

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA INSOMNIA
DI PUSKESMAS SIKUMANA



SOMILIA BURENI

PO5303201220896

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA INSOMNIA
DI PUSKESMAS SIKUMANA

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi diploma III keperawatan pada program studi D-III keperawatan politeknik kesehatan kementrian kesehatan kupang



SOMILIA BURENI

PO5303201220896

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Somilia Bureni

NIM : PO5303201220896

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) 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.

Pembuat pernyataan



Somilia Bureni

PO5303201220896

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA INSOMNIA
DI PUSKESMAS SIKUMANA

Disusun Oleh



Somilia Bureni

PO5303201220896

Telah di setujui oleh pembimbing pada tanggal 5 juli 2025

Mengetahui

Pembimbing



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep, Ns, M.Kep

NIP: 197205271998031001

LEMBAR PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA INSOMNIA
DI PUSKESMAS SIKUMANA**

Disusun oleh



Somilia Bureni

PO5303201220896

Menyetujui

Pembimbing



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep, Ns, M.Kep

NIP: 197205271998031001

Penguji



Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp, M.Kes

NIP: 196806181990032001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes

NIP: 196811281990301005

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan kupang



Margareta Teh, S.Kep, Ns, MSc-PhD

NIP: 197707272000032002

BIODATA PENULIS

A. Data Diri

Nama : Somilia Bureni
Tempat/Tanggal Lahir: Tofa, 27 Mei 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Hobi : Makan
Alamat : Merbaun, Rt/10 Rw/ 05 Kecamatan Amarasi Barat

B. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2009-2010 : TK Imanuel Tofa
2. Tahun 2010-2016 : SD GMIT TOFA
3. Tahun 2016-2019 : SMP Swasta Merbaun 1 Amarasi Barat
4. Tahun 2019-2022 : SMA Negeri 1 Amarasi Barat

“MOTO”

Orang-orang yang menabur dengan mencururkan air mata, akan menuai dengan bersorak-sorai,
Orang yang berjalan maju dengan menangis sambil menabur benih, pasti pulang dengan sorak-sorai
sambil membawa berkas-berkasnya.

Mazmur 126: 5-6

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas Berkat dan Rahmatnya sehingga penulis dapat menyusun proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi teknik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia insomnia” ini dari awal sampai akhir dengan baik.

Dalam penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini, penulis menyadari bahwa penulis tidak dapat mengerjakan sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada Bapak Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing dan memotivasi penulis selama penyusunan proposal karya tulis ilmiah dari awal hingga selesai dengan baik. Terima kasih juga kepada Ibu Dr. Ina Debora Ratu Ludji, SKp.,M.Kes, selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan kepada penulis.

Tidak lupa juga penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes, selaku direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang
2. Bapak Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, selaku ketua Jurusan Keperawatan Kupang sekaligus Dosen pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis selama perkuliahan dari awal semester
3. Ibu Margareta Teli, S.Kep, Ns, MSc-PH,PhD selaku ketua Program Studi DIII Keperawatan Kupang yang telah membimbing dan memotivasi penulis selama mengikuti perkuliahan di Program Studi DIII Keperawatan Kupang

4. Seluruh dosen Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan yang telah mengajar dan membimbing penulis dari awal perkuliahan hingga akhir ini
5. Orang tua tercinta saya Bapak Robertus Bureni dan Mama Debora Amtiran yang telah melahirkan dan membesarkan serta mendoakan saya hingga kini telah menyusun dan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. doa-doa saya Tuhan Maha Baik menjawab setiap harapan doa dan tangisan air mata yang keluar untuk setiap kesuksesan anaknya.
6. Ketiga kakak laki-laki tercinta saya Ando Bureni, Gerson Bureni, Beni Bureni, yang telah mencintai dan mendukung serta membiayai saya selama perkuliahan. Terima kasih untuk cinta dan kasih sayang yang tidak akan pernah saya temukan dari laki-laki lain.
7. Saudara perempuan saya Onya Natumnea yang telah mendukung dan menjadi teman bercerita disaat suka maupun duka dan disaat saya membutuhkan
8. Semua teman-teman kelas C dan seluruh teman seperjuangan yang telah memberikan bantuan selama perkuliahan dari awal semester dan telah berbagi suka duka bersama, doa saya Tuhan memampukan dan menguatkan kita hingga selesai sampai akhir Bersama.
9. Untuk diri sendiri terima kasih telah berjuang sejauh ini. Tetap kuat dan selalu semangat. Akhir kata penulis sangat menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan, untuk itu penulis berharap adanya kritik dan saran yang membangun dari semua pihak yang membaca guna memperbaiki dari kekurangan Karya Tulis Ilmiah ini.

Kupang, 7 Juli 2025



Penulis

ABSTRAK

Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Insomnia Di Puskesmas Sikumana

Somilia Bureni¹, Aemilianus Mau², Ina Debora Ratu Ludji³

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: somiliabureni27@gmail.com

Insomnia merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, tetap tertidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak bisa kembali tidur. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang insomnia pada lansia sebelum dan setelah menjalani implementasi teknik relaksasi otot progresif. **Metode:** penelitian bersifat kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan penelitian berjumlah 3 orang lansia yang mengalami insomnia. data dikumpulkan menggunakan lembar kuesioner kualitas tidur dan di analisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah implementasi. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada ketiga partisipan. Sebelum implementasi, kualitas tidur partisipan berada pada kategori buruk. Setelah di berikan terapi relaksasi otot progresif secara rutin, kualitas tidur meningkat menjadi cukup baik hingga baik. Lansia melaporkan dapat tertidur lebih cepat, durasi tidur lebih lama, serta kondisi tubuh lebih segar saat bangun. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi otot progresif dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lansia dengan insomnia. intervensi ini dapat di jadikan salah satu alternative terapi non farmakologis di pelayanan kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Insomnia, Lansia Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRAC

Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Improve Sleep Quality in Elderly People with Insomnia at Sikumana

Community Health Center

Somilia Bureni¹, Aemilianus Mau², Ina Debora Ratu Ludji³

Diploma III Nursing Study Program, Kupang Ministry of Health Polytechnic

Email: somiliabureni27@gmail.com

Insomnia is a condition in which a person has difficulty falling asleep, staying asleep, or waking up too early and being unable to return to sleep. One non-pharmacological intervention that can be used to address this problem is progressive muscle relaxation. **Objective:** This study aims to obtain an overview of insomnia in the elderly before and after undergoing progressive muscle relaxation. **Method:** This study was a qualitative study using a case study approach. The participants were three elderly individuals with insomnia. Data were collected using a sleep quality questionnaire and analyzed descriptively by comparing conditions before and after implementation. **Results:** The study results showed an improvement in sleep quality in all three participants. Before implementation, the participants' sleep quality was in the poor category. After receiving progressive muscle relaxation therapy regularly, sleep quality improved to fair to good. The elderly reported falling asleep faster, sleeping for longer, and feeling more refreshed upon waking. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation techniques can help improve sleep quality in elderly individuals with insomnia. This intervention can be used as an alternative non-pharmacological therapy in public health services.

Keywords: Insomnia, Elderly Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	iv
ABSTRAC.....	iv
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	xviii
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Lansia	6
2.1.1 Definisi Lansia.....	6
2.1.2 Klasifikasi Lansia	6
2.1.3 Tipe Lansia	7
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	7
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur	7
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	9
2.2.3 Cara Meningkatkan Kualitas Tidur.....	10
2.2.4 Penilaian Kualitas Tidur	11
2.3 Konsep Insomnia.....	12
2.3.1 Definisi Insomnia	12
2.3.2 Etiologi Insomnia.....	12
2.3.3 Klasifikasi Insomnia	13
2.3.4 Tanda dan gejala Insomnia	14
2.3.5 Dampak Insomnia.....	16
2.3.6 Penanganan Insomnia	17

2.3.7 Pengobatan Insomnia.....	18
2.4 Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	19
2.4.1 Definisi Relaksasi Otot Progresif.....	19
2.4.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	20
2.4.3 Indikasi Relaksasi Otot Progresif	20
2.4.4 Kontra Indikasi Relaksasi Otot Progresif	20
2.4.5 Hal-hal yang diperhatikan saat melakukan teknik relaksasi otot progresif.....	21
2.4.6 Manfaat Relaksasi Otot Progresif.....	21
2.4.7 Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif	21
2.5 Karangka Teori.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Jenis/desain/rancangan penelitian	34
3.2 Subjek Studi Penelitian.....	34
3.3 Fokus Studi Kasus	34
3.4 Definisi Operasional.....	34
3.5 Instrumen Penelitian.....	36
3.6 Metode Pengumpulan Data	36
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	37
3.9 Etika Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
4.1.2 Karakteristik Partisipan	39
4.1.3 Pengalaman partisipan sebelum dan setelah terapi relaksasi otot progresif.....	45
4.1.4 Implementasi teknik relaksasi otot progresif.....	46
4.1.5 Perubahan kualitas tidur sebelum dan setelah implementasi teknik relaksasi otot progresif.....	48
4.2 Pembahasan.....	55
4.2.1 Gambaran Kualitas Tidur Lansia Sebelum Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif	55
4.2.2 Gambaran Kualitas Tidur Lansia Setelah Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif	56
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.4 Standar Operasional Prosedur relaksasi otot progresif	28
Tabel 3.4 Definisi Operasional	35
Tabel 4.1 Karakteristik partisipan berdasarkan usia	40
Tabel 4.2 Karakteristik partisipan berdasarkan Jenis kelamin	40
Tabel 4.3 Karakteristik partisipan berdasarkan Pendidikan	41
Tabel 4.4 Karakteristik partisipan berdasarkan pekerjaan	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Langkah-Langkah Relaksasi Otot Progresif.....	22
Gambar 2 Kerangka Teori	33
Gambar 3 Implementasi teknik relaksasi otot progresif.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisioner Pittsurgh Sleep Quality Index (PSQI)	62
Lampiran 2. Informend Consent	66
Lampiran 3. Lembar Observasi Kualitas Tidur Lansia.....	75
Lampiran 4. Lembar Dokumentasi Ny. N	78
Lampiran 5. Surat Izin Pengambilan Data Awal	81
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	83
Lampiran 7. Surat Bebas Plagiat.....	84
Lampiran 8. Lembar Konsultasi	85