



KARYA ILMIAH AKHIR

**ANALISIS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGATASI SYNDROM GERIATRI INSOMNIA PADA
LANSIA DI DESA SUCI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
“Program Profesi Ners”**

**Oleh :
KIKI APRILIA PERTIWI, S.Kep
NIM :2201031068**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2023**

KARYA ILMIAH AKHIR

**ANALISIS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGATASI SYNDROM GERIATRI INSOMNIA PADA
LANSIA DI DESA SUCI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
“Program Profesi Ners”**



**Oleh :
KIKI APRILIA PERTIWI, S.Kep
NIM : 2201031068**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2023**

HALAMAN PERSETUJUAN


ANALISIS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI SYNDROM GERIATRI INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA SUCI

Oleh :
KIKI APRILIA PERTIWI, S.Kep
NIM : 2201031068

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Karya
Ilmiah Akhir Studi Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 15 Agustus 2023

Pembimbing



(Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep)
NPK. 19841224 1 1103486

PENGESAHAN




ANALISIS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI SYNDROM GERIATRI INSOMNIA PADA LANJIA DI DESA SUCI

Oleh :
KIKI APRILIA PERTIWI, S.Kep
NIM : 2201031068

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 15 Agustus 2023

Penguji,

- | | | |
|----------------|---|---|
| 1. Penguji I | : Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep
NPK. 19750920 1 0804491 | () |
| 2. Penguji II | : Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J
NPK. 19681208 1 9305384 | () |
| 3. Penguji III | : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 19841224 1 1103486 | () |

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



(Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes)
NPK.19790416 1 0305358

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Jika di kemudian hari didapatkan bukti bahwa KIA saya hasil plagiasi orang lain, saya bersedia menerima sanksi sesuai undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Jember, 15 Agustus 2023

Nama : Kiki Aprilia Pertiwi, S.Kep

NIM : 2201031068

Tanda tangan



(Kiki Aprilia Pertiwi, S.Kep)

MOTTO

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain”

(Hr. Ahmad dan Thabrani)

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini. Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dilakukan dalam memenuhi salah syarat untuk mencapai gelar Ners pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ns. Samiyanto, S.Kep., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Susi Wahyuning Asih, M.Kep. selaku Kapodi Program Studi Profesi Ners
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing yang menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini
4. Kedua orang tua saya yang telah memberikan bantuan dan dukungan material dan moral
5. Sahabat saya yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan KIA ini

Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis, mendapat balasan dari Allah SWT. besar harapan penulis agar Karya Ilmiah Akhir ini dapat bermanfaat.

Jember, 15 Agustus 2023

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	2
1.3 Tujuan.....	2
1.4 Manfaat.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Konsep Lansia	4
2.2 Konsep Insomnia.....	5
2.3 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	15
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan	20
2.5 Keaslian Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	28
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
3.3 Subjek Penelitian.....	28
3.4 Pengumpulan Data	28
BAB IV PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil	29
4.1.1 Gambaran Lokasi Pengambilan Data.....	30
4.1.2 Pengkajian.....	30
4.1.3 Analisa Data.....	32
4.1.4 Diagnosa Keperawatan	35
4.1.5 Perencanaan	36
4.1.6 Pelaksanaan	42
4.1.7 Evaluasi.....	51
4.2 Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian	25
Tabel 4.1 Identitas Klien	30
Tabel 4.2 Riwayat Penyakit	30
Tabel 4.3 Pemeriksaan Fisik	31
Tabel 4.4 Analisa Data 1	32
Tabel 4.5 Analisa Data 2	33
Tabel 4.6 Analisa Data 3	34
Tabel 4.7 Diagnosa Keperawatan Klien 1	35
Tabel 4.8 Diagnosa Keperawatan Klien 1	35
Tabel 4.9 Diagnosa Keperawatan Klien 1	35
Tabel 4.10 Perencanaan Klien 1	36
Tabel 4.11 Perencanaan Klien 2	38
Tabel 4.12 Perencanaan Klien 3	39
Tabel 4.13 Pelaksanaan Klien 1	42
Tabel 4.14 Pelaksanaan Klien 2	45
Tabel 4.15 Pelaksanaan Klien 3	48
Tabel 4.16 Evaluasi Klien 1	51
Tabel 4.17 Evaluasi Klien 2	53
Tabel 4.18 Evaluasi Klien 3	53