



UWHS

**PENERAPAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Amd. Kep

Putri Mellani Agustin

2205016

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA**

2025



UWHS

**PENERAPAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Amd. Kep

Putri Mellani Agustin

2205016

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA**

2025

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul Karya Tulis Ilmiah: Penerapan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif
Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia dengan
Hipertensi

Nama Mahasiswa : Putri Mellani Agustin

NIM : 2205016

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 1 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Niken Sukesi. M.Kep

NUPTK:4639756657230132

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul Karya Tulis Ilmiah : Penerapan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif
Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia dengan
Hipertensi

Nama Mahasiswa : Putri Mellani Agustin

NIM : 2205016

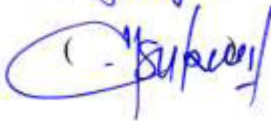
Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 1 Juli 2025

Menyetujui,

Ketua Penguji : Ns. Wijanarko Heru P, M.H

Anggota Penguji : Ns. Niken Sukesi M.Kep

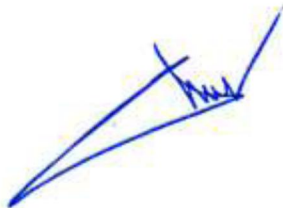
()
()

Mengetahui,

Rektor

Program Studi Keperawatan Program Diploma

Ketua



Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA.

NUPTK 7836735636130062



Ns. Emilia Puspitasari S., M.Kep, Sp.KepJ

NUPTK 2134762663230243

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Mellani Agustin
Tempat Tanggal Lahir : Pemalang. 08 Mei 2002
NIM : 2205016
Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sebesat – besarnya bahwa :

1. Laporan tugas akhir studi dengan judul “Penerapan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia dengan Hipertensi“ adalah karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah laporan tugas akhir studi ini dapat dibuktikan terdapat unsur- unsur plagiat, saya bersedia laporan tugas akhir studi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Laporan tugas akhir studi ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas *royalty* non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 3 Februari 2025

Putri Mellani Agustin

ABSTRAK

PENERAPAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Putri Mellani Agustin¹ Niken Sukesu²

¹ Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

² Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Email: putrimellaniagustin29@gmail.com

Nama Mahasiswa: Putri Mellani Agustin

Judul Laporan Tugas Akhir: Penerapan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah menjadi naik yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg. (Hastuti, 2022). Lansia yang menderita hipertensi memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan lansia yang tidak memiliki masalah hipertensi. Kualitas tidur yang buruk memiliki berbagai efek samping yang dapat terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kualitas tidur yang buruk dan kebiasaan kurang tidur pada orang juga dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah pada orang (Barliana Anggrita Ratri et al., 2022). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memfasilitasi tidur. Teknik relaksasi otot progresif ini telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai keluhan yang berhubungan dengan stress seperti kecemasan, tukak lambung, hipertensi dan insomnia (Muhammad & Ali, 2022)

Tujuan: Menyusun resume asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan pola tidur yang diberikan terapi relaksasi otot progresif mulai dari pengkajian, perumusan diagnosa, penentuan intervensi, penerapan implementasi dan hasil akhir evaluasi sebelum dan sesudah diberikan nya terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari (pre dan post), dengan pemberian sehari 2 kali (siang dan malam) dengan durasi sekitar 15 – 20 menit.

Hasil Penelitian: evaluasi yang didapatkan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif pada kedua responden yaitu: pada Ny.N terdapat pre terapi dari skor 12 dan post terapi menjadi 1, dan pada Ny.M dari pre terapi skor 13 menjadi 3

Kesimpulan: berdasarkan hasil yang sudah didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi dan memberikan kenyamanan pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Otot Progresif

Referensi : 2017 - 2025

ABSTRACT

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO SLEEP PATTERN DISORDERS IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION

Princess Mellani Agustin ¹ Niken Sukesi ²

¹ Student of the DIII Nursing Study Program, Widya Husada University Semarang

² Lecturers of the DIII Nursing Study Program, Widya Husada University
Semarang

Email: putrimellaniagustin29@gmail.com

Student Name: Putri Mellani Agustin

Title of Final Project Report: Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Sleep Pattern Disorders in Elderly With Hypertension

Background: Hypertension is a condition in which blood pressure rises, namely systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. (Hastuti, 2022). Seniors who suffer from hypertension have poorer sleep quality compared to seniors who don't have hypertension problems. Poor sleep quality has various side effects that can occur in the short and long term. Poor sleep quality and sleep deprivation habits in people are also associated with increased blood pressure in people (Barliana Anggrita Ratri et al., 2022). Progressive muscle relaxation is one of the methods used to facilitate sleep. This progressive muscle relaxation technique has been widely used to overcome various stress-related complaints such as anxiety, peptic ulcers, hypertension and insomnia (Muhammad & Ali, 2022)

Objective: To compile a resume of nursing care for patients with sleep pattern disorders who are given progressive muscle relaxation therapy starting from assessment, diagnosis formulation, intervention determination, implementation and final evaluation results before and after the administration of progressive muscle relaxation therapy for 5 days (pre and post), with 2 times a day (day and night) with a duration of about 15 – 20 minutes.

Research Results: the evaluation obtained after the administration of progressive muscle relaxation therapy in both respondents, namely: in Mrs. N there was pre-therapy from a score of 12 and post therapy to 1, and in Mrs. M from pre-therapy a score of 13 to 3

Conclusion: based on the results that have been obtained, it can be concluded that the application of progressive muscle relaxation therapy can improve sleep quality in the elderly with hypertension and provide comfort to the elderly who have sleep disorders.

Keywords: hypertension, elderly, sleep pattern disorders, progressive muscle relaxation

Reference : 2017 – 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karuniannya penulis dapat menyelesaikan Proposal dengan judul “Penerapan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia dengan Hipertensi”

Karta Tulis Ilmiah ini dapat disusun guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Program Diploma III Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan, bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak, untuk pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Ir. Chandrasa Soekardi, DEA selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ns. Emilia Puspitasari Sugiyanto S.Kep., M.Kep., Sp.Kep J, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Widya Husada Semarang
3. Ns. Niken sukesi. M.Kep selaku Dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah
4. Ns. Wijanarko Heru P, S.Kep., M.H selaku Dosen Penguji
5. Seluruh dosen keperawatan program diploma tiga yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis
6. Teman – teman yang sudah membantu dan support saya
7. Bapak dan Ibu tersayang selaku orangtua penulis yang telah memberikan doa tulus, dukungan penuh, dan motivasinya untuk proses kelancaran penyusunan karya ilmiah ini.
8. Terima kasih kepada keluarga, saudara, dan yang memberikan motivasi dan arahan untuk selalu semangat dan pantang menyerah dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini

Penulis mohon maaf apabila ada kesalahan penulis dalam Karya Tulis Ilmiah ini karena penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna.

Oleh karena itu, penulis membutuhkan kritik maupun saran yang membangun dari pembaca.

Semarang, 22 Januari 2024

Putri Mellani Agustin



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	2
PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH	3
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	4
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	5
ABSTRAK	6
KATA PENGANTAR.....	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL	13
DAFTAR LAMPIRAN	14
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Bagi Perawat.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Bagi Peneliti	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Konsep Teori Penyakit.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Fungsional Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Tahap Tidur.....	Error! Bookmark not defined.

2.2.4 Kebutuhan Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Faktor yang mempengaruhi tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.6 Masalah kebutuhan tidur	Error! Bookmark not defined.
2.3 Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Tujuan relaksasi otot progresif	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Indikasi dan kontraindikasi	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Prosedur Telaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
2.4 Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Diagnosa	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Perencanaan	Error! Bookmark not defined.
2.4.4 Penatalaksanaan	Error! Bookmark not defined.
2.4.5 Evaluasi	Error! Bookmark not defined.
2.4.6 Phatways	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE STUDI KASUS.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Rencana Studi Tasus	Error! Bookmark not defined.
3.2 Subjek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.3 Fokus studi	Error! Bookmark not defined.
3.4 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Gangguan Pola Tidur	Error! Bookmark not defined.
3.4.3 Terapi Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.6 Metode pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
3.7 Lokasi dan waktu studi kasus	Error! Bookmark not defined.
3.8 Analisa data dan penyajian data	Error! Bookmark not defined.
3.9 Etika studi kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Pengkajian	Error! Bookmark not defined.

4.1.2 Diagnosa Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Intervensi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Implementasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.1.5 Evaluasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Resume Asuhan Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Pengkajian Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Diagnosa Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Intervensi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.2.5 Implementasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.2.6 Evaluasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.3 Manfaat Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
4.4 Keterbatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 KESIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
5.2 SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
5.2.2 Bagi Perawat	Error! Bookmark not defined.
5.2.3 Bagi Peneliti	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 2 SDKI , SLKI , SIKI**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Persetujuan Judul	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Balasan Stupen Dari Panti Werdha Harapan Ibu	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian Dari Panti Werdha Harapan Ibu	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Kuisisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) (Journal et al., 2025).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Hasil Penerapan terapi relaksasi otot progresif (pre dan post) Ny.M.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Hasil Penerapan terapi relaksasi otot progresif (pre dan post) Ny.N	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Dokumentasi Ny.N	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Dokumentasi Ny.M	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Lembar Bimbingan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Hasil Plagiarisme.....	Error! Bookmark not defined.