

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGURANGI INSOMNIA PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PSTW KHUSNUL KHOTIMAH PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**ARYA PERMANA PUTRA
NIM. P032114401090**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENGURANGI INSOMNIA PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PSTW KHUSNUL KHOTIMAH PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

**ARYA PERMANA PUTRA
NIM. P032114401090**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arya Permana Putra

NIM : P032114401090

Program Studi : D3 Keperawatan

Institusi : Kemenkes Poltekkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 22 Mei 2024

Pembuat Pernyataan


Arya Permana Putra

Mengetahui:

Pembimbing Utama



Ns. Idayanti, S.Pd, S.Kep, M.Kes
NIP. 196910221994032002

Pembimbing Pendamping



Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep.K
NIP. 198607122008122002

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Arya Permana Putra NIM P032114401090 dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada seminar Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau

Pekanbaru, 22 Mei 2024

Pembimbing Utama



Ns. Idayanti, S.Pd, S.Kep, M.Kes
NIP. 196910221994032002

Pembimbing Pendamping






Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep.K
NIP. 198607122008122002

HALAMAN PENGESAHAN

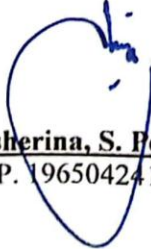
Karya Tulis Ilmiah oleh Arya Permana Putra NIM P032114401090 dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru” telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 28 Mei 2024 dan disetujui untuk penelitian.

Tim Penguji

Penguji Ketua	: Ns. Idayanti, S. Pd, S. Kep, M. Kes	()
Penguji Anggota I	: Ns. Usraleli, S. Kep., M. Kep	()
Penguji Anggota II	: Husnan, S. Kp, MKM	()

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes Poltekkes Riau


Hj. Ruserina, S. Pd, S. Kep, M. Kes
NIP. 1965042419988032002

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmatNya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir pada Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Rully Hervialni, SST, M. Keb, S.H selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah memberi kesempatan penulis agar dapat melakukan penelitian.
2. Ibu Hj. Rusherina, S. Pd, S. Kep, M. Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
3. Ibu Ns. Idayanti, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau sekaligus selaku Dosen Pembimbing I atas bimbingan dan masukan selama proses konsultasi
4. Bapak Ngadiono, S. Sos selaku Kepala UPT PSTW Khusnul Khotimah yang telah memberikan fasilitas agar penelitian dapat dilakukan
5. Ibu Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep.K selaku Dosen Pembimbing II bimbingan dan masukan selama proses konsultasi
6. Bapak dan ibu dosen jurusan keperawatan yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama penelitian dan penyelesaian laporan ini.

7. Ibu Ny. R dan Ny. I yang telah bekerja sama sebagai subyek 1 dan subyek 2 penelitian
8. Bapak Zulyan Duzau dan Ibu Jumartini selaku orang tua yang telah memberikan dukungan serta doa
9. Mahasiswa Poltekkes ‘Kemenkes Riau angkatan 2021 yang berjuang bersama penulis

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 22 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Lansia.....	6
2.1.1 Definisi Lansia.....	6
2.1.2 Klasifikasi Lansia	6
2.1.3 Ciri-Ciri Lansia.....	7
2.1.4 Tipe-Tipe Lansia.....	8
2.1.5 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	9
2.2 Konsep Hipertensi.....	15
2.2.1 Definisi Hipertensi.....	15
2.2.2 Klasifikasi	15
2.2.3 Etiologi	15
2.2.4 Patofisiologi.....	19
2.2.5 Manifestasi Klinis.....	19
2.2.6 Komplikasi.....	20
2.2.7 Penatalaksanaan.....	22
2.3 Konsep Tidur	23
2.3.1 Definisi Tidur.....	23
2.3.2 Fungsi	23
2.3.3 Tahapan.....	24
2.3.4 Perubahan Tidur Pada Lansia	25
2.3.5 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	26
2.3.6 Gangguan Tidur	26
2.3.7 Penanganan Gangguan Tidur.....	28
2.4 Konsep Relaksasi Otot Progresif	30
2.4.1 Definisi Relaksasi Otot Progresif	30
2.4.2 Tujuan.....	31
2.4.3 Indikasi dan Kontraindikasi.....	31
2.4.4 Teknik.....	32

BAB 3 METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Rancangan Penelitian.....	35
3.2 Subyek Penelitian.....	36
3.3 Fokus Studi	36
3.4 Definisi Operasional Fokus Studi Kasus	36
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.6 Pengumpulan Data	37
3.7 Pengolahan Data	37
3.8 Penyajian Data	38
3.9 Etika Penelitian	38
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Studi Kasus	40
4.1.1 Gambaran Lokasi.....	40
4.1.2 Karakteristik Subyek Penelitian	40
4.1.3 Gambaran Umum Subyek.....	41
4.1.4 Pemaparan Studi Kasus	42
4.2 Pembahasan.....	43
4.3 Keterbatasan Studi Kasus	47
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	48
5.2.1 Bagi Perawat Dan Petugas PSTW	48
5.2.2 Bagi Pengembangan Dan Penelitian Selanjutnya.....	48
5.2.3 Bagi Penderita Insomnia.....	49
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi menurut JNC-VII 2003	15
Tabel 4.1	Gambaran Umum Subyek 1 dan Subyek 2 di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru 2024	42
Tabel 4.2	Hasil Observasi Tanda Gejala Insomnia Pada Kedua Subyek Sebelum (Pre) Diberikannya Terapi Relaksasi Otot Progresif Selama 7 Hari Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru Tahun 2024	42
Tabel 4.3	Hasil Observasi Tanda Gejala Insomnia Pada Subyek 1 Sesudah (Post) Diberikannya Terapi Relaksasi Otot Progresif Selama 7 Hari Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru Tahun 2024	43
Tabel 4.4	Hasil Observasi Tanda Gejala Insomnia Pada Subyek 2 Sesudah (Post) Diberikannya Terapi Relaksasi Otot Progresif Selama 7 Hari Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru Tahun 2024	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Formulir Pengajuan Judul.....	53
Lampiran 2 Formulir Kesiediaan Pembimbing 1	54
Lampiran 3 Formulir Kesiediaan Pembimbing 2.....	55
Lampiran 4 Surat Pra Penelitian	56
Lampiran 5 Formulir Konsultasi Proposal Pembimbing 1	58
Lampiran 6 Formulir Konsultasi Proposal Pembimbing 2	60
Lampiran 7 SOP Relaksasi Otot Progresif.....	61
Lampiran 8 Formulir PSQI	66
Lampiran 9 Formulir <i>Informed Consent</i>	72
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	74
Lampiran 11 Surat Selesai Penelitian Dari PSTW Khusnul Khotimah.....	75
Lampiran 12 Formulir Konsultasi Hasil Penelitian Pembimbing 1	76
Lampiran 13 Formulir Konsultasi Hasil Penelitian Pembimbing 2.....	78