

ABSTRAK

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Karya Ilmiah Akhir, Juni 2026
Eko Prasetyo Susanto, S.Kep

Karya Ilmiah Akhir, 2026

Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Insomnia Melalui Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember
xiv + 95 halaman + 4 tabel + 10 lampiran + 1 gambar

Latar Belakang: Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia dan ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, bangun terlalu dini, serta kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan aktivitas sehari-hari, dan menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia adalah teknik relaksasi otot progresif yang bertujuan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kondisi relaksasi tubuh.. **Tujuan:** Mendeskripsikan efektivitas penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada tiga lansia yang mengalami insomnia. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi asuhan keperawatan, serta pengukuran kualitas tidur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Intervensi berupa teknik relaksasi otot progresif diberikan selama 15–20 menit setiap hari selama tujuh hari berturut-turut.. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh pasien mengalami kualitas tidur yang buruk dengan skor PSQI awal masing-masing 9, 10, dan 9. Setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif selama tujuh hari, skor PSQI menurun menjadi 3, 3, dan 2. Selain itu, pasien melaporkan lebih mudah memulai tidur, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, meningkatnya durasi tidur, serta merasa lebih segar saat bangun pagi dan lebih mampu melakukan aktivitas sehari-hari. **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia. Teknik ini dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Insomnia, Lansia, Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progresif, PSQI.

ABSTRACT

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JEMBER
NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING

Final Scientific Paper, June 2026
Eko Prasetyo Susanto, S.Kep

Final Scientific Paper, 2026

Nursing Care for Older Adults with Insomnia Through the Application of Progressive Muscle Relaxation at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember
xiv + 95 pages + 4 tables + 10 appendices + 1 figures

Introduction: Insomnia is a common sleep disorder among older adults, characterized by difficulty initiating sleep, frequent awakenings during the night, early morning awakening, and poor sleep quality. This condition can lead to fatigue, decreased concentration, impaired daily activities, and a reduced quality of life. One of the non-pharmacological interventions that can be used to manage insomnia is the progressive muscle relaxation technique, which aims to reduce muscle tension and promote physical relaxation. **Objective:** To describe the effectiveness of implementing the progressive muscle relaxation technique in improving sleep quality among older adults with insomnia at the UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. **Methods:** This study employed a descriptive case study design involving three older adults with insomnia. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, nursing care documentation, and sleep quality assessment using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The intervention consisted of progressive muscle relaxation performed for 15–20 minutes daily for seven consecutive days. **Results:** The results showed that all participants had poor sleep quality, with initial PSQI scores of 9, 10, and 9, respectively. After receiving the progressive muscle relaxation intervention for seven consecutive days, the PSQI scores decreased to 3, 3, and 2. In addition, the participants reported that they were able to fall asleep more easily, experienced fewer nighttime awakenings, had longer sleep duration, felt more refreshed upon waking, and were better able to perform their daily activities. **Discussion:** The findings indicate that the implementation of the progressive muscle relaxation technique can improve sleep quality among older adults with insomnia. This technique can be considered an effective, safe, and easy-to-apply non-pharmacological nursing intervention that supports improvements in the quality of life of older adults..

Keywords: Insomnia, Older Adults, Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation, PSQI.