



**ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR
PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS
DI WILAYAH PUSKESMAS BANJAR SERASAN
PONTIANAK TIMUR**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

OLEH :

AYU SRI UTAMI
NIM : 891231024

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK
TAHUN AJARAN 2024/2025**



**ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR
PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS
DI WILAYAH PUSKESMAS BANJAR SERASAN
PONTIANAK TIMUR**

KIAN

**Diajukan sebagai persyaratan untuk
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

OLEH :

**AYU SRI UTAMI
NIM : 891231024**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK
TAHUN AJARAN 2024/2025**

LEMBAR ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Ayu Sri Utami

Nim : 891231024

Tanda tangan : materai 6000

Tanggal :

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini diajukan oleh :

Nama : Ayu Sri Utami

NIM : 891231024

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi)

Judul : Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif
Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Penderita
Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Banjar Serasan
Pontianak Timur

Untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak.

PEMBIMBING

Dr. Ns. Florensa, M. Kep., Sp. Kep. J
NIDN. 1114057801

Diajukan di : Pontianak

Tanggal : 23 Agustus 2024

LEMBAR PENGESAHAN

**ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA PENDERITA
DIABETES MELLITUS DI WILAYAH PUSKESMAS
BANJAR SERASAN PONTIANAK TIMUR**

Disusun Oleh :
AYU SRI UTAMI
NIM. 891231024

Telah dipertahankan didepan tim penguji
Pada tanggal, 3 September 2024

Penguji I

Dr. Ns. Wahyu Kirana, M. Kep., Sp. Jiwa
NIDN. 1106097501

Penguji II

Ns. Dewin Safitri., M. Kep
NIDN. 1109049103

Penguji III

Dr. Ns. Florensa, M. Kep., Sp. Kep. J
NIDN. 1114057801

KIAN ini telah diterima sebagai salah satu syarat
untuk mendapatkan gelar Ners (Ns.)

Mengetahui
Pontianak, 3 September 2024

Ketua
STIKES YARSI Pontianak

Ketua
Prodi Pendidikan Profesi Ners

Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN. 1123058801

Ns. Nurpratiwi, M.Kep
NIDN. 1110118703

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas kasih dan perkenaan-nyalah sehingga penulisan KIAN (Karya Ilmiah Akhir Ners) yang berjudul “Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Banjar Serasan Pontianak Timur” dapat terselesaikan dengan baik yang sekaligus menjadi syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners di STIKes YARSI Pontianak.

Hambatan dan tantangan dihadapi dalam menyelesaikan penulisan kian ini, namun berkat ketabahan, kesabaran, dan dukungan yang begitu besar dari berbagai pihak akhirnya kian ini dapat terselesaikan. Terselesainya kian ini adalah berkat bantuan yang penulis terima dari berbagai pihak sehingga melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep selaku Ketua STIKes YARSI Pontianak.
2. Ns. Nurpratiwi, M.Kep selaku Ketua Prodi Ners STIKes YARSI Pontianak
3. Dr. Ns. Florensa, M. Kep., Sp. Kep. J selaku pembimbing yang telah banyak memberikan masukan dan bimbingan serta arahan dalam penyusunan kian ini dengan penuh kesabaran.
4. Dosen dan Staff STIKes YARSI Pontianak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan motivasi hingga terselesaikannya kian ini.
5. Terkhusus untuk kedua orang tua tercinta dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan dalam doa, motivasi, nasehat, kasih sayang dan didikan selama masa perkuliahan serta pendukung terbesar bagi penulis.
6. Rekan-rekan seperjuangan dan keluarga besar S1 angkatan XI yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam hal senang maupun susah dan memberikan kenangan indah selama masa

perkuliahan semoga kebersamaan kita menjadi kenangan dan pelajaran yang tak terlupakan.

7. Kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan kian dari awal hingga akhir yang penulis tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga Tuhan membalas semua kebaikan dan melimpahkan Rahmat-Nya.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu baik secara moral maupun materi. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan guna memperbaiki penyusunan kian ini menjadi lebih baik.

Pontianak, 25 Agustus 2024

Penulis

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKes YARSI Pontianak, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ayu Sri Utami
NIM : 891231024
Program Studi : Profesi Ners
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, mengetahui untuk memberikan kepada STIKes YARSI Pontianak Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Banjar Serasan Pontianak Timur

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes YARSI Pontianak berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Pontianak
Pada Tanggal : 25 Agustus 2024
Yang Menyatakan

(Ayu Sri Utami)

**ANALISIS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA PENDERITA
DIABETES MELLITUS DI WILAYAH PUSKESMAS
BANJAR SERASAN PONTIANAK TIMUR**

Ayu Sri Utami¹, Florensa²

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKes YARSI Pontianak
Jl. Panglima A'im, No.1 Pontianak Timur, Kota Pontianak, Kalimantan
Barat-78232, E-mail : aysrtmi25@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Gangguan pola tidur merupakan salah satu gangguan utama di kalangan lansia. Pola tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap fisik, mental, kualitas hidup, kognitif serta terjadi disfungsi ingatan atau memori pada lansia. Efek jangka panjang pola tidur yang buruk dapat berdampak langsung terhadap kesehatan serta meningkatkan risiko dan komplikasi dari berbagai penyakit kronis seperti diabetes mellitus 2, obesitas, stroke serta penyakit jantung. **Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis asuhan keperawatan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur pada lansia dengan penderita diabetes mellitus. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *case study* dengan penerapan intervensi berdasarkan *Evidence Based Nursing Practice*. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI) untuk mengukur kualitas tidur responden. **Hasil :** Dari penelitian ini didapatkan hasil sebelum dilakukan relaksasi otot progresif, hasil skor kuesioner PSQI yaitu 11 yang dikategorikan kualitas tidur yang buruk. Sedangkan setelah dilakukan relaksasi otot progresif, terhadap perubahan yang signifikan terhadap hasil skor kuesioner PQSI yaitu 5 yang dikategorikan kualitas tidur klien baik. **Kesimpulan :** Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur dan meningkatkan kualitas tidur penderita diabetes mellitus.

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

Analysis Of The Application Of Progressive Muscle Relaxation Therapy To Sleep Pattern Disorders In Elderly People With Diabetes Mellitus In The Puskesmas Banjar Serasan, East Pontianak

Ayu Sri Utami¹, Florensa²

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKes YARSI Pontianak

Jl. Panglima A'im, No.1 Pontianak Timur, Kota Pontianak, Kalimantan

Barat-78232, E-mail : aysrtmi25@gmail.com

ABSTRACT

Background: Sleep disorders are one of the major disorders among the elderly. Poor sleep patterns can have a negative impact on physical, mental, quality of life, cognitive and memory dysfunction in the elderly. The long-term effects of poor sleep patterns can have a direct impact on health and increase the risk and complications of various chronic diseases such as diabetes mellitus 2, obesity, stroke and heart disease. **Objective:** The purpose of this study was to analyze nursing care for the application of progressive muscle relaxation therapy to disturbed sleep patterns in the elderly with diabetes mellitus. **Methods:** This research uses a case study approach method with the application of interventions based on Evidence Based Nursing Practice. Data collection using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI) questionnaire to measure respondents' sleep quality. **Results:** From this study the results obtained before progressive muscle relaxation, the PSQI questionnaire score was 11 which was categorized as poor sleep quality. Whereas after progressive muscle relaxation, there was a significant change to the The result of the PQSI questionnaire score is 5 which is categorized as good client sleep quality. **Conclusion:** The conclusion obtained from this study is that progressive muscle relaxation therapy is effective for overcoming sleep pattern disorders and improving the quality of sleep of people with diabetes mellitus.

Keywords: Sleep Pattern Disorder, Progressive Muscle Relaxation, Elderly, DM

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan.....	6
D. Manfaat Penulisan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Lansia	8
B. Konsep Diabetes Mellitus	12
C. Konsep Tidur.....	21
D. Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	28
E. Konsep Asuhan Keperawatan Teoritis.....	36
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	48
A. Pengkajian	48
B. Analisa Data	55
C. Intervensi Keperawatan.....	56
D. Implementasi Keperawatan	57
E. Evaluasi Keperawatan.....	62
BAB IV PEMBAHASAN	66

A. Analisis Proses Keperawatan Dengan Konsep Dan Teori	66
B. Analisis Penerapan Intervensi Berdasarkan <i>Evidence Based Nursing Practice</i>	73
C. Alternatif Pemecahan Masalah Atau Solusi Yang Dapat Dilakukan.....	75
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia	25
Tabel 2.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian PQSI	27
Tabel 3.1 Analisa Data.....	55
Tabel 3.2 Intervensi Keperawatan	56
Tabel 3.3 Implementasi Keperawatan	57
Tabel 3.4 Evaluasi Keperawatan	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	: Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 3	: Kelayakan Instrumen Penelitian
Lampiran 4	: Modul Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 5	: Standar Operasional Prosedur PMR
Lampiran 6	: <i>Informed Consent</i>
Lampiran 7	: Kuesioner PSQI
Lampiran 8	: Lembar Observasi Kemampuan
Lampiran 9	: Dokumentasi
Lampiran 10	: Lembar Konsultasi
Lampiran 11	: Lembar Rekapitulasi Revisi
Lampiran 12	: Daftar Riwayat Hidup