



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA LANSIA NY. S DENGAN INSOMNIA DI DESA
AMPEL KECAMATAN WULUHAN
KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

AMINATUL MASRUROH
NIM: 2201021033

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA LANSIA NY. S DENGAN INSOMNIA DI DESA
AMPEL KECAMATAN WULUHAN
KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

AMINATUL MASRUROH
NIM: 2201021033

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Aminatul Masruroh
NIM : 2201021033
Jurusan/Program Studi : DIII Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember
Judul : Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif
Pada Lansia Ny. S Dengan Insomnia Di Desa
Ampel Kecamatan Wuluhan
Kabupaten Jember

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Penelitian dengan judul tersebut benar-benar telah saya laksanakan sebagaimana tercantum dalam metode penelitian.
2. Karya tulis ilmiah ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiat dari karya orang lain, dan saya ajukan sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian akhir.
3. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya sendiri atau merupakan plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk

Jember, 12 Juni 2025

Yang menyatakan



(Aminatul Masruroh)

2201021033

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

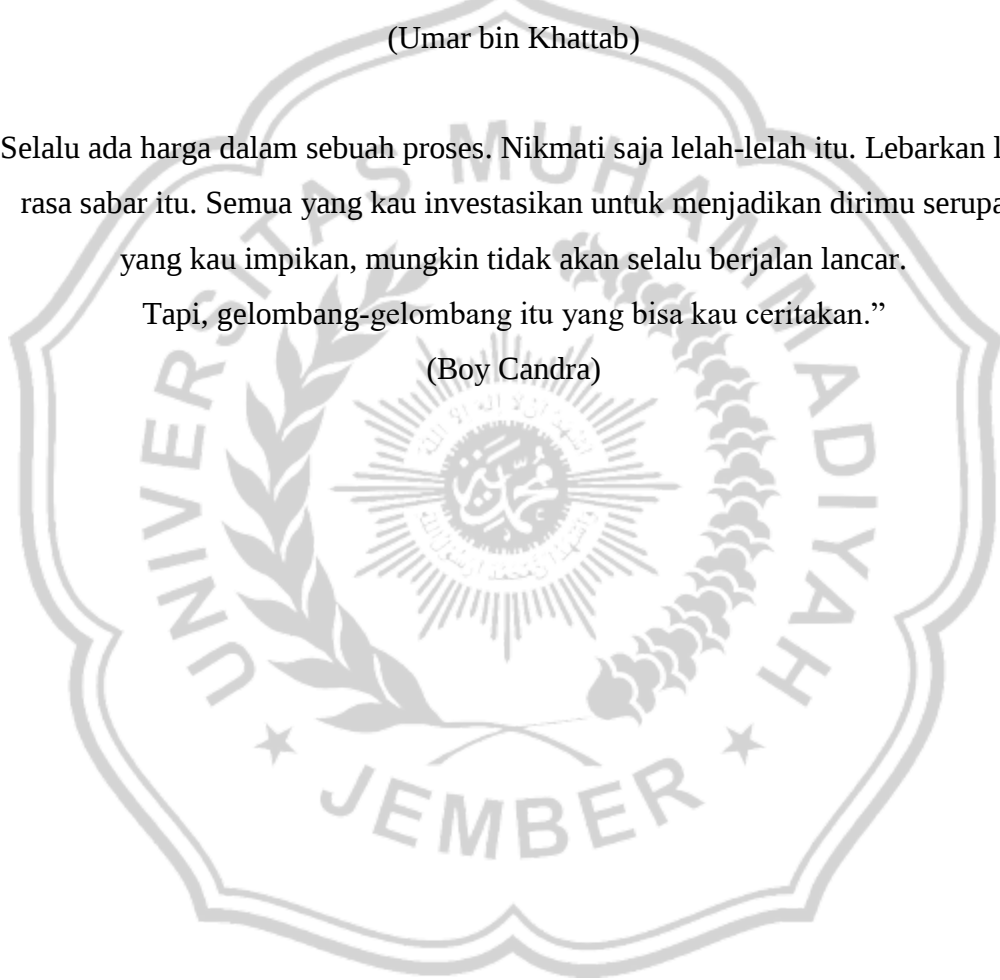
(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu.”

(Umar bin Khattab)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang bisa kau ceritakan.”

(Boy Candra)



HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA NY. S DENGAN INSOMNIA DI DESA AMPEL KECAMATAN WULUHAN KABUPATEN JEMBER

Oleh:

AMINATUL MASRUROH

NIM: 2201021033

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui
untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 12 Juni 2025

Pembimbing


(Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.)

NPK.19900420123031035

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

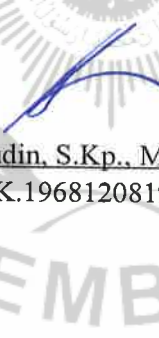
Jember, 28 Juni 2025

Penguji I



(Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.)
NIP.197011032005012002

Penguji II



(Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J.)
NPK.1968120819305384

Penguji III



(Ns. Dian Ratna Elmagfuroh, S.Kep., M.Kes.)
NPK. 19900420123031035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA NY. S DENGAN INSOMNIA DI DESA AMPEL KECAMATAN WULUHAN KABUPATEN JEMBER

Oleh:

AMINATUL MASRUROH

NIM: 22010210033

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 28 Juni 2025

Penguji,

1. Penguji I : Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. (.....)
NIP. 197011032005012002
2. Penguji II : Ns. Komarudin, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J. (.....)
NPK.1968120819305384
3. Penguji III : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 19900420123031035

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


(Ns. Sri Wahyuni A, M.Kep., Sp.Kep.Kom.)
NPK. 19880303 1 1703821

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Ny. S Dengan Insomnia Di Desa Ampel Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember”. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember.

Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis memperoleh banyak bantuan berupa bimbingan, motivasi, serta dukungan baik moril maupun materiil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, atas dukungan dan arahan yang telah diberikan selama masa studi.
2. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan, yang telah memberikan kepercayaan serta kesempatan kepada penulis dalam menyusun karya tulis ini.
3. Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya. Terimakasih atas segala bimbingan, arahan, kesabaran dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sebaik-baiknya.
4. Seluruh dosen dan staf pengajar di Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Kedua orang tua dan keluarga tercinta, atas kasih sayang, doa, semangat, dan dukungan yang tiada henti yang menjadi kekuatan terbesar dalam menyelesaikan studi ini.

6. Sahabat-sahabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah menemani dalam suka maupun duka, yang telah membantu serta memberikan motivasi dalam setiap tahap penyelesaian karya tulis ini.

Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat dan sumbangsih ilmu pengetahuan bagi kemajuan dunia keperawatan, serta mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Jember, 12 Juni 2025

Penulis



DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH	vi
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis	4
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Dasar Lansia.....	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Batasan Lansia	7
2.1.3 Teori Menua	7
2.1.4 Masalah Kesehatan Pada Lansia	8
2.2 Konsep Dasar Insomnia.....	10
2.2.1 Definisi.....	10
2.2.2 Etiologi.....	11
2.2.3 Tahapan Tidur	12
2.2.4 Tanda dan gejala	13
2.2.5 Patofisiologi	14

2.2.6	Pathway Insomnia	15
2.2.7	Penatalaksanaan Medis	15
2.3	Terapi Relaksasi Otot Progresif	18
2.3.1	Definisi	18
2.3.2	Tujuan	18
2.3.3	Indikasi dan Kontraindikasi	19
2.3.4	Hal-hal yang perlu diperhatikan	19
2.4	Penelitian Terkait	20
BAB III METODE PENELITIAN.....		23
3.1	Desain Penelitian	23
3.2	Subjek Penelitian	23
3.3	Fokus Penelitian	23
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	24
3.5	Definisi Operasional	24
3.6	Instrumen Penelitian	24
3.7	Metode Pengumpulan Data	26
3.8	Alur Pelaksanaan Penelitian	27
3.9	Analisis Data dan Penyajian Data	27
3.9.1	Analisis Data	27
3.9.2	Penyajian Data	28
3.10	Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		30
4.1	Hasil Penelitian	30
4.1.1	Data Lansia Dengan Insomnia	30
4.1.2	Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Ny. S Dengan Insomnia di Desa Ampel	31
4.2	Pembahasan	37
4.2.1	Data Lansia Dengan Insomnia	38
4.2.2	Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Ny. S Dengan Insomnia di Desa Ampel	40
BAB V PENUTUP.....		43
5.1	Kesimpulan	43
5.2	Saran	43
DAFTAR PUSTAKA		45
LAMPIRAN		49

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait	20
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	24



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Insomnia	15
Gambar 3. 1 Bagan Alur Pelaksanaan Penelitian.....	27



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1. Kuantitas Tidur Lansia Ny.S dengan skor <i>sleep diary</i> pada bulan Mei tahun 2025	32
Diagram 4. 2. Latensi Tidur Lansia Ny.S dengan skor <i>sleep diary</i> pada bulan Mei tahun 2025.....	34
Diagram 4. 3. Kualitas Tidur Lansia Ny.S dengan skor <i>sleep diary</i> pada bulan Mei tahun 2025.....	35
Diagram 4. 4. Hasil Pre dan Post skor PSQI Ny. S pada bulan Mei tahun 2025..	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	49
Lampiran 2. Lembar Kuisioner PSQI	56
Lampiran 3. Lembar Observasi Skala Kualitas Tidur.....	60
Lampiran 4. Hasil Pengkajian Lansia	68
Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Uji Etik	71
Lampiran 6. Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	72
Lampiran 7. Surat Permohonan Pengambilan Kasus.....	73
Lampiran 8. Surat Pernyataan Peneliti.....	74
Lampiran 9. Lembar Konsultasi.....	75
Lampiran 10. <i>Informed Consent</i>	76
Lampiran 11. Dokumentasi Implementasi	77

