

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI PANTI
SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA
TAHUN 2024**



Oleh:

**SISKA
NIM : 211440101031**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2024-2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI PANTI
SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA
TAHUN 2024**



Oleh:

SISKA

NIM : 211440101031

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2024-2025**

LEMBAR PENGESAHAN

**Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)
Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur
Pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Tahun 2024**

Disusun Oleh :

**Siska
NIM. 211440101031**

**Telah di Pertahankan di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal : 1 Oktober 2024**

Ketua Penguji

**Ns. Widya Arisandy, S.Kep., M.Kes
NIP. 2009.04.017**

Anggota Penguji I

**Ns. Neng Annis Fathia, S.Kep., M.Kep
NIP. 2017.11.079**

Anggota Penguji II

**Khoirin, SKM., M.Kes
NIP. 2000.12.014**

(*[Handwritten Signature]*)
(*[Handwritten Signature]*)
(*[Handwritten Signature]*)

**Mengetahui,
Ketua STIKES Aisyiyah Palembang**

[Handwritten Signature]
**Khoirin, SKM., M.Kes
NIP. 2000.12.014**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**Karya Tulis Ilmiah, 27 Juni 2024
Siska**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT
USIA HARAPAN KITA TAHUN 2024**

ABSTRAK

Latar Belakang: lansia akan mengalami gangguan pola tidur berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas tidur, gangguan kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap fisik, mental, kualitas hidup lansia salah satu tindakan dilakukan pada lansia adalah teknik Relaksasi Otot Progresif. **Tujuan:** Mengetahui Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Tahun 2024. **Metode:** Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan untuk mengeksplorasi penerapan relaksasi otot progresif dalam masalah gangguan pola tidur pada lansia, subjek penelitian pasien lansia yang berjumlah 2 orang dengan gangguan pola tidur, penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita pada tanggal 27-29 Juni 2024, Analisa data dengan membandingkan teori dan data yang ditemukan. **Hasil:** didapatkan hasil penelitian bahwa penerapan relaksasi otot progresif sangat efektif terhadap gangguan pola tidur pada kedua pasien mengalami penurunan yang sangat signifikan pada pasien I dari PSQI 19 (buruk) ke PSQI 3 (normal) sedangkan pasien II dari PSQI 10 (sedang) ke PSQI 3 (normal). **Saran:** Penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai implementasi keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur.

Kata Kunci: *Penerapan Relaksasi Otot Progresif, Gangguan Pola Tidur, Lansia*

**'AISYIYAH PALEMBANG COLLOGE OF HEALTH SCIENCES DIII
NURSING STUDY PROGRAM**

**Scientific Papers, 27 June 2024
Siska**

**THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO
SLEEP PATTERN DISORDERS IN THE ELDERLY IN SOCIAL CARE
FOR THE ELDERLY IS OUR HOPE IN 2024**

ABSTRACT

Background: The elderly will experience sleep pattern disturbances that affect the quality and quantity of sleep, poor sleep quality disorders can have a negative impact on the physical, mental and quality of life of the elderly. one of the actions taken for the elderly is the progressive muscle relaxation technique. **Objective:** Understand the application of progressive muscle relaxation to sleep pattern disorders in elderly people in social care for the elderly, we hope that in 2024. **Methods:** The type of research is analytical descriptive in the form of a case study with a nursing process approach to explore the application of progressive muscle relaxation in the problem of sleep pattern disorders in the elderly, the research subjects were 2 elderly patients with sleep pattern disorders, this research was conducted at the social institution for the elderly harapan kita 27-29 June 2024, data analysis by comparing theory and the data found. **Results:** The research results showed that the application of progressive muscle relaxation was very effective in disrupting sleep patterns in both patients, experiencing a very significant decrease in patient 1 from PSQI 19 (bad) to PSQI 3 (normal) while patient 2 from PSQI 10 (medium) to PSQI 3 (normal). **Conclusion:** There is an effect of applying progressive muscle relaxation on sleep pattern disorders in the elderly. **Suggestion:** The application of progressive muscle relaxation therapy can be used as a nursing implementation for sleep pattern disorders.

Keywords: *Application of progressive muscle relaxation, sleep pattern disorders, elderly*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
RIWAYAT HIDUP.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Lansia.....	7
1. Pengertian Lansia.....	7
2. Batas Usia Lansia.....	7
3. Proses Menua.....	7
4. Teori Menua.....	8
5. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia.....	9
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Lansia.....	10
B. Konsep Gangguan Pola Tidur.....	13
1. Definisi Gangguan Pola Tidur.....	13
2. Tujuan Tidur.....	14
3. Tahap Tidur.....	15
4. Sirkulasi Fisiologi Tidur.....	16
5. Fisiologi Tidur Lansia.....	18
6. Alat Ukur Gangguan Pola Tidur.....	19
C. Relaksasi Otot Progresif.....	23
1. Pengertian Relaksasi Otot Progresif.....	23
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	23
3. Indikasi Relaksasi Otot Progresif.....	24
4. Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	24
a. Persiapan.....	24
b. Prosedur.....	25
D. Konsep Keperawatan.....	28
1. Pengkajian Keperawatan.....	28
2. Diagnosa Keperawatan.....	31

3. Intervensi Keperawatan	32
4. Implementasi Keperawatan	34
5. Evaluasi	40
E. Hasil Penelitian Terdahulu	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Desain Penelitian	43
B. Kerangka Konsep	43
C. Definisi Operasional	44
D. Subyek Penelitian	46
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	46
F. Prosedur Penelitian	47
G. Fokus Studi Kasus	47
H. Teknik Pengumpulan Data	48
I. Instrumen Pengumpulan Data	49
J. Keabsahan Data	50
K. Etika Studi Kasus	50
L. Analisa Data	52

BAB IV HASIL STUDI KASUS

A. Profil Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang	53
1. Pendahuluan	53
2. Visi, Misi, dan Motto Panti Sosial Lanjut Usia	53
3. Tujuan Pembinaan Kesejahteraan Panti Sosial Lanjut Usia	54
4. Saran Garapan	54
B. Hasil Studi Kasus	54
a. Pengkajian	54
b. Genogram	55
c. Hasil Anamesa Riwayat Kesehatan	57
d. Pemeriksaan Head To Toe	58
e. Pengkajian Psikososial	62
f. Pengkajian Prilaku Terhadap Kesehatan	62
C. Analisa Data	66
D. Intervensi Keperawatan	68
E. Implementasi Keperawatan	70
F. Pembahasan	77
G. Keterbatasan Studi Kasus	81

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	82
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA	84
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR BAGAN

3.1 Kerangka Konsep.....	43
--------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

2.1 Relaksasi Otot Progresif.....	27
4.1 Genogram Ny.N.....	55
4.2 GenogramNy.D.....	56

DAFTAR TABEL

2.1 <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	19
2.2 Rumusan PSQI.....	21
2.3 Diagnosa Keperawatan.....	31
2.4 Intervensi Keperawatan.....	32
2.5 SOP Relaksasi Otot Progresif.....	34
2.6 Evaluasi	40
3.1 Definisi Operasional.....	43
4.1 Identitas Pasien	55
4.2 Hasil Anamnesa Riwayat Penyakit	57
4.3 Pemeriksaan Head To toe.....	58
4.4 Pengkajian Psikososial	62
4.5 Pola Presepsi Pemeliharaan Kesehatan	62
4.6 Pola Aktivitas/Latihan Pasien 1 (Ny.N).....	63
4.7 Pola Aktivitas/Latihan Pasien 2 (Ny.D).....	64
4.8 Pola Istirahat /Tidur.....	64
4.9 Pola Pemenuhan Nutrisi	65
4.10 Pola Eliminasi	65
4.11 Analisa Data Pasien Ny. N	66
4.12 Analisa Data Pasien Ny. D	67
4.13 Diagnosa Keperawatan.....	68
4.14 Intervensi Keperawatan.....	69
4.15 Implementasi Keperawatan	70

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Pengkajian

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada pasien I yaitu Ny.N pada tanggal 27 juni 2024 pukul 10.00 wib di dapat kan tanda-tanda vital dengan TD: 130/90 mmhg, Nadi: 80x/menit, RR: 20x/menit, T: 36,7C, PSQI sebelum penerapan nilai 19 (buruk), PSQI sesudah penerpan nilai 3 (normal). Sedangkan pada pasien II Ny.D pada tanggal 27 juni 2024 pukul 11.02 wib di dapatkan tanda-tanda vital dengan TD: 150/100mmhg, Nadi: 88x/menit, RR: 20x/menit, T: 36,5 C, PSQI sebelum penerapan nilai 10 (sedang) , PSQI sesudah penerapan nilai 3 (normal).

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa yang timbul pada pasien I Ny.N dan pasien II Ny.D yaitu: gangguan pola tidur berhubungan dengan kualitas dan kuantitas tidur terganggu.

3. Intervensi

Intervensi yang dilakukan peneliti adalah penerapan relaksasi otot progresif pada lansia dengan gangguan pola tidur.

4. Implementasi

Implementasi melakukan relaksasi otot progresif, Setelah dilakukan penelitian selama 3x15 menit sebanyak 3 kali intervensi terjadi pasien I dan pasien II mengalami perubahan pola tidur yang membaik.

5. Evaluasi

Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3x15menit, Setelah penerapan relaksasi otot progresif pasien 1 mengalami penurunan dari nilai 19 (buruk) menjadi 3 (normal), Sedangkan pasien II mengalamin penurunan nilai 10 (sedang) menjadi 3

(normal).

Penerapan relaksasi otot progresif efektif untuk penurunan gangguan pola tidur pada lansia.

B. Saran

1. Bagi Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita

Diharapkan agar dapat meningkatkan pelayanan kesehatan yang sudah ada dan dapat menerapkan relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur pada lansia.

2. STIKES 'Aisyiyah Palembang

Diharapkan jadi bahan untuk *referensi* (perpustakaan) untuk meningkatkan kualitas pendidikan khususnya bagi mahasiswa prodi DIII Keperawatan dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur.

3. Peneliti Selanjutnya

Bisa dijadikan *referensi* dalam melaksanakan penelitian selanjutnya tentang penerapan relaksasi otot progresif pada diagnose medis yang berbeda seperti pada pasien hipertensi, penelitian ini di tambahkan jumlah responden dan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, T., Belete, H., Yimer, S., Menberu, M., Zewde, F., & Derajew, H. (2019). *Artikel Penelitian Insomnia di antara Penduduk Kota di Ethiopia : Survei Cross-Sectional Berbasis Komunitas. 2019.*
- Ariana, P.A., Putra, G.N.W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Dinar Maulani, E. S. (2022). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 153–158.
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *pusdatin.Kemendes Go.Id.*
- Kurniawan, R. D., Fakhurrasy, & Suhartono, E. (2021). Korelasi Kadar Malondialdehid Plasma dengan Insomnia pada Lanjut usia. *Literature Review*, 3(Desember), 759–766.
- Riskesdas, (2018). (2019). Laporan Nasional Bada Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan. *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1), 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Rosdiana, I., & Cahyati, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Insomnia Pasien Hemodialisis. *Media Informasi*, 14(2), 118–123. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i2.208>
- Zulkharisma, I., Noorratri, E. D., & Kesehatan, I. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On The Sleep Quality Among The Older Adults In Sidodadi Hamlet , Ngawi Regency.* 5(2), 45–52.

- Nurarif, A. H. (2015). *Aplikasi Asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & Nanda Jilid 2*
- PPNI (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi & Tanda dan gejala, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (1st ed.). DPP PPNI. http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI_NOVIA_PUSPITA_SARI.pdf Diakses 04 Maret 2023 17.28 WIB.
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI_NOVIA_PUSPITA_SARI.pdf Diakses 04 Maret 2023 17.30 WIB.
- Potter & Perry (2019). *Fundamentals of Nursing: Concept, Process, and Practice*. Jakarta: EGC
- Putri, D.M.P & Amalia, R.N. 2019. *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta. Penerbit: PT. Pustaka Baru
- Ratnawati, 2017. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Ramli, D., & Karani, Y. (2018). Anatomi dan Fisiologi Kompleks Mitral. *Jurnal Kesehatan Andalas*. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/837> Diakses 05 maret 2024 11.00 WIB
- Rosdiana & Cahyati, (2021). *Prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif* http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7441/9/Lampiran_lampiran.pdf Diakses 15 Maret 2024 01.00 WIB
- Saleh, L.M., Dkk. (2019). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC)*. Yogyakarta: ISBN Elektronik.
- STIKES Aisyiyah Palembang. (2023). *Buku Panduan Studi Kasus*.
- WOC dengan menggunakan Standar Operasional Diagnosa Keperawatan Indonesia dalam PPNI, (2017).