



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN
INSOMNIA DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Ners Keperawatan

Oleh

Muhammad Andi
23.0103.1069

PROGRAM STUDI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN
INSOMNIA DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Profesi
Ners



Oleh

**Muhammad Andi S. Kep
23.0103.1069**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Andi

Nomor Induk Mahasiswa : 23.01031.069

Tempat/Tanggal Lahir : Jember, 17 Agustus 1999

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Dusun Sumber Tengah RT/RW 006/014

Kecamatan Mumbulsari, Kabupaten Jember Jawa
timur

No. Tlp/Hp : 083850334048

E-Mail : masandi12376@gmail.com

Laporan asuhan keperawatan ini adalah hasil karya sendiri, jika dikemudian hari ditemukan bahwa Laporan asuhan keperawatan saya hasil plagiasi orang lain, saya bersedia menerima sanksi sesuai undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Jember, 26 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Muhammad Andi)

MOTTO

“Sepiro Gedhening sengsoro Yen Tinompo Amung Dadi Coba”

**“Seberat Apapun Kesengsaraan yang Dihadapi, Jika Diterima Dengan
Lapang Dada Maka itu Hanya Jadi Cobaan Semata”**



HALAMAN PERSETUJUAN

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN
INSOMNIA DI UPT PSTW JEMBER**

Oleh

Muhammad Andi S. Kep

23.0103.1069

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

Jember, 8 Februari 2025

Pembimbing


(Ns. Sofia Rhosma Dew, S. Kep., M. Kep.)
NPK. 1984122411103586

PENGESAHAN

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN
INSOMNIA DI UPT PSTW JEMBER**

Oleh

Muhammad Andi S. Kep

23.0103.1069


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

Jember, 8 Februari 2025

Penguji,

1. Penguji I : (Ns. Yeni Suryaningsih S. Kep., M. Kep.) (.....)
NPK. 197903011203734
2. Penguji II : (Dian Ratna Elmaghuroh S. Kep. Ns, M. Kes) (.....)
NPK. 19900420123031035
3. Penguji III : (Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep..) (.....)
NPK. 1984122411103586

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sri Wahyuni A. S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan tugas Akhir ini. Penulisan tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai Gelar Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni Adriani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep. Selaku wakil dekan dan juga sebagai dosen pembimbing saya
4. Kedua orang tua saya bapak dan ibu, terimakasih banyak atas segala kasih sayang, dukungan, semangat dan doanya selama ini.
5. Teman teman seperjuangan A14+ yang selalu membantu dan memberikan dukungan dalam segala hal.

Dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang keperawatan.

Jember, 26 Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR	i
KARYA ILMIAH AKHIR	i
SURAT PERNYATAAN	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1. 1 Latar Belakang	1
1. 2 Batasan Masalah	4
1. 3 Rumusan Masalah.....	4
1. 4 Tujuan.....	4
1.4.1 Tujuan Umum	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1. 5 Manfaat.....	5
1.5.1 Teoritis	5
1.5.2 Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2. 1 Konsep Insomnia	6
2. 1.1 Definisi Insomnia.....	6
2. 1.2 Etiologi Insomnia Pada Usia Lanjut.....	6
2. 1.3 Tahapan Tidur	7
2. 2 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	9
2.2.1 Relaksasi Otot Progresif	9
2.2.2 Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	10
2. 3 Kualitas Tidur.....	11
2. 3. 1 Pengertian Kualitas Tidur.....	11
2. 3. 2 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	11
2. 3. 3 Penilaian Kualitas Tidur.....	17
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan	20

2.4.1	Pengkajian.....	20
2.4.2	Diagnosa Keperawatan.....	21
2.4.3	Intervensi Keperawatan.....	23
2.5	Keaslian Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN		26
3.1	Desain Penelitian	26
3.2	Subjek Penelitian	26
3.3	Fokus Penelitian.....	26
3.4	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	27
3.5	Instrumen Penelitian.....	27
3.6	Metode Pengumpulan Data	27
3.7	Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		30
4.1	Hasil.....	30
4.1.1	Informasi pasien.....	30
4.1.2	Identitas	30
4.1.3	Riwayat kesehatan	30
4.1.4	Riwayat sosial.....	32
4.1.5	Pemeriksaan fisik	33
4.1.6	Pengkajian fungsi keseimbangan.....	36
4.1.7	Pengkajian spiritual	36
4.1.8	Analisa data	37
4.1.9	Rencana tindakan	38
4.1.10	Implementasi tindakan keperawatan	41
4.1.11	Evaluasi tindakan keperawatan.....	44
4.2	Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		56
5.1	Kesimpulan.....	56
5.2	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA		59

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatn.....	23
Tabel 2. 2 Keaslian Penelitian.....	24
Tabel 4. 1 Informasi Pasien.....	30
Tabel 4. 2 Identitas Pasien.....	30
Tabel 4. 3 Riwayat Pasien.....	30
Tabel 4. 4 Analisa Data.....	37
Tabel 4. 5 Rencana Tindakan.....	38
Tabel 4. 6 Implementasi Tindakan Keperawatan.....	41
Tabel 4. 7 Evaluasi Keperawatan.....	44

