

KARYA TULIS ILMIAH

STUDI KASUS

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP

KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI

WILAYAH KERJA PUSKESMAS MULYOREJO SURABAYA



Oleh:
BUDI SUSANTO
NIM: 20140664037

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2016

KARYA TULIS ILMIAH

STUDI KASUS

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP

KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI

WILAYAH KERJA PUSKESMAS MULYOREJO SURABAYA

Diajukan untuk memperoleh Gelar Ners (Ns)

Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya



Oleh:
BUDI SUSANTO
NIM: 20140664037

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2016

Pernyataan Tidak Melakukan Plagiat

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Budi Susanto

NIM : 20140664037

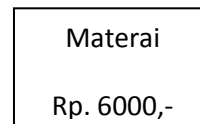
Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Kesehatan

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah/Skripsi/Tesis yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila di kemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 16 November 2015

Yang membuat pernyataan,



Budi Susanto

20140664037

PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah saya ini adalah
hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan
oleh orang lain untuk memperoleh gelar
dari berbagai jenjang pendidikan
di Perguruan Tinggi manapun

Surabaya, 16 November 2015

Yang Menyatakan,

Budi Susanto

NIM : 20140664037

PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui isi dan susunanya,
sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang Karya Tulis Ilmiah
pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 16 November 2015

Menyetujui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Retno Sumara S.Kep,Ns.M.Kep
NIP:

Siswanto Agung W. S.Kep,Ns.
NIP:

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Anis Rosyiatul H. S.Kep,Ns.M.Kes
NIP:

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah dipertahankan di depan tim Penguji Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pada Tanggal : 16 November 2015

	Tim Penguji	Tanda Tangan
Ketua	: Eni Sumarliyah S.Kep.,Ns. M.Kes	()
Anggota	: Retno Sumara S.Kep,Ns. M.Kep	()
Anggota	: Siswanto Agung W. S.Kep,Ns	()

Mengesahkan
Dekan,

Dr. Nur Mukarromah, SKM, M.Kes

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis sampai kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah – Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “*Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya*” sebagai salah satu tugas akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Adapun tujuan penelitian ini adalah menganalisis *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya*.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini tidak dapat luput dari kesalahan dan jauh dari kesempurnaan sehingga saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Bagaimanapun isi Karya Tulis Ilmiah ini, penulis berharap apa yang ada di Karya Tulis Ilmiah ini bisa bermanfaat bagi siapa saja.

Surabaya, 16 November 2015
Yang Menyatakan,

BUDI SUSANTO
NIM: 20140664037

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi Profesi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun 2015 dengan judul *“Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya”*.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. dr. H. Sukadiono, MM, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes, selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan wadah kepada penulis untuk menimba ilmu, mencari pengalaman dan mematri kepribadian penulis untuk lebih dewasa menopang masa depan.
3. Dr. Riana Restuti selaku Kepala Puskesmas Mulyorejo Surabaya.
4. Anis Rosyiatul Husna, S.Kep,Ns.M.Kes selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan yang selalu berusaha memajukan Fakultas Ilmu Keperawatan, sehingga kami bisa menuntut ilmu dengan semangat.

5. Ibu Retno Sumara, S.Kep,Ns.M.Kep selaku pembimbing 1 yang senantiasa membimbing dengan profesional, penuh kesabaran dan keikhlasan, sehingga penulis bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Siswanto Agung W. S.Kep,Ns selaku pembimbing 2 yang juga senantiasa membimbing dengan profesional, penuh kesabaran dan keikhlasan, sehingga penulis bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Eni Sumarliyah S.Kep.,Ns.M.Kes selaku penguji yang sudah menguji dengan profesional, penuh kesabaran dan keikhlasan, dan memberi pengarahan serta solusi sehingga penulis bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Alm Ayah Satnawi dan Ibunda Suni yang selalu tidak putus-putusnya memberikan do'a, nasehat, dukungan moral dan moril kepada nanda dalam menjalani kehidupan ini, kebahagiaan nanda adalah ketika melihat kalian tersenyum. Semoga Allah SWT selalu memberikan kebahagiaan dunia akhirat kepada Ayah serta Bunda tercinta.
9. Kakak dan keluarga besarku serta adik-adik, Aku sayang kalian.
10. Dan segenap teman-teman Semester 10 Aku kan selalu merindukan kalian semua.
11. Semua pihak yang terlibat dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
Semoga amal kebbaikannya mendapat imbalan pahala dari Allah SWT, dan semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca.

Surabaya, 16 November 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Pernyataan Tidak Melakukan Plagiat.....	iii
Halaman Pernyataan	iv
Halaman Persetujuan.....	v
Halaman Pengesahan	vi
Kata Pengantar	vii
Ucapan Terima Kasih	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
Abstrak.....	xvi
Abstract.....	xvii
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Pernyataan Penelitian	4
1.3 Objektif	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Tidur	6
2.1.1 Definisi Tidur.....	6
2.1.2 Fisiologi Tidur.....	6
2.1.3 Tahapan Tidur	7
2.1.4 Pola Tidur.....	9
2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	10
2.1.6 Tanda dan Gejala	12
2.1.7 Kualitas Tidur.....	12
2.1.8 Siklus Tidur Lansia	13
2.1.9 Kualitas Tidur Lansia.....	15

2.5.10	Parameter Kualitas Tidur	16
2.5.11	Gangguan Tidur pada Lansia	18
2.2	Konsep Relaksasi Otot Progresif	20
2.2.1	Definisi Relaksasi Otot Progresif.....	20
2.2.2	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif.....	21
2.2.3	Metode Relaksasi Otot Progresif	22
2.2.4	Manfaat Relaksasi Otot Progresif	28
2.3	Konsep Lansia.....	29
2.3.1	Definisi Lansia	29
2.3.2	Batasan Lansia	29
2.3.3	Tipe-Tipe Lansia	30
2.3.4	Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lanjut Usia...	31
2.4	Asuhan Keperawatan	34
2.4.1	Pengkajian.....	34
2.4.2	Diagnosa	36
2.4.3	Intervensi.....	37
2.4.3	Implementasi	37
2.4.3	Evaluasi	37
2.5	Kerangka Teori	38
BAB 3 : ANALISIS KASUS		39
3.1	Deskripsi Kasus.....	39
3.2	Desain Penelitian.....	39
3.3	Unit Analisis dan Kriteria Interpretasi	41
3.3.1	Unit Analisis	41
3.3.2	Kriteria Interpretasi	41
3.4	Etika Penelitian	41
3.4.1	Persetujuan Responden atau <i>Informed Consent</i>	41
3.4.2	Tanpa Nama atau <i>Anomity</i>	42
3.4.3	Kerahasiaan atau <i>Confidentiallity</i>	42

3.4.4	<i>Beneficence</i> dan <i>Non-maleficence</i>	42
3.4.5	Keadilan atau <i>justice</i>	42
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1	Hasil Penelitian	43
4.1.1	Mengidentifikasi Sebelum Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya	43
4.1.2	Respon Pasien Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Saat Proses Penerapan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya.....	44
4.1.3	Mengidentifikasi Setelah Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya	45
4.2	Pembahasan.....	46
4.2.1	Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum Penerapan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya	46
4.2.2	Respon Pasien Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Saat Proses Penerapan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya.....	47
4.2.3	Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi Setelah Penerapan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya	48
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1	Kesimpulan	51
5.2	Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2.1	: Tabel Pola Tidur Berdasarkan Usia Atau Perkembangan	9
Tabel 4.1	: Karakteristik kualitas tidur lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan relaksasi otot progresif di RW 01 dan RW 02 manyar sabrangan kecamatan mulyorejo surabaya tanggal 08 Oktober 2015	43
Tabel 4.2	: Karakteristik kualitas tidur lansia dengan hipertensi setelah dilakukan relaksasi otot progresif di RW 01 dan RW 02 manyar sabrangan kecamatan mulyorejo surabaya	45

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
2.4	: Kerangka Teori Studi Kasus Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
-----------	-----------------------

- | | |
|-------------|--|
| Lampiran 1 | : Lembar Permohonan Menjadi Responden |
| Lampiran 2 | : Lembar Persetujuan Menjadi Responden |
| Lampiran 3 | : Lembar Instrument Sleep Diary |
| Lampiran 4 | : Lembar Satuan Acara Kegiatan |
| Lampiran 5 | : Lembar Hasil Asuhan Keperawatan |
| Lampiran 6 | : Lembar Hasil Penelitian |
| Lampiran 7 | : Lembar Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal |
| Lampiran 8 | : Lembar Permohonan Ijin Penelitian |
| Lampiran 9 | : Lembar Permohonan Ijin Penelitian Bangkesbangpol |
| Lampiran 10 | : Lembar Ijin Penelitian Dinas Kesehatan |
| Lampiran 11 | : Lembar Konsultasi |

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Berstein, A. D. Borkovec. Stevens, et al. (2010). *The Journal : New Direction in Progressive Relaxation Training a Guidebook for Helping*. USA: Praeger Publisher .USA.
- Carpemito, L. K. 2009. *Buku Diagnosa Keperawatan Aplikasi Pada raktek Klinis*. Edisi 9. Jakarta : EGC.
- Guyton, A.C. (2010). (AlihBahasaIrawatiSetiawan). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*.Edisi 9.Jakarta : EGC.
- Hadi, K. 2010. *Askep Kebutuhan Istirahat dan Tidur*.<http://khoirullahadi.blogspot.com>. Diakses tanggal 03 September 2015 pukul 07.22 wib.
- Hardiwinoto, 2011, *Gangguan Tidur pada Lansia*, diakses dari <http://ilmu-kesehatan-masyarakat.blogspot.com>, diakses tanggal 30 Agustus 2013.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2007. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data* : Salemba Medika.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2009. *PengantarKebutuhanDasarManusia, jilid II*. Salemba Medika : Jakarta.
- Japardi, I (2008). *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah Universitas Sumatera Utara.
- Marks,I. Tracey. (2011). *Master your Sleep, Proven Methode Simplied*. USA: Bascom Hills Publish Group.
- Maryam R, Siti, 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta :SalembaMedika
- Maas, M. L. et al. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC & Intervensi NIC* (Renata Komalasari, Ana Lusyana, Yuyun Yuningsih, penerjemah). Jakarta: EGC.
- Nanda Internasional. 2012 . *Diagnosis Keperawatan 2012-2014* . EGC : Jakarta.
- Nugroho, W. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik* Edisi 3. Jakarta: EGC

- Palmer A and William, B. 2007. *Simple Guide Tekanan Darah Tinggi*. Alih bahasa dr Elizabeth Yasmine. Editor Rina Astikawati ,Amalia Safitri. Jakarta : Erlangga; 2007
- Potter& Perry 2006. *Fundamental Keperawatan*.Edisi 4.EGC : Jakarta. Salemba Medika : Jakarta.
- Prayitno (2010). *Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan* <http://www.dikeskotabima.wordpress.com>. Diakses tanggal 4 September 2015 pukul 09.35 wib.
- Ramdhani, N.Aulia. Adhyos. (2008). *Pengembangan Multimedia Relaksasi*. <http://www.neila.staff.ugm.ac.id>. Diakses tanggal 03 September 2015 pukul 07.35 wib.
- Sumiarsih & Widad. (2013). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia Di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto kabupaten Pekalongan. <http://www.e-skripsi.stikesmuh-pkj.ac.id/e-skripsi/index.php?p=fstream-pdf&fid=504&bid=560>. Diakses tanggal 27 Agustus 2015 pukul 16.22 wib.
- Snyder & Lindquist. (2002). *Complementary/alternative therapies in nursing*. 4th edition. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Stira, U. 2009. *Konsep istirahat dan Tidur*. <http://www.scribd.com>. Diakses tanggal 05 September 2015 pukul 14.00 wib.