

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
LANSIA DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Disusun Oleh :

Fitria Putri Rosmawati

243203036

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
LANSIA DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal : 08 Maret 2025

Disusun Oleh :

Fitria Putri Rosinawati

243203036

Penguji



(Dr. Sujono Riyadi, M.Kep)
NIDN : 0501-0876-01

Pembimbing I



(Anastasia Suci Sukmawati, MNg)
NIDN: 05-2002-8202

Pembimbing II



(Muh Fathoni Rohman, S.Kep, Ners)
NIP: 198710052010011004

Mengetahui,

Ka.Prodi Profesi Ners




(Retno Sumiyarini, M.Med.,Ed)
NPP : 2009.13.0026

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Fitria Putri Rosmawati

NPM : 243203036

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Judul KIAN : Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Gangguan Kualitas Tidur

menyatakan bahwa hasil karya ilmiah ners dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta karya ilmiah ners kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 14 Juli 2025



Fitria Putri Rosmawati

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullohi Wabaraakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya sehingga sekarang penulis bisa menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul "Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Gangguan Kualitas Tidur". Penulis menyadari Karya Ilmiah Akhir Ners ini jauh dari kata sempurna mengingat keterbatasan kemampuan serta pengalaman dalam menyusun. Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sedalam dalamnya kepada pihak yang telah membantu, membimbing serta memotivasi baik secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. rer. nat. apt. Triana Hertiani, S. Si., M. Si selaku rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Ibu Ida Nursanti, S. Kep., Ns., MPH selaku dekan fakultas kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Retno Sumiyarini, M.Med.,Ed selaku ketua program studi pendidikan ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
4. Ibu Anastasia Suci Sukmawati, MNg selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan masukan, bimbingan, arahan serta dukungan kepada saya dengan ikhlas dan sabar dalam menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Bapak Muh Fathoni Rohman, S. Kep. Ners selaku dosen pembimbing II saya yang telah memberikan masukan, bimbingan, arahan serta dukungan kepada saya dengan ikhlas dan sabar dalam menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Bapak Dr. Sujono Riyadi, S. Kep., Ns ,M.Kep selaku dosen penguji saya yang telah memberikan masukan, pendapat dan saran kepada saya dengan ikhlas dan sabar dalam menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

7. Seluruh dosen pendidikan ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalamannya kepada penulis.
8. Kepada responden lansia di BPSTW Abiyoso yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini
9. Kepada kedua orang tua saya Bapak Widodo dan Ibu Eny Suliyanti terima kasih atas limpahan do'a, motivasi, dukungan dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
10. Teman-teman pendidikan profesi ners angkatan XXIII Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan semangat, dukungan dan motivasi kepada penulis, serta semua

Semoga dukungan dan motivasi yang diberikan menjadi limpahan amal jariyah dan mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Harapan dari Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat memberikan manfaat dunia akhirat bagi pembaca serta menambah ilmu pengetahuan baru yang barokah.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Yogyakarta, 06 Maret 2025

Fitria Putri Rosmawati

DAFTAR ISI

COVER.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PENYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Tujuan.....	4
C. Manfaat	4
D. Teknik Pengumpulan Data	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Medis.....	7
B. Asuhan Keperawatan Teoritis	13
BAB III TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL.....	19
A. Cara Mencari Jurnal	19
B. Resume Jurnal	20
C. Aplikasi Jurnal Pada Kasus.....	22
BAB IV TINJAUAN KASUS.....	24
A. Pengkajian.....	24
B. Analisa Data	25
C. Diagnosa Keperawatan.....	26
D. Rencana Keperawatan.....	26
E. Implementasi Keperawatan.....	28
BAB V PEMBAHASAN	34

A. Analisis Pengkajian Pada Kasus Kelolaan.....	34
B. Analisis Diagnosa Keperawatan	34
C. Analisis Intervensi Keperawatan.....	35
D. Analisis Implementasi Keperawatan.....	36
E. Analisis Evaluasi Keperawatan.....	36
BAB VI PENUTUP	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	43

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Implementasi	15
Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi (PICO)	19
Tabel 4.1 Analisa Data	25
Tabel 4.2 Rencana Keperawatan	26
Tabel 4.3 Implementasi Hari 1	28
Tabel 4.3 Implementasi Hari 2	30
Tabel 4.3 Implementasi Hari 3	32
Tabel 5.1 Hasil skor PSQI sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif	36

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Gangguan Kualitas Tidur.....	11
Gambar 3.1 Pemilihan Literatur.....	19

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GRAFIK

Grafik 5.1 Hasil Skor PSQL.....	37
---------------------------------	----

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Layak Etik.....	44
Lampiran 2. Surat Pernyataan Pengambilan Kasus KIAN Ners.....	45
Lampiran 3. Surat Pernyataan Sebagai Responden.....	46
Lampiran 4. Surat Informend Consent.....	47
Lampiran 5. Asuhan Keperawatan	48
Lampiran 6. SOP Rileksasi Otot Progresif.....	66
Lampiran 7. Jurnal	70
Lampiran 8. Daftar Hadir Bimbingan	81
Lampiran 8. Hasil Plagiarisme.....	83

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA