



KARYA ILMIAH AKHIR
IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESISIF
UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA
DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
(PSTW) JEMBER

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

Disusun Oleh :
Eko Prasetyo Susanto
NIM. 2501031100

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESISF
UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA
DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
(PSTW) JEMBER**

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

**Disusun Oleh :
Eko Prasetyo Susanto
NIM. 2501031100**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eko Prasetyo Susanto
NIM : 2501031100
Tempat, tanggal lahir : Probolinggo, 20 Agustus 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki - laki
Alamat : Dusun Sumur, Rt 14 Rw 05, Brabe, Maron, Probolinggo
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir, dengan Judul di bawah ini :

“Implementasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Jember”

Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.

1. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 2026

Yang Membuat Pernyataan,



(Eko Prasetyo Susanto)

NIM. 2501031100

PERNYATAAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESISF UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

Eko Prasetyo Susanto

25.0103.1100

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

Jember, 01 Juli 2026

Pembimbing



(Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.)

NPK. 1984122411103586

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESISF UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

Eko Prasetyo Susanto

25.0103.1100

Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 01 Juli 2026

Penguji,

1. Penguji I Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. (1986051711503614)
2. Penguji II Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. (.....)
NPK. (1979030111203734)
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. 198803031170382

PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

Dewan Penguji Ujian KIA pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 01 Juli 2026

Penguji I

Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.
NPK. (1986051711503614)

Penguji II

Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep.
NPK. (1979030111203734)

Penguji III

Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M. Kep
NPK. 1984122411103586

MOTTO

*“Emancipate yourselves from mental slavery None but ourselves can free our minds
Woah, have no fear for atomic energy 'Cause none of them can stop the time”*

(Bob Marley. “Redemption Song”)



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji Syukur peneliti panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberikan Rahmat dan hidayah-nya. karena kehendak Allah SWT, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir dengan judul “Implementasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Jember”. Karya ilmiah akhir ini disusun guna memenuhi syarat untuk menyelesaikan Pendidikan profesi Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Peneliti merasa bahwa selesainya karya ilmiah akhir ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenakan peneliti untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tinginya kepada yang terhormat:

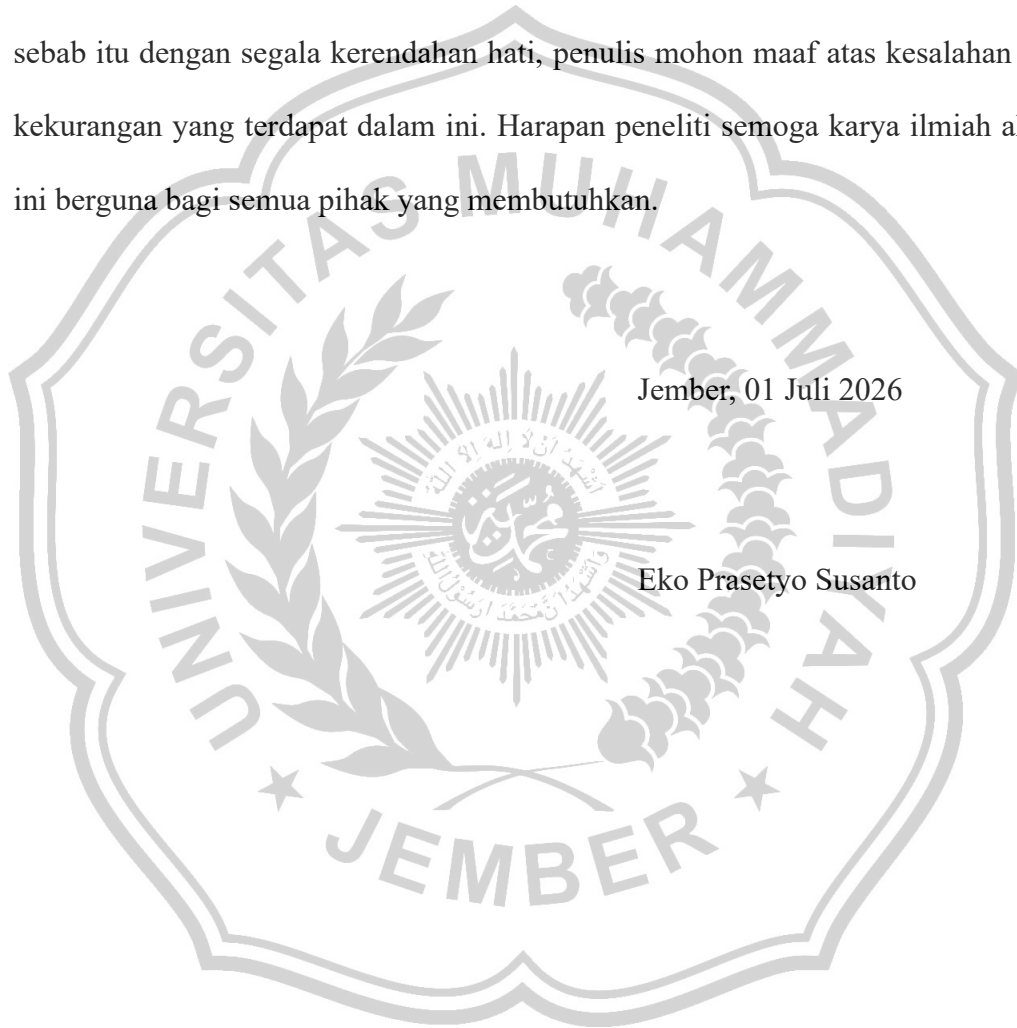
1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni M.Kep., Sp.Kep.Kom, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Ginanjar Sasmito Adi., M.Kep Sp.Kep.MB., Ketua Progam Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep, dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu dan bersabar dalam memberikan bimbingan kepada peneliti.
5. Orang tua dan keluarga peneliti yang telah memberikan ridho dan dukungan, sehingga peneliti dapat mencapai tahap ini.

6. Dan tak lupa teman-teman seangkatan 2021, yang selalu memberi dukungan dan saling membantu dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, penulis mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam ini. Harapan peneliti semoga karya ilmiah akhir ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jember, 01 Juli 2026

Eko Prasetyo Susanto



DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pernyataan Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Manfaat Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.2 Konsep Insomnia	13
2.3 Konsep Relaksasi Otot Progresif	16
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan	22
2.5 Keaslian Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Subjek Penelitian	37
3.3 Fokus Penelitian	34
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
3.5 Instrumen penelitian	34
3.6 Metode Pengumpulan Data	40
3.7 Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil	45
4.2 Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tanda gejala Mayor dan Minor Gangguan pola tidur	27
Tabel 2. 2 Tanda gejala Mayor dan Minor Keletihan.....	27
Tabel 2. 3 Perencanaan Keperawatan.....	29
Tabel 2. 4 Analisa Jurnal	33



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 PSQI	54
------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sop Terapi Relasasi Otot Progresif.....	73
Lampiran 2 Asuhan Keperawatan	80
Lampiran 3 Surat Pengantar.....	92
Lampiran 4 Surat Dinas Sosial.....	93
Lampiran 5 Pengesahan Judul KIA	94
Lampiran 6 Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	95
Lampiran 7 Lembar Konsultasi.....	96
Lampiran 8 Informed Consent	97
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	98
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	99
Lampiran 11 Dokumentasi.....	100

