



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA IBU POSTPARTUM DENGAN GANGGUAN POLA
TIDUR DI RSUD DR. H. KOESNADI BONDOWOSO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Profesi Ners

Oleh:
Annisa Faradila, S.Kep.
NIM: 25.0103.1108

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

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA IBU POSTPARTUM DENGAN GANGGUAN POLA
TIDUR DI RSUD DR. H. KOESNADI BONDOWOSO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Profesi Ners

Oleh:
Annisa Faradila
NIM: 25.0103.1108

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



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> E-mail : fikes@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Faradila

NIM : 2501031108

Tempat, tanggal lahir : Jember, 23 Mei 2002

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Dsn. Plalangan, Ds. ~~Plalangan~~, Kec. Kalisat, Jember

Jurusan/Program Studi : Program Studi Ners

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

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

Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Ibu Postpartum Dengan Gangguan Pola Tidur Di RSUD DR.
H Koesnadi Bondowoso

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 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,



(Annisa Faradila)

NIM. 2501031108

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA IBU POSTPARTUM DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI RSUD DR. H. KOESNADI BONDOWOSO

Oleh:

Annisa Faradila, S.Kep.

NIM: 25.0103.1108

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

Jember, Juli 2026

Pembimbing



Ns. Siti Kholifah., S.Kep., M.Kep
NPK. 1988092511703822

LEMBAR PENGESAHAN

IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA IBU POSTPARTUM DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI RSUD DR. H. KOESNADI BONDOWOSO

Oleh:
Annisa Faradila, S.Kep.
NIM: 25.0103.1108

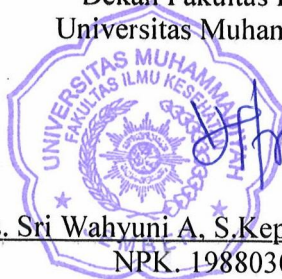
Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir (KIA) pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2026

Penguji,

1. Penguji I : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp. Kep. Mat (.....)
NIP. 197012132005012001
2. Penguji II : Dr. Nikmatur Rohmah, S. Kep., Ners., M. Kes (.....)
NIP. 19720626 200501 2001
3. Penguji III : Ns. Siti Kholifah., S.Kep., M.Kep (.....)
NPK. 1988092511703822

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

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

PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

Dosen Penguji Ujian Karya Ilmiah Pada Program Studi Profesi Ners Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2026

Penguji I


(Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp. Kep. Mat)
NIP. 197012132005012001

Penguji II


(Dr. Nikmatur Rohmah, S. Kep., Ners., M. Kes)
NIP. 19720626 200501 2001

Penguji III


(Ns. Siti Kholifah., S.Kep., M.Kep)
NPK. 1988092511703822

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahillāhi rabbil ‘ālamīn, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhānahu wa Ta‘ālā atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad ﷺ serta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut beliau hingga akhir zaman. Penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah Subhānahu wa Ta‘ālā yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, serta kemudahan dalam setiap proses penyusunan karya ilmiah ini.
2. Kedua orang tua tercinta dan seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, motivasi, serta dukungan yang tiada henti selama penulis menempuh pendidikan dan menyelesaikan karya ilmiah ini.
3. Ibu Ns. Siti Kholifah., S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Sahabat dan teman-teman yang selalu memberikan semangat, bantuan, serta dukungan selama proses penyusunan karya ilmiah ini.
5. Direktur, tenaga kesehatan, serta seluruh pihak di RSUD Dr. H. Koesnadi Bondowoso yang telah memberikan izin, bantuan, dan kesempatan kepada

penulis untuk melaksanakan studi kasus sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan.

6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa dalam penyelesaian karya ilmiah ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul "Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Ibu Postpartum dengan Gangguan Pola Tidur di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso". KIA ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan Profesi Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan KIA ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Yth. Ibu Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Yth. Bapak Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Yth. Ibu Ns. Siti Kholifah., S.Kep., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing yang telah dengan sabar memberikan arahan, saran, serta motivasi yang sangat berharga selama proses penyusunan KIA ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga besar tercinta yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan moral maupun material, serta kasih sayang yang tiada henti.
6. Direktur RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso beserta seluruh staf yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pengambilan data klinis serta

memfasilitasi jalannya asuhan keperawatan.

7. Pasien dan keluarga yang telah bersedia menjadi partisipan dan bekerja sama dengan baik selama proses implementasi asuhan keperawatan.
8. Rekan-rekan Mahasiswa Profesi Ners atas kebersamaan, semangat, dan dukungan yang saling menguatkan dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan KIA ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga Karya Ilmiah Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan dan pelayanan kesehatan, khususnya dalam penatalaksanaan relaksasi otot progresif pada ibu post partum

MOTTO

"Tuhan tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(QS. Al-Baqarah: 286)

"Bermimpilah setinggi langit, jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang."

– Soekarno



DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Postpartum.....	6
2.1.1. Definisi Postpartum.....	6
2.1.2. Tahapan Post Partum.....	6
2.1.3. Perubahan Fisiologis Masa Postpartum	8
2.1.4. Adaptasi Psikologis Ibu Post Partum	10
2.1.5. Kebutuhan Dasar Ibu Postpartum	11
2.1.6. Patofisiologi	15
2.1.7. Pemeriksaan Penunjang	16
2.1.8. Penatalaksanaan	17
2.1.9. Pemeriksaan Fisik	17
2.2 Konsep Gangguan Pola Tidur.....	19
2.2.1. Definisi Kualitas Tidur.....	19
2.2.2. Gangguan Pola Tidur	20

2.2.3.	Etiologi Gangguan Pola Tidur	21
2.2.4.	Patofisiologi Gangguan Pola Tidur	23
2.2.5.	Pathway Gangguan Pola Tidur	25
2.2.6.	Manifestasi Klinis	25
2.2.7.	Pemeriksaan Penunjang	26
2.2.8.	Komplikasi Gangguan Pola Tidur	27
2.2.9.	Penatalaksanaan Gangguan Pola Tidur	28
2.3	Konsep Teknik Relaksasi Otot Progresif	29
2.3.1.	Defnisi Relaksasi	29
2.3.2.	Definisi Otot	30
2.3.3.	Definisi Progresif	31
2.3.4.	Definisi Teknik Relaksasi Otot Progresif	31
2.3.5.	Manfaat Teknik Relaksasi Otot Progresif	32
2.3.6.	Indikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif	32
2.3.7.	Kontraindikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif	33
2.3.8.	Mekanisme Kerja Teknik Relaksasi Otot Progresif	33
2.4	<i>Evidence Based Practice (EBP)</i>	34
2.5	Hubungan Teknik Relaksasi Otot Progresif dengan Gangguan Pola Tidur pada Ibu Postpartum	35
2.6	SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif	37
BAB III	METODE PENELITIAN	40
3.1.	Desain Penelitian	40
3.2.	Subjek Penelitian	40
3.3.	Fokus Studi	41
3.4.	Definisi Operasional	41
3.5.	Lokasi dan Waktu Penelitian	42
3.6.	Metode Pengumpulan Data	42
3.7.	Instrumen Pengumpulan Data	44
3.8.	Prosedur Pengumpulan Data	44
3.9.	Analisis Data	44
3.10.	Etika Penelitian	45
3.11.	Keterbatasan Penelitian	47
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1	Hasil Studi Kasus	49
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	49
4.1.2	Pengkajian Keperawatan	49
4.1.3	Analisis Data	61
4.1.4	Diagnosis Keperawatan	63

4.1.5	Rencana Tindakan Keperawatan.....	64
4.1.6	Implementasi Keperawatan.....	67
4.1.7	Evaluasi Keperawatan.....	68
4.2	Pembahasan	70
4.2.1	Pengkajian Keperawatan pada Ibu Postpartum dengan Gangguan Pola Tidur di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso	70
4.2.2	Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Ibu Postpartum dengan Gangguan Pola Tidur di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso	72
4.2.3	Perbandingan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Postpartum Persalinan Normal Dan Sectio Caesarea	75
4.2.4	Analisis Hasil Evaluasi Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Kualitas Tidur pada Ibu Postpartum dengan Gangguan Pola Tidur di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	77
BAB V	PENUTUP.....	81
5.1.	Kesimpulan.....	81
5.2.	Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....		85

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pemeriksaan Khusus	18
Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu	34
Tabel 2. 3 Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Ibu Postpartum dengan Gangguan Pola Tidur.....	37
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	41
Tabel 4. 1 Identitas Pasien	50
Tabel 4. 2 Pola Persepsi dan Tata Laksana Hidup Sehat	55
Tabel 4. 3 Pola Nutrisi dan Metabolik	56
Tabel 4. 4 Pola Eliminasi	56
Tabel 4. 5 Pola Aktivitas dan Latihan.....	56
Tabel 4. 6 Pola Istirahat dan Tidur.....	57
Tabel 4. 7 Pola Kognitif dan Perseptual.....	57
Tabel 4. 8 Pola Persepsi Diri dan Konsep Diri	57
Tabel 4. 9 Pola Peran dan Hubungan	58
Tabel 4. 10 Pola Koping dan Toleransi Stres.....	58
Tabel 4. 11 Pola Nilai dan Keyakinan	58
Tabel 4. 12 Pemeriksaan Fisik	59
Tabel 4. 13 Pemeriksaan Fisik Head to Toe	59
Tabel 4. 14 Pemeriksaan Laboratorium	60
Tabel 4. 15 Terapi Medis yang Diberikan	61
Tabel 4. 16 Analisis Data Klien 1	61
Tabel 4. 17 Analisis Data Klien 2	62
Tabel 4. 18 Analisa Data Klien 3	62
Tabel 4. 19 Diagnosis Keperawatan Klien.....	63
Tabel 4. 20 Implementasi Keperawatan Ny. H (Pasien 1).....	67
Tabel 4. 21 Implementasi Keperawatan Ny. H (Pasien 2).....	67
Tabel 4. 22 Implementasi Keperawatan Ny. N (Pasien 3).....	68
Tabel 4. 23 Evaluasi Keperawatan Ny. H (Pasien 1).....	68
Tabel 4. 24 Evaluasi Keperawatan Ny. H (Pasien 2).....	69
Tabel 4. 25 Evaluasi Keperawatan Ny. N (Pasien 3).....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP	77
Lampiran 2 informed consent	79
Lampiran 3 lembar konsultasi.....	80
Lampiran 4 surat pernyataan.....	81

