



**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TAHAP PERKEMBANGAN  
USIA LANJUT DENGAN MASALAH PENURUNAN KOPING  
KELUARGA DI KELURAHAN SELANG KEBUMEN**

**DEVINA ERIANWIE**

**2021010020**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III  
TAHUN AKADEMIK  
2023/2024**



**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TAHAP PERKEMBANGAN  
USIA LANJUT DENGAN MASALAH PENURUNAN KOPING  
KELUARGA DI KELURAHAN SELANG KEBUMEN**

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan  
Program Pendidikan Keperawatan Program Diploma

**DEVINA ERIANWIE**

2021010020

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III  
TAHUN AKADEMIK  
2023/2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Devina Erianwie

NIM : 2021010020

Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

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 atau sebagai 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.

Kebumen, 30 April 2024

Pembuat Pernyataan



Devina Erianwie

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEKEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Devina Erianwie

NIM : 2021010020

Program Studi : DIII Keperawatan

Jenis Karya : KTI (Karya Ilmiah Akhir)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Nonekklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Masalah Penurunan Koping di Kelurahan Selang Kebumen”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Nonekklusif ini, Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Kebumen, 30 Mei 2024

Yang menyatakan

  
METRAI  
TEMPEL  
10000  
CEDALX173525291

(Devina Erianwie)

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dibuat oleh Devina Erianwic NIM 2021010020 dengan judul "Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Masalah Penurunan Koping Keluarga Di Kelurahan Selang Kebumen " telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 30 Mei 2024



Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns., M.Kep

The image shows a blue circular stamp of the Universitas Muhammadiyah Gombong logo, similar to the one above but smaller. A handwritten signature in blue ink is placed over the stamp. Below the signature, the name 'Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns., M.Kep' is printed.

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Devina Erianwie dengan judul "Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Masalah Penurunan Koping Keluarga Di Kelurahan Selang Kebumen" telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 30 Mei 2024

Dewan Penguji

Sarwono., SKM., M. Kes

Pembimbing

Ernawati, S.Kep.Ns., M.Kep

Mengetahui

Ketua Progran Studi Keperawatan Program Diploma Tiga



A large, stylized handwritten signature in blue ink, likely belonging to Hendri Tamara Yuda, is written over a faint circular stamp of Universitas Muhammadiyah Gombong.

Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns., M.Kep

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan laporan kasus dengan judul **“Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Masalah Penurunan Koping Keluarga di Kelurahan Selang Kebumen”** Selesaiannya penulisan laporan kasus ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada :

1. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep, Sp, Mat. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Hendri Tamara Yuda, S.Kep.Ns., M.Kep. selaku ketua program studi diploma tiga keperawatan.
3. Sarwono.,SKM.,M. Kes. selaku penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan kepada peneliti.
4. Ernawati, S.Kep.Ns., M.Kep. selaku pembimbing karya tulis ilmiah yang telah meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan karya tulis ilmiah.
5. Orang tua dan adik saya yang selalu mendoakan saya serta memberi dukungan kepada anak-anaknya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Keluarga besar saya yang telah mendoakan dan memberi dukungan untuk menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Terimakasih pada kekasih Syahrul Al Kahfi sudah berjuang bersama dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa studi kasus ini memerlukan bimbingan sehingga dapat terlaksana dengan baik

Kebumen, 30 April 2024

Devina Erianwie

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
Karya Tulis Ilmiah, April 2024

Devina Erianwie<sup>1</sup>, Ernawati,S.Kep.Ns., M.Kep<sup>2</sup>  
Email : devinaerianwie21@gmail.com

**ABSTRAK**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TAHAP PERKEMBANGAN  
USIA LANJUT DENGAN MASALAH PENURUNAN KOPING  
KELUARGA DI KELURAHAN SELANG KEBUMEN**

**Latar belakang :** Keluarga adalah dua orang yang hidup bersama dengan ikatan atau kedekatan emosional baik yang tidak memiliki hubungan darah, perkawinan, dan tidak memiliki batas keanggotaan dalam keluarga. Tahap perkembangan lansia adalah salah satu pasangan pensiun atau meninggal. Masalah kesehatan yang dihadapi lansia yaitu gangguan tidur. Terapi yang dapat mengurangi gangguan tidur pada lansia dengan cara Terapi Relaksasi Otot Progresif.

**Tujuan :** Menggambarkan asuhan keperawatan keluarga lansia dengan masalah penurunan koping keluarga dengan terapi relaksasi otot progresif di kelurahan selang kecamatan kbumen kabupaten kbumen.

**Metode penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, dengan 3 keluarga yang dilaksanakan selama 5 kali kunjungan, menggunakan terapi relaksasi otot progresif.

**Hasil studi kasus :** Setelah dilakukan terapi Relaksasi Otot Progresif 1 kali 30 menit selama 5 hari. Klien mengalami penurunan tingkat insomnia dengan dilakukan hasil observasi yang semula mengalami insomnia ringan menjadi tidak ada keluhan insomnia sehingga dapat dikatakan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan dan Terapi Relaksasi Otot Progresif masalah keperawatan dapat teratasi

**Kesimpulan :** Relaksasi Otot Progresif efektif untuk menurunkan insomnia pada lansia.

**Kata kunci ;** Gangguan tidur, Lansia, Relaksasi Otot Progresif.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup>Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**NURISING STUDY PROGRAM OF DIPLOMA III**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCES**  
**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY GOMBONG**  
Scientific Paper, April 2024

Devina Erianwie<sup>1</sup>, Ernawati,S.Kep.Ns., M.Kep<sup>2</sup>  
Email : devinaerianwie21@gmail.com

**ABSTRACT**  
**FAMILY NURSING CARE IN THE DEVELOPMENTAL STAGE OF**  
**ELDERLY AGE WITH THE PROBLEM OF DECREASING FAMILY**  
**COPING AT SELANG KEBUMEN REGENCY**

**Background:** Family is a minimum of two people living together with ties or emotional closeness who are not related by blood, marriage, or adoption and have no membership limits in the family. Elderly is a condition that is characterized by a person's inability to compensate for physiological stress. The health problem faced by the elderly is sleep disorders. Therapy that can reduce sleep disorders in the elderly is by means of Progressive Muscle Relaxation Therapy.

**Objective:** To describe family nursing care with the problem of decreasing family coping in the sub-district of Hose, Kebumen sub-district, Kebumen regency.

**Research method:** This research used a descriptive method, with three respondents carried out over 5 visits,using progressive muscle relaxation therapy.

**Case study results:** After carrying out Progressive Muscle Relaxation Therapy for 5 visits, sleep disorders in the elderly resolved with an average initial assessment score with mild insomnia criteria and the final result was no complaints of insomnia.

**Conclusion:**Therapy Progressif Muscle Relaxation is effective in reducing sleep disorders in the elderly.

**Keywords;** Sleep disorders, Family, Elderly, Progressive Muscle Relaxation.

---

<sup>1</sup>Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

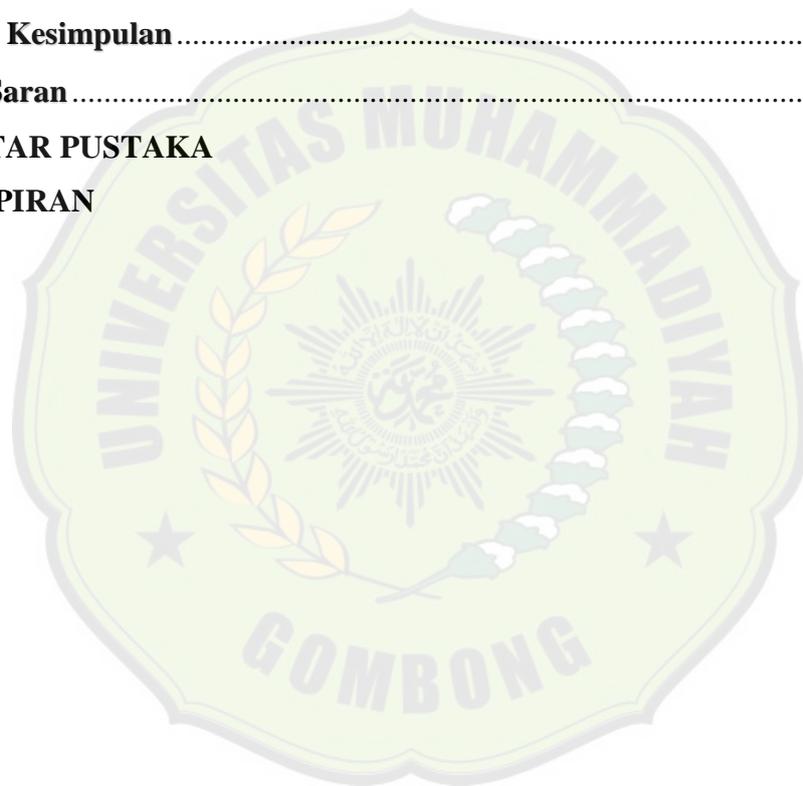
<sup>2</sup>Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	3
<b>C. Tujuan</b> .....	3
<b>D. Manfaat</b> .....	4
<b>BAB II</b> .....	5
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	5
<b>A. Konsep Keluarga</b> .....	5
1. Pengertian Keluarga .....	5
2. Fungsi Keluarga .....	5
4. Tahap Perkembangan Usia Lanjut .....	6
<b>B. Konsep Lansia</b> .....	7
1. Pengertian lansia .....	7
2. Batasan Umur Lansia .....	7
3. Perubahan Sistem Tubuh Lansia .....	7
4. Masalah kesehatan lansia .....	7
<b>C. Konsep Gangguan Tidur Pada Lansia</b> .....	8

1. Pengertian.....	8
2. Etiologi.....	8
3. Penatalaksanaan .....	10
<b>D. Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Usia Lanjut .....</b>	<b>11</b>
1. Pengkajian .....	11
2. Diagnosa.....	13
3. Perencanaan.....	15
4. Pelaksanaan .....	27
5. Evaluasi.....	27
<b>E. Konsep Relaksasi Otot Progresif.....</b>	<b>28</b>
1. Pengertian.....	28
2. Manfaat.....	28
3. Indikasi dan Kontraindikasi .....	28
<b>F. Kerangka Teori .....</b>	<b>30</b>
<b>G. Kerangka Konsep.....</b>	<b>31</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>29</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
<b>A. Jenis/Desain/Rancangan Studi.....</b>	<b>29</b>
<b>B. Subyek Penelitian.....</b>	<b>29</b>
<b>C. Definisi Operasional.....</b>	<b>33</b>
<b>D. Instrumen Laporan Kasus .....</b>	<b>33</b>
<b>E. Metode Pengumpulan Data.....</b>	<b>34</b>
<b>F. Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....</b>	<b>35</b>
<b>G. Etika Studi Kasus .....</b>	<b>35</b>
Sukarela adalah sikap yang tidak dipaksa untuk menjawab penelitian ini.....	35
<b>BAB IV .....</b>	<b>33</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
<b>A. Hasil Studi Kasus .....</b>	<b>33</b>
1. Gambaran Umum Studi Kasus.....	33
2. Penerapan Studi Kasus.....	33
<b>B. Pembahasan.....</b>	<b>55</b>

1. Pengkajian .....	55
2. Diagnosa Keperawatan.....	55
3. Intervensi Keperawatan.....	56
4. Implementasi Keperawatan .....	57
5. Evaluasi Keperawatan .....	58
<b>C. Keterbatasan Studi Kasus.....</b>	<b>60</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>61</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>61</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>62</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Rencana Asuhan Keperawatan .....	16
Tabel 1.2 Observasi Tingkat Insomnia .....	50



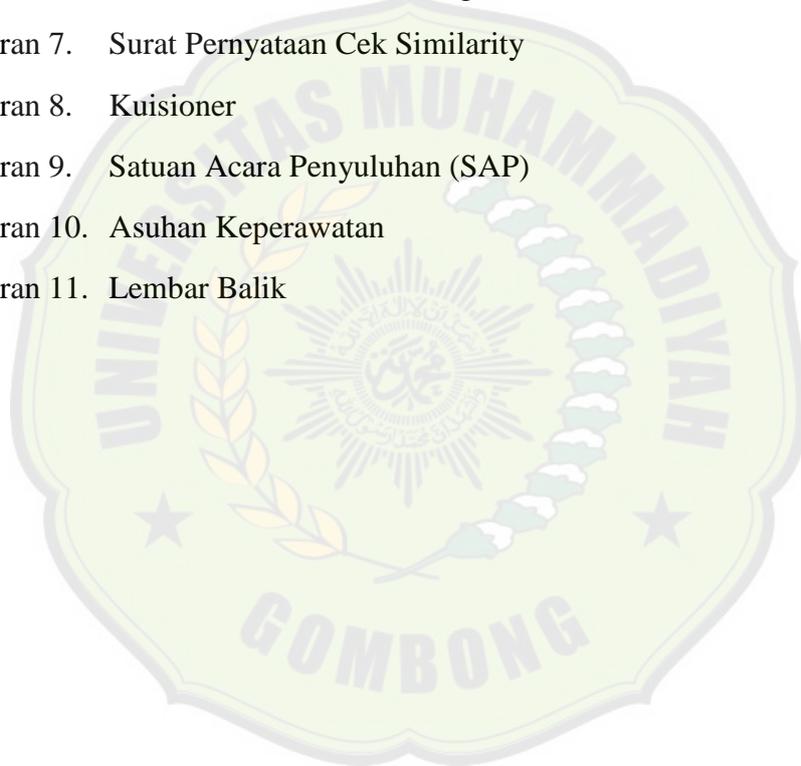
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Penjelasan Mengikuti Penelitian (PSP)
- Lampiran 2. Informed Consent
- Lampiran 3. Lembar Observasi
- Lampiran 4. SOP Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 6. Lembar Konsultasi Bimbingan Abstract
- Lampiran 7. Surat Pernyataan Cek Similarity
- Lampiran 8. Kuisisioner
- Lampiran 9. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 10. Asuhan Keperawatan
- Lampiran 11. Lembar Balik



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Keluarga adalah kelompok primer yang terdiri dari minimal dua orang bahkan lebih yang memiliki hubungan intrrpersonal, hubungan darah, hubungan pernikahan atau perkawinan, dan adopsi (Wiratri, 2018). Ada beberapa tahapan perkembangan keluarga, mulai dari tahap perkembangan keluarga baru menikah hingga tahap perkembangan anggota keluarga yang lebih tua. Keluarga maju perkembangan adalah tahap di mana seseorang mencapai usia 60 tahun. Tantangan pada tahap perkembangan keluarga ini adalah menjaga suasana kehidupan keluarga yang nyaman bagi kedua belah pihak dan mampu beradaptasi terhadap perubahan seperti kematian pasangan, kebugaran jasmani, dan pendapatan keluarga. (Supardjito, 2017).

Populasi lansia pada tahun 2020 tercatat sebanyak 13,4% dari populasi manusia, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan naik menjadi 25,3% dari jumlah penduduk asia tenggara memiliki populasi lansia sebanyak 142juta jiwa (WHO, 2020). Lansia di Indonesia sendiri masuk dalam top 5 dengan 29,3 juta jiwa pada tahun 2020 dan diperkirakan akan bertambah menjadi 36 juta jiwa ditahun 2025. Berdasar hasil survey Jawa Tengah merupakan Provinsi ke tiga yang memiliki populasi lansia terbanyak dengan persentasi 12,71%. Data lansia di Kebumen tercatat sebanyak 1,3 juta lansia atau sebanyak 13,81%, sehingga mayoritas penduduk di Kabupaten Kebumen merupakan lansia (BPS Daerah Kebumen, 2020)

Seiring bertambahnya usia, mereka menderita berbagai masalah fisik, termasuk masalah penglihatan, masalah pendengaran, masalah pencernaan, dan masalah jantung. Selain masalah fisik, masalah mental juga menjadi masalah bagi para lansia. Salah satu permasalahan psikologis yang

sering menimpa lansia adalah dampak gangguan tidur pada lansia (KEMENKES, 2021)

Gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia adalah kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur nyenyak, serta bangun terlalu pagi. Lebih dari 80% lansia dari usia 60 tahun mengeluhkan gangguan tidur (Sunarti, 2018). Berdasarkan hasil studi (Indrawati, (2018) yang dilakukan pada 10 lansia mengalami gangguan tidur yang ditandai dengan tidur kurang dari 6 jam, dengan kondisi tersebut para lansia mengeluhkan lelah dan tidak bersemangat di siang hari. Dalam penelitian yang dilakukan terhadap 359 lansia didapati sebanyak 311 lansia yang mengalami insomia, hal ini berarti hanya 13,4% lansia yang tidak memiliki gangguan tidur. Gangguan pola tidur berdampak mengantuk berlebih pada siang hari, munculnya gangguan atensi dan memori, penurunan mood, depresi, dan penurunan kualitas hidup (Khairani,(2022). Penatalaksanaan gangguan pola tidur dapat menggunakan terapi farmakologi untuk membantu mengurangi gejala gangguan tidur seperti agonis reseptor melatonin. Disamping terapi farmakologis penatalaksanaan gangguan pola tidur dapat dimulai dengan terapi non-farmakologis seperti *sleep hygiene*, *stimulus control therapy*, *sleep restriction*, dan terapi relaksasi (Supriyanto, 2020).

Terapi relaksasi yang mungkin dilakukan adalah terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan latihan yang melibatkan ketegangan dan relaksasi otot-otot seluruh tubuh, dimulai dari otot wajah dan diakhiri dengan otot kaki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zulkharisma, 2022) Hal tersebut menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang dialami oleh 30 peserta penelitian. Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur dan lima subskala, termasuk kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, dan fungsi siang hari. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Sutrisno, 2022) sebanyak 17 dari 22 responden yang mengalami gangguan pola tidur menunjukkan tingkat gangguan pola tidur menurun setelah dilakukan terapi relaksasi otot

progresif. Hal serupa juga diperoleh dari penelitian (Kareri, 2020) dari total 13 responden memiliki gangguan pola tidur menurun menjadi 3 responden setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk mengobati lansia dan meningkatkan kualitas tidur. Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif menimbulkan respon relaksasi trofotropik yang menstimulasi seluruh fungsi sistem saraf simpatik yang bersaing sehingga menimbulkan rasa rileks dan tenang. (Nanda Satria, 2023).

Umumnya keluarga menganggap bahwa keluhan gangguan pola tidur yang dialami oleh lansia seperti sulit tidur, tidak puas tidur, dan pola tidur tidak teratur merupakan hal yang biasa, dan tidak sedikit pula keluarga yang beranggapan jika keluhan itu akan pulih dengan sendirinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut dengan masalah keperawatan utama penurunan koping keluarga tentang gangguan pola tidur pada lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana asuhan keperawatan keluarga tahap perkembangan usia lanjut dengan masalah penurunan koping keluarga di kelurahan selang kebumen.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Penggambaran asuhan keperawatan keluarga dengan tahap perkembangan usia lanjut dengan masalah penurunan koping keluarga.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut
- b. Mendeskripsikan hasil diagnosa asuhan keperawatan keluarga tahap usia lanjut dengan penurunan koping keluarga
- c. Mendeskripsikan hasil Intervensi asuhan keperawatan keluarga tahap usia lanjut dengan penurunan koping keluarga

- d. Mendeskripsikan hasil Implementasi asuhan keperawatan keluarga tahap usia lanjut dengan penurunan koping keluarga
- e. Mendeskripsikan hasil Evaluasi asuhan keperawatan keluarga tahap usia lanjut dengan penurunan koping keluarga
- f. Mendeskripsikan tanda dan gejala sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia.
- g. Mendeskripsikan tanda dan gejala sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia.
- h. Mendeskripsikan kemampuan dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia.

#### **D. Manfaat**

Studi kasus ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Masyarakat  
Meningkatkan kesadaran publik tentang gangguan pola tidur pada orang tua melalui terapi relaksasi otot progresif
2. Bagi ilmu dan teknologi keperawatan  
Untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif pada pagi orang tua yang mengalami gangguan pola tidur, perlu diperluasnya pengetahuan dan teknologi yang ada di bidang keperawatan.
3. Keluarga  
Keluarga dapat mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif untuk menangani masalah gangguan pola tidur bagi anggota keluarga.
4. Penulis  
Memperoleh belajar bagaimana menggunakan hasil penelitian keperawatan, terutama studi kasus tentang terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan pola tidur pada orang tua

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R. (2017). Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh. *Jurnal Keperawatan*.
- Badan Perencanaan dan Penelitian dan Pengembangan Daerah Kebumen. (2020). Riset Unggulan Daerah.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi. (2023). Lansia yang Berdaya, Lansia yang Merdeka.
- Efendi, F. (2014). *Keperawatan Kesehatan Komunitas (Teori dan Praktik dalam Keperawatan)*.
- Ernawati. (2021). *Metofologi Keperawatan dan Kasus Asuhan Keperawatan*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Eti Rohayati, S. S. (2019). *Konsep Keperawatan Dasar 1*. Sindanglaut, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia: LovRinz Publishing.
- Friedman. (2010). *Tahap Perkembangan Keluarga*.
- Harlinawati, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*.
- Kareri, D. G. (2020). The Effect Of Progressive Muscular Relaxation on Sleep Quality in Elderly at Budi Agung Social Institution.
- Kementrian Kesehatan Indonesia. (2022). Mengenal Gangguan Tidur.
- Lina Indrawati, D. A. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresit Terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi*.
- Marry A. Nies, M. M. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga*. Elsevier. Diambil kembali dari [http://ucs.sulselib.net//index.php?p=show\\_detail&id=212935](http://ucs.sulselib.net//index.php?p=show_detail&id=212935)

- Nanda Satria, I. R. (2023, May). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Elderly's Sleep Quality at PTSW Budi Luhur, Kasongan, Bantul.
- Niswa Salamung, D. M. (2021). *Keperawatan Keluarga (FAMILY Nursing)*. Madura: Duta Media Publishing.
- Ns. Erni Suprapti, M. ., (2023). *Konsep Keperawatan Dasar*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Ns. Muhammad Qasim, S. M. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Pidie Provinsi Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Nur Khairani, J. R. (2022). Gambaran Insomnia Pada Lansia di Kota Banda Aceh. *JIM Fkep, VI*.
- Muh Basri. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah
- PPNI, T. (2017). *Standart Diagnosa Keperawatan Indonesia*.
- PPNI, T. P. (2016). *Standart Diagnosa Keperawatan Indonesia*.
- Putra, P. A. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita.
- RSJD Provinsi BABEL. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif.
- Septriani Renteng, V. F. (2021). *Keperawatan Keluarga*. Tohar Media.
- Sudaryono, D. (2018). *Metodelogi Penelitian*.
- Sunarti, S. (2018). Ganggaun Tidur Pada Lansia.
- Supriyanto, d. I. (2020). Penatalaksanaan Gangguan Tidur.

Sutrisno, V. D. (2022, May). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Elderly. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*.

Suzuki, K. M. (2018). Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General and Family Medicine*. doi:Suzuki, K., Miyamoto, M., & Hirata, K. (2017). Sleep disorders in the elderly <https://doi.org/10.1002/jgf2.27>

Syarifurrahman Hodayat, M. H. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pola Tidur Pada Lansia.

Syokumawena, M. P. (2022). Implementasi Leperawatan Terapi Relaksai Otot Progresif Pada Pasien Pre OP Hernia.

WHO. (2020). Elderly Populations in Southeast Asia.

Wiratri, A. (2018). Menilik Ulang Arti Keluarga Pada Masyarakat. *Jurnal Kependudukan Indonesia*.

Zulkharisma, I. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia.

The logo of Universitas Muhammadiyah Gombong is a circular emblem with a scalloped border. It features a central sunburst, a crescent moon, and a star, surrounded by a laurel wreath. The text "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH" is written along the top inner edge, and "GOMBONG" is written along the bottom inner edge. Two stars are positioned on the left and right sides of the emblem.

# LAMPIRAN

## **LAMPIRAN**

### Lampiran 1

#### **PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)**

1. Kami adalah peneliti yang berasal dari Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Masalah Penurunan Koping Keluarga di Kelurahan Selang Kebumen”.
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk menurunkan gangguan pola tidur pada lansia diharapkan dapat memberikan manfaat pada penderita gangguan. Kegiatan ini akan dilakukan selama 30 menit.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung selama kurang lebih 30 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan dan tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang tersampaikan akan tetap dirahasiakan
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan hubungi peneliti pada nomor Hp : 08956378721

Peneliti

Devina Erianwie

Lampiran 2

**INFORMED CONSENT**  
**(Persetujuan Menjadi Partisipan)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Devina Erianwie, dengan judul “ Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Masalah Penurunan Koping Keluarga di Kelurahan Selang Kebumen ”.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan pengunduran dir, maka sata dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Gombong, 27 November 2023

Yang memberikan persetujuan

Saksi

.....

.....

Gombong, 27 November 2023

Peneliti

Devina Erianwie

## INFORMED CONSENT

### (Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Devina Erianwie, dengan judul “ Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Masalah Penurunan Koping Keluarga di Kelurahan Selang Kebumen ”.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan pengunduran dir, maka sata dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Gombong, 27 November 2023

Yang memberikan persetujuan

Saksi

.....

.....

Gombong, 27 November 2023

Peneliti

Devina Erianwie

## INFORMED CONSENT

### (Persetujuan Menjadi Partisipan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Devina Erianwie, dengan judul “ Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Masalah Penurunan Koping Keluarga di Kelurahan Selang Kebumen ”.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan pengunduran dir, maka sata dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Gombong, 27 November 2023

Yang memberikan persetujuan

Saksi

.....

.....

Gombong, 27 November 2023

Peneliti

Devina Erianwie

Lampiran 3

Lembar Observasi

	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3		Hari ke-4		Hari ke-5	
	Pre		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Ny. K	25		25	24	24	23	23	20	20	18
Ny. S	26		26	25	25	24	24	21	21	19
Ny. L	25		25	24	24	23	23	21	21	19
<b>Rata-</b>	25,3		25,3	24,3	24,3	23,3	23,3	20,6	20,6	18,6



## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

### RELAKSASI OTOT PROGRESIF

<b>Pengertian</b>	Menurut (Syarifurrahman Hodayat, 2018) <i>Progressive muscle relaxation</i> merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot tubuh untuk memberikan perasaan nyaman secara fisik sehingga dapat dilakukan secara terus menerus.
<b>Tujuan</b>	Berdasarkan penelitian (Putra, 2020) pemberian relaksasi otot progresif memiliki beberapa manfaat, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Meningkatkan kualitas tidur</li><li>2. Menurunkan ketegangan otot</li><li>3. Menurunkan kecemasan</li><li>4. Menurunkan nyeri leher dan punggung</li><li>5. Menurunkan tekanan darah</li><li>6. dan, menurunkan frekuensi jantung</li></ol>
<b>Persiapan</b>	Persiapan alat dan lingkungan : kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pahami tujuan, manfaat, prosedur</li><li>2. Posisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri</li><li>3. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kaca mata, jam, dan sepatu</li><li>4. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya mengikat</li></ol>
<b>Prosedur</b>	Menurut (Syokumawena, 2022) prosedur relaksasi otot progresif sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gerakan 1 : ditujukan untuk melatih otot tangan<ol style="list-style-type: none"><li>a. Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan</li></ol></li></ol>

- 
- b. Buat kepala semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
  - c. Pada saat kepala dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik
  - d. Gerakan pada tangan ini dilakukan di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami
  - e. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kiri

2. Gerakan 2 : ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang

Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.

3. Gerakan 3 : ditujukan untuk melatih otot biseps

- a. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepala
- b. Kemudian membuka kedua kepala pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.

4. Gerakan 4 : ditujukan untuk melatih otot bahu agar rileks

- a. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga
  - b. Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher.
-

- 
5. Gerakan 5 : ditujukan untuk melatih otot wajah
- a. Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik
  - b. Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
  - c. Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik
6. Gerakan 6 : ditujukan untuk mengendurkan ketegangan pada otot rahang  
Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
7. Gerakan 7 : ditujukan untuk mengendurkan otot sekitar mulut  
Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.
8. Gerakan 8 : ditujukan unyuk merilekskan otot leher bagian depan dan belakang
- a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan
  - b. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
  - c. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.
-

---

9. Gerakan 9 : ditujukan untuk melatih otot keher bagian depan

- a. Gerakan membawa kepala ke muka
- b. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka

10. Gerakan 10 : ditujukan untuk melatih otot punggung

- a. Punggung dilengkungkan
- b. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks
- c. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

11. Gerakan 11 ditujukan untuk melemaskan otot dada

- a. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya
- b. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dadasampai turun ke perut, kemudian di lepas.
- c. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega
- d. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antarakondisi tegangdan relaks.

12. Gerakan 12 : ditujukan untuk melatih otot perut

- a. Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- b. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- c. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.

13. Gerakan 13 : ditujukan untuk melatih otot kaki

---

- 
- a. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
  - b. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis
  - c. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu di lepas, ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.
- 



Lampiran 5



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2023/2024

LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Devina Enanwig  
NIM : 2021010020  
Dosen Pembimbing : Emawati, S.Kep.Ns., M.Kep

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	11 Oktober 2023	Topik fokus pada askep	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2.	15 Oktober 2023	Revisi latar belakang	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3.	1 November 2023	Revisi BAB II	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4.	18 November 2023	Revisi BAB II lanjut BAB III	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5.	20 November 2023	Revisi BAB III lanjut up nomlin	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
6.	27 November 2023	ACC BAB I,II,III	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
7.	18 Maret 2024	Bimbingan Askep	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
8.	26 April 2024	Konsul BAB IV,V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
9.	29 April 2024	Revisi BAB IV,V dan Abstrak	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
10.	30 April 2024	Acc final	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program DIII

*[Signature]*  
(Hendri Tamara Yudha, S.Kep. Ns. M.Kep)

Lampiran 6



PROGRAM STUDI DIH KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2023/2024

LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN ABSTRAK KARVA TULIS ILMIAH

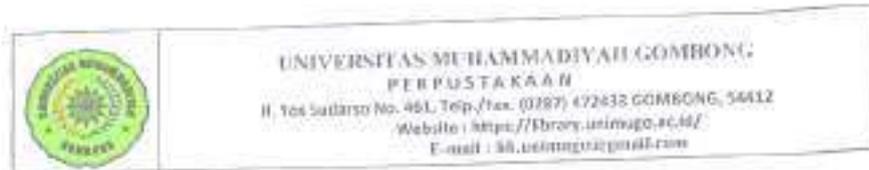
Nama : Devira Enarwic  
NIM : 2021010020  
Dosen Pembimbing : Muhammad As'ad, M.Ed.

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	13 Mei 2024	Konsul abstrak		
2.	17 Mei 2024	Revisi abstrak		
3.	24 Mei 2024	Acc abstrak		

Mengotahel  
Ketua Program Studi Keperawatan Program DIII

(Hendri Zamani Yalhu, S.Kep, Ns, M.Kep)

Lampiran 7



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawitri, M.Sc.  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini sudah lolos uji cek similarity/plagiasi.

Judul : *Asham Kepedulian Keluarga dalam perkembangan usia lanjut dengan model perencanaan program keluarga di Kelurahan Selang Kabupaten*  
Nama : *Diana Estienne*  
NIM : *201010070*  
Program Studi : *SI Berencana*  
Hasil Cek : *22 %*

Gombong, 20 April 2024

Pustakawan : \_\_\_\_\_  
Mengetahui, Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

*D. Sawitri*  
(Drs. Saef Saefjani, M.A.)

*Sawitri*  
(Sawitri, M.Sc.)

**LEMBAR KUESIONER**  
**PENGERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF**  
**UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA LANSIA**

Petunjuk Pengisian :

1. Untuk data umum, isilah sesuai dengan kondisi anda.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai menurut pendapat anda.
3. Berilah tanda silang (√) pada kotak yang telah disediakan yang anda anggap benar.

**A. KARAKTERISTIK RESPONDEN:**

1. Inisial Responden : Ny.K
2. Jenis Kelamin : P
3. Umur : 66

**B. DATA KHUSUS (INSOMNIA)**

1. Apakah anda kesulitan untuk memulai tidur. Diisi oleh  
peneliti

<input type="checkbox"/>	1. Tidak pernah	<input type="checkbox"/>	3. Sering.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Kadang-kadang.	<input type="checkbox"/>	4. Selalu.	

2. Apakah anda tiba-tiba terbangun pada malam hari.

<input type="checkbox"/>	1. Tidak pernah.	<input type="checkbox"/>	3. Sering.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Kadang-kadang.	<input type="checkbox"/>	4. Selalu.	

3. Apakah anda bisa terbangun lebih awal/dini hari.

<input type="checkbox"/>	1. Tidak pernah.	<input type="checkbox"/>	3. Sering.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Kadang-kadang.	<input type="checkbox"/>	4. Selalu.	

4. Apakah anda merasa mengantuk di siang hari

<input type="checkbox"/>	1. Tidak pernah.	<input type="checkbox"/>	3. Sering.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	2. Kadang-kadang.	<input type="checkbox"/>	4. Selalu.	

5. Apakah anda merasa sakit kepala di siang hari.

<input type="checkbox"/>	1. Tidak pernah.	<input type="checkbox"/>	3. Sering.	<input type="checkbox"/>
--------------------------	------------------	--------------------------	------------	--------------------------

2. Kadang-kadang.  4. Selalu

6. Apakah anda merasa kurang puas dengan tidur anda.

1. Tidak pernah.

2. Kadang-kadang.

3. Sering.

Selalu.

7. Apakah anda merasa kurang nyaman atau gelisah disaat tidur .

1. Tidak pernah.

3. Sering

2. Kadang-kadang.

4. Selalu.

8. Apakah anda mendapat mimpi buruk disaat tidur.

1. Tidak pernah.

3. Sering.

2. Kadang-kadang.

4. Selalu.

9. Apakah anda merasa badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur.

1. Tidak pernah.

3. Sering.

2. Kadang-kadang.

4. Selalu.

10. Apakah jadwal jam tidur sampai bangun tidur anda tidak beraturan.

1. Tidak pernah.

3. Sering.

2. Kadang-kadang.

4. Selalu.

11. Apakah anda tidur selama 6 jam dalam semalam.

1. Tidak pernah.

3. Sering.

2. Kadang-kadang.

4. Selalu.

#### KETERANGAN

1. Skor 1 : 11-19 = tidak ada keluhan insomnia

2. Skor 2 : 20-27 = insomnia ringan

3. Skor 3: 28-36 = insomnia berat

4. Skor 4: 37-44 = insomnia sangat berat

Lampiran 9

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**  
**EDUKASI TERAPI OTOT PROGRESIF UNTUK KELUARGA TAHAP**  
**PERKEMBANGAN USIA LANJUT DI KELURAHAN SELANG KEBUMEN**



**DEVINA ERIANWIE**

**2021010020**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III**

**TAHUN AKADEMIK**

**2023/2024**

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Terapi Otot progresif
Sub pokok bahasan	: Edukasi terapi otot progresif
Sasaran	: Responden Penelitian
Pelaksana	: Devina Erianwie
Waktu Pelaksanaan	: Desember - Januari
Waktu	: 09.00 - selesai
Tempat	: Kelurahan Selang

### A. Latar Belakang

Data lansia di Kebumen tercatat sebanyak 1,3 juta lansia atau sebanyak 13,81%, sehingga mayoritas penduduk di Kabupaten Kebumen merupakan lansia (BPS Daerah Kebumen, 2020). Selain masalah fisik, masalah mental juga menjadi masalah bagi para lansia. Salah satu permasalahan psikologis yang sering menimpa lansia adalah dampak gangguan tidur pada lansia (KEMENKES, 2021). Lebih dari 80% lansia dari usia 60 tahun mengeluhkan gangguan tidur (Sunarti, 2018). Penatalaksanaan gangguan pola tidur dapat menggunakan terapi farmakologi untuk membantu mengurangi gejala gangguan tidur seperti agonis reseptor melatonin. Disamping terapi farmakologis penatalaksanaan gangguan pola tidur dapat dimulai dengan terapi non-farmakologis seperti *sleep hygiene*, *stimulus control therapy*, *sleep restriction*, dan terapi relaksasi (Supriyanto, 2020).

### B. Tujuan

#### 1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama kurang lebih 20 menit diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

#### 2. Tujuan Instruksional Khusus

- Lansia dapat merasakan peningkatan kualitas tidur
- Meningkatkan pengetahuan tentang terapi relaksasi otot progresif

Bagi perawat :

- Membangun trust antara pasien keluarga dan peneliti
- Mampu mengaplikasikan teori terapi relaksasi otot progresif

### C. Perencanaan

#### 1. Jenis Program Penyuluhan

Edukasi terapi relaksasi otot progresif

#### 2. Karakteristik Permainan

Mengedukasi keluarga dan lansia agar mengetahui bagaimana cara meningkatkan kualitas tidur dengan terapi relaksasi otot progresif

#### 3. Karakteristik Peserta

- a. Usia berusia 60– 70 tahun dengan gangguan pola tidur
- b. Sehat jasmani
- c. Mampu berkomunikasi
- d. Mampu menjawab pertanyaan dari peneliti
- e. Bersedia menjadi responden studi kasus

#### 4. Metode :

Setiap lansia akan di edukasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan gangguan tidur pada lansia

#### 5. Sasaran

Yang menjadi sasaran dalam terapi bermain adalah lansia yang menjadi responden dalam studi kasus.

#### 6. Sarana dan Media

##### a. Sarana:

- 1) Ruang tempat penyuluhan

##### b. Media:

- 1) Lembar Balik Terapi Relaksasi Otot Progresif
- 2) Tensi Meter

## 7. Susunan Acara

### Relaksasi otot progresif

WAKTU	KEGIATAN PENELITI	KEGIATAN PESERTA
5 menit Pembukaan (perkenalan)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengucapkan salam</li><li>2. Memperkenalkan diri</li><li>3. Menjelaskan tujuan dan peraturan kegiatan</li><li>4. Menjelaskan media yang akan dijadikan media edukasi</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam</li><li>2. Mendengarkan penjelasan</li></ol>
20 menit Permainan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memposisikan klien didepan peneliti</li><li>2. Melakukan pemeriksaan tensi darah</li><li>3. Mengedukasi klien tentang gangguan pola tidur pada lansia</li><li>4. Mengedukasi dan mendemonstrasikan terapi relaksasi otot progresif</li><li>5. Memberikan pertanyaan tentang pengetahuan gangguan pola tidur dan terapi relaksasi otot progresif</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ikut berkumpul</li><li>2. Memperkenalkan diri dan bersalaman dengan peserta yang lainnya</li><li>3. Mendengarkan penjelasan</li><li>4. Mulai bersiap-siap untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif</li><li>5. Mulai melakukan relaksasi otot progresif</li></ol>
5 menit penutup (terminasi)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan kesimpulan tentang gangguan pola tidur dengan terapi relaksasi otot progresif</li><li>2. Mengucapkan salam penutup</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mendengarkan</li><li>2. Menjawab salam penutup</li></ol>

## 8. Evaluasi

Yang dievaluasi dalam kegiatan ini adalah:

### a. Persiapan

- 1) Kesiapan media penyuluhan
- 2) Kesiapan peserta dalam mengikuti penyuluhan
- 3) Ketepatan waktu

### b. Proses

- 1) Kemampuan leader memimpin terapi relaksasi otot progresif
- 2) Kemampuan fasilitator dalam memfasilitasi lansia
- 3) Respon lansia selama penyuluhan (kontak mata, kehadiran penuh, antusiasme anak selama penyuluhan)

### c. Hasil

Kesan – kesan lansia setelah melakukan relaksasi otot progresif

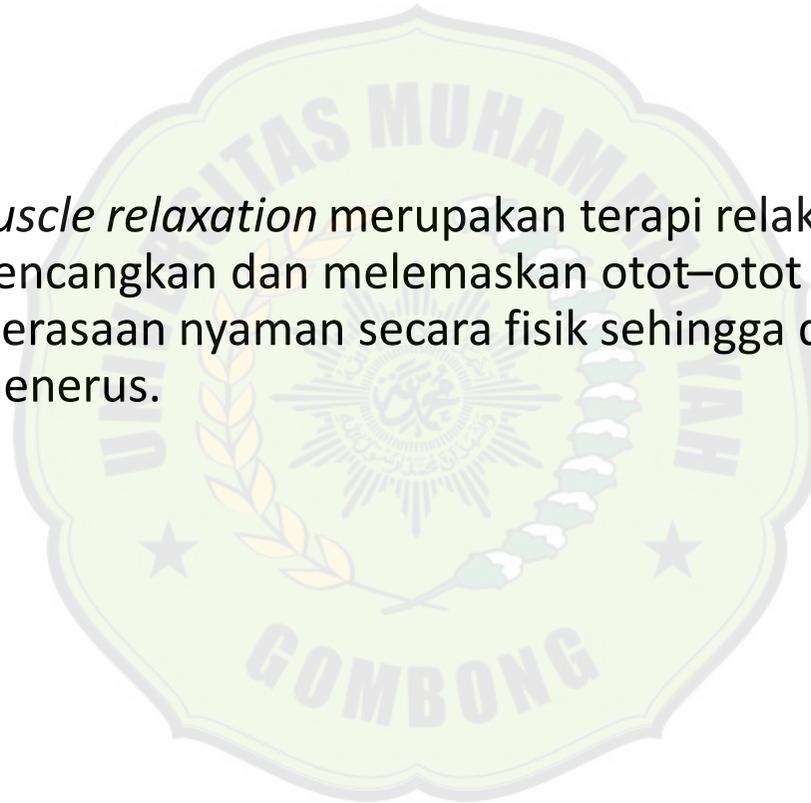
No.	Nama Peserta	Respon Peserta
1		
2		
3		





## Definisi

- *Progressive muscle relaxation* merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot tubuh untuk memberikan perasaan nyaman secara fisik sehingga dapat dilakukan secara terus menerus.



# Manfaat

Berdasarkan penelitian (Putra, 2020) pemberian relaksasi otot progresif memiliki beberapa manfaat, diantaranya:

- Meningkatkan kualitas tidur
- Menurunkan ketegangan otot
- Menurunkan kecemasan
- Menurunkan nyeri leher dan punggung

# Indikasi dan Kontra Indikasi

Terapi relaksasi otot progresif tentunya memiliki indikasi dan kontraindikasi di antara lain:

## 1. Indikasi

- Klien dengan gangguan pola tidur
- Klien sering stress
- Klien dengan ansietas
- Klien dengan depresi

## 2. Kontra indikasi

- Klien dengan keterbatasan gerak
- Klien yang menjalani *bed rest* (Putra, 2020)

# Langkah-langkah terapi relaksasi otot progresif

Gerakan 1 : ditujukan untuk melatih otot tangan

- Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan
- Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
- Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik
- Gerakan pada tangan ini dilakukan di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami
- Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kiri

Gerakan 2 : ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang

- Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari- jari menghadap ke langit-langit.

Gerakan 3 : ditujukan untuk melatih otot biseps

- Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan
- Kemudian membuka kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.

Gerakan 4 : ditujukan untuk melatih otot bahu agar rileks

- Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga
- Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.

Gerakan 5 : ditujukan untuk melatih otot wajah

- Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik
- Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
- Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik

Gerakan 6 : ditujukan untuk mengendurkan ketegangan pada otot rahang

Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

Gerakan 7 : ditujukan untuk mengendurkan otot sekitar mulut

Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.

Gerakan 8 : ditujukan unyuk merilekskan otot leher bagian depan dan belakang

- Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan
- Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
- Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.

Gerakan 9 : ditujukan untuk melatih otot keher bagian depan

- Gerakan membawa kepala ke muka
- Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka

Gerakan 10 : ditujukan untuk melatih otot punggung

- Punggung dilengkungkan
- Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks
- Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

Gerakan 11 ditujukan untuk melemaskan otot dada

- Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya
- Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dadasampai turun ke perut, kemudian di lepas.
- Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega
- Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antarakondisi tegangan dan relaks.

Gerakan 12 : ditujukan untuk melatih otot perut

- Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.

Gerakan 13 : ditujukan untuk melatih otot kaki

- Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis
- Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu di lepas, ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.