.3.2. Tempat Penelitian	44
3.4. Pengumpulan Data	44
3.5. Alur Kerja (<i>Frame Work</i>)	46
3.6. Etika	47
BAB 4 LAPORAN KASUS	49
4.1. Pengkajian	49
4.1.1. Status Fisiologis	52
4.1.2. Status Kognitif	58
4.1.3. Status Psikososial dan Spiritual	58
4.1.4. Pengkajian Lingkungan dan Tempat Tinggal	59
4.1.5. Informasi Tambahan	60
4.2. Analisa Data	61

4.3. Daftar Diagnosis Keperawatan	62
4.4. Intervensi Asuhan Keperawatan	63
4.5. Implementasi Asuhan Keperawatan	65
4.6. Evaluasi Asuhan Keperawatan	71
BAB 5 PEMBAHASAN	74
5.1. Pengkajian Keperawatan.....	74
5.2. Diagnosis Keperawatan	77
5.3. Intervensi Keperawatan	79
5.4. Implementasi Keperawatan.....	80
5.5. Evaluasi Keperawatan.....	85
BAB 6 PENUTUP.....	89
6.1. Kesimpulan	89
6.2. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	93



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatan.....	33
Tabel 2. 2 <i>Evidence Based Nursing</i>	37
Tabel 2. 3 <i>Evidence Based Nursing</i>	38
Tabel 2. 4 <i>Evidence Based Nursing</i>	39
Tabel 2. 5 <i>Evidence Based Nursing</i>	40
Tabel 2. 6 <i>Evidence Based Nursing</i>	41
Tabel 4. 1 Analisa Data	61
Tabel 4. 2 Daftar Diagnosis Keperawatan.....	62
Tabel 4. 3 Intervensi asuhan keperawatan.....	63
Tabel 4. 4 Implementasi Asuhan Keperawatan.....	65
Tabel 4. 5 Evaluasi Asuhan Keperawatan.....	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Gangguan Tidur (Fitriya, 2021).....	12
Gambar 3. 1 Alur Kerja	46
Gambar 4. 1 Genogram keluarga Ny. H.....	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian	96
Lampiran 2 Surat Keterangan Etichal Clear.....	99
Lampiran 3 Cek Turnitin	100
Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Penelitian	101
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	102
Lampiran 6 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresi	103
Lampiran 7 Lembar Berkas Penelitian	106
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan.....	109
Lampiran 9 Lembar Kegiatan Bimbingan.....	111

