



KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGURANGI KETEGANGAN FISIK PADA LANSIA YANG
MENGALAMI INSOMNIA DI PSTW JEMBER**

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

**VERONICA BINTANG PUSPITA
NIM : 2301021032**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGURANGI KETEGANGAN FISIK PADA LANSIA YANG
MENGALAMI INSOMNIA DI PSTW JEMBER**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

VERONICA BINTANG PUSPITA
NIM : 2301021032

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Veronica Bintang Puspita
NIM	: 2301021032
Tempat, tanggal lahir	: Pamekasan, 10 April 2005
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Jln. Jokotole
Jurusan/Program Studi	: DIII Keperawatan
Fakultas	: Ilmu Kesehatan
Universitas	: Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya ilmiah, dengan Judul di bawah ini:

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Ketegangan Fisik Pada Lansian Yang Mengalami Insomnia

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. 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, 10 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



(Veronica Bintang Puspita)

2301021032

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGURANGI KETEGANGAN FISIK PADA LANSIA YANG
MENGALAMI INSOMNIA DI PSTW JEMBER**

Oleh:

VERONICA BINTANG PUSPITA
NIM : 2301021032

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, 10 Mei 2026

Pembimbing


(Ns. Mad Zaini, M. Kep., Sp. Kep. I)
NPK. 1987071411003751

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

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

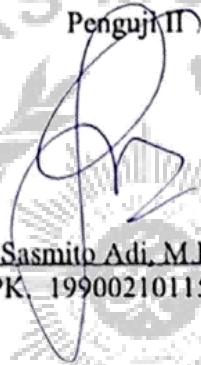
Jember, 10 Mei 2026

Penguji I



Asmuji, SKM, M. Kep.
NIP. 197206152005011004

Penguji II



Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M. Kep., Sp. Kep. MB
NPK. 1990021011509368

Penguji III



Ns. Mad Zaini, M. Kep., Sp. Kep. I
NPK. 1987071411003751

PENGESAHAN

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGURANGI KETEGANGAN FISIK PADA LANSIA YANG
MENGALAMI INSOMNIA DI PSTW JEMBER**

Oleh:

**VERONICA BINTANG PUSPITA
NIM : 2301021032**

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

Jember, 10 Mei 2026

Penguji,

Penguji I : Asmuji, SKM., M. Kep. (.....)
NIP. 197206152005011004

Penguji II : Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB (.....)
NPK. 190021011509368

Penguji III : Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp. Kep.I (.....)
NPK. 1987071411003751

Mengetahui

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah jember**

(Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. Kom)
NPK.1988030311703821

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, kesehatan, kekuatan, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Tidak ada perjalanan yang ditempuh seorang diri. Di balik setiap langkah, terdapat doa-doa yang dipanjatkan, kasih sayang yang tulus, dukungan yang tidak pernah berhenti, serta pengorbanan dari orang-orang yang senantiasa hadir dalam kehidupan penulis.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan selaku wujud rasa cinta, hormat, terima kasih, serta penghargaan yang setulus-tulusnya kepada orang-orang terkasih yang sudah jadi bagian berarti dalam ekspedisi hidup penulis. Mereka yang senantiasa membagikan semangat kala penulis merasa letih, memantapkan kala penulis nyaris menyerah, serta mendoakan tanpa henti sampai penulis sanggup terletak pada titik ini.

Kepada:

1. Nenekku tercinta, Nenek Tik, serta Kakekku tercinta, Kakek Nono. Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, pengorbanan, doa, serta dukungan yang telah diberikan sejak kecil hingga saat ini. Semangat dan nasihat yang diberikan menjadi kekuatan bagi penulisan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Papahku tercinta, Agus Haryanto. Terima kasih atas seluruh perjuangan, dukungan, doa serta pengorbanan dalam membiayai pendidikan penulisan hingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bundaku tercinta, Diana Safitri. Terima kasih atas kasih sayang, doa, motivasi,

dan dukungan yang selalu diberikan kepada penulis selama proses penyusunan.

4. Tanteuku tercinta, Tante Liya. Terima kasih atas segala motivasi, doa, perhatian, serta arahan yang selalu diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kakakku, Miristica Wulan Cahyani, dan adikku, Sandrica Mentari. Terima kasih atas doa, semangat, dan dukungan yang selalu diberikan kepada penulis
6. Sahabat SMA-ku Maida Farohi, Alysa Putri terima kasih karena selalu hadir dalam setiap keadaan, menjadi tempat berbagi cerita, mendengarkan segala keluhan kesah penulis, memberikan saran di berbagai situasi, serta memberikan motivasi dan doa kepada penulis.
7. Sahabatku tersayang, Yolanda. Terima kasih atas doa, dukungan, semangat, perhatian, dan kebersamaan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.
8. Untuk diriku sendiri, Veronica Bintang Puspita. Terima kasih karena sudah bertahan serta berjuang sepanjang ini. Terima kasih karena telah percaya pada dirimu sendiri dan bertahan hingga akhir. Semoga langkahmu ke depan selalu dipenuhi kebahagiaan, keberhasilan, kesehatan, dan keberkahan.

MOTTO

“Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah”

(Q.S Al Ghafir:44)

“Bintang akan tetap bersinar meskipun harus melewati malam yang gelap”

(Veronica Bintang Puspita)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedih lah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

(Baskara Putra-Hindia)

“Kita harus berarti untuk diri kita sendiri terlebih dahulu, sebelum kita menjadi orang yang berharga bagi orang lain”

-Ralph Waldo Emerson

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa. Dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis berhasil menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah berjudul **“Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Ketegangan Fisik Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia”** dengan baik dan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penulis menyadari bahwa tanpa dukungan dan bantuan dari banyak pihak, penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak mungkin terlaksana. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes., selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama proses pendidikan.
5. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, serta dukungan baik moril maupun materil kepada penulis.
6. Para sahabat yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini belum sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk

perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini bermanfaat bagi pembaca dan kemajuan ilmu keperawatan.

Jember, 10 Mei 2026

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Dasar Lansia	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	7
2.1.3 Perubahan Pada Lanjut Usia	8
2.2 Konsep Insomnia	10
2.2.1 Definisi.....	10

2.2.2 Klasifikasi.....	12
2.2.3 Etiologi.....	13
2.2.4 Manifestasi Klinis	16
2.2.5 Patofisiologis	16
2.2.6 Pathway	18
2.2.7 Penatalaksanaan.....	19
2.3 Konsep Relaksasi Otot Progresif	21
2.3.1 Definisi	21
2.3.2 Tujuan	22
2.3.3 Manfaat	23
2.3.4 Mekanisme Kerja	24
2.3.5 Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Untuk Insomnia.....	24
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan	25
2.4.1 Pengkajian.....	25
2.4.2 Diagnosa Keperawatan.....	29
2.4.3 Intervensi.....	29
2.4.4 Implementasi	31
2.4.5 Evaluasi	31
2.5 Penelitian Terkait.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Subyek Penelitian.....	34
3.3 Fokus Penelitian.....	34
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
3.5 Definisi Operasional	35
3.6 Instrumen Penelitian	35
3.7 Metode Pengumpulan Data	36
3.8 Alur Pelaksanaan Penelitian	37
3.9 Analisa Data.....	39
3.10 Etika Penelitian	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Studi Kasus.....	42
4.1.1 Pengkajian	42
4.1.2 Diagnosa Keperawatan.....	46

4.1.3 Intevensi Keperawatan	47
4.1.4 Implementasi Keperawatan	49
4.1.5 Evaluasi	50
4.2 Pembahasan.....	53
4.2.1 Mengidentifikasi Kondisi Insomnia dan Ketegangan Fisik pada Lansia Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	53
4.2.2 Mendeskripsikan Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia yang Mengalami Insomnia.....	56
4.2.3 Mengidentifikasi Perubahan Ketegangan Fisik Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	60
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V PENUTUP	65
5.1 Kesimpulan	65
5.1.1 Mengidentifikasi Kondisi Insomnia dan Ketegangan Fisik pada Lansia Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	65
5.1.2 Mendeskripsikan Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia yang Mengalami Insomnia.....	65
5.1.3 Mengidentifikasi Perubahan Ketegangan Fisik Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	66
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian terkait.....	32
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1 Data Demografi Responden	42
Tabel 4.2 Hasil Implementasi.....	49
Tabel 4.3 Evaluasi	50
Tabel 4.4 Perkembangan Skor Gangguan Tidur dan Ketegangan fisik	52
Tabel 4.5 Pemantauan Tanda-tanda Vital	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Penelitian	37
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 2 Lembar Informed Consent	73
Lampiran 3 Kuesioner Insomnia Severity Index (ISI)	74
Lampiran 4 Lembar Pengukuran Ketegangan Fisik	75
Lampiran 5 Lembar Pengkajian	76
Lampiran 6 Surat izin Selesai penelitian	79
Lampiran 7 Lembar 7 SOP Relaksasi Otot	80
Lampiran 8 Lembar Surat Keterangan Bebas Plagiasi	83
Lampiran 9 Dokumentasi	84

