

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA Tn.M DIKELURAHAN
SANGUP RT 04 / RW 01 MUSUK BOYOLALI



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan

Program Studi Keperawatan

Disusun Oleh:

CAHYO NUR RAMADHANI

NIM : B2014022

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
KARYA TULIS ILMIAH

2017

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA Tn.M DIKELURAHAN
SANGUP RT 04 / RW 01 MUSUK BOYOLALI**

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Disusun Oleh:

CAHYO NUR RAMADHANI

NIM : B2014022

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA Tn.M DIKELURAHAN
SANGUP RT 04 / RW 01 MUSUK BOYOLALI**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 08 Juli 2017

Cahyo Nur Ramadhani

NIM : B2014022

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : CAHYO NUR RAMADHANI

NIM : B2014037

Jenis Karya : KTI

Judul : **PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGESIFTERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA Tn.M DIKELURAHAN SANGUP RT 04 / / RW 01 MUSUK BOYOLALI**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan demikian saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 08 Juli 2017

Yang menyatakan

Cahyo Nur Ramadhani

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : **“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Tn.M di Kelurahan Sangup RT 04 / RW 04 Musuk Boyolali”** telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan di pertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

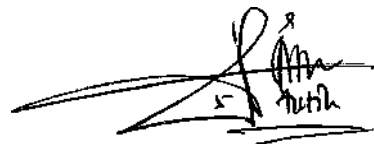
Surakarta, 08 Juli 2017

Pembimbing I



Mulyaningsih, M.Kep

Pembimbing II



Sri Hartutik, S.kep, Ns.M.kes

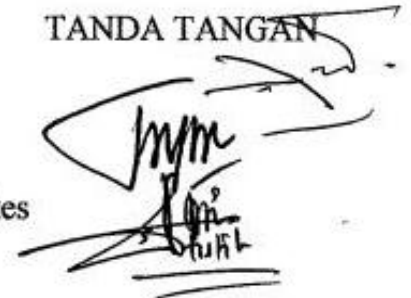
PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : “**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA Tn.M DIKELURAHAN SANGUP RT 04 / RW 01 MUSUK BOYOLALI**” telah diuji dan disahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada
Hari/Tanggal : 10 Juli 2017
Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

TIM PENGUJI :

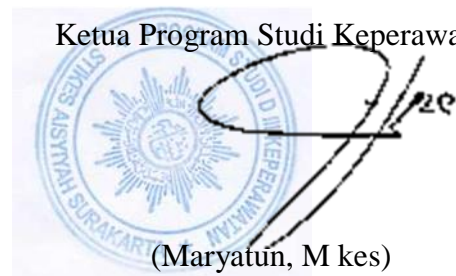
Penguji Utama : Annisa Andriyani, M.PH
Penguji pendamping 2 : Mulyaningsih, M.Kep
Penguji Pendamping 3 : Sri Hartutik, S.kep, Ns.M.kes

TANDA TANGAN



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



(Maryatun, M kes)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rasulullah Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Tn.M di Kelurahan Sangup RT 04 / RW 01 Musuk Boyolali” laporan ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini. Terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan kekuatan, kelancaran, kemudahan, dan kesehatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Mulyaningsih, M.Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, & Sri Hartutik, S.kep, Ns M.Kes selaku pembimbing yang dengan sabar rela membagi waktu untuk memberikan bimbingan dengan penuh kasih sayang dalam memberikan bimbingan atau memberikan motivasi kepada kami, sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
4. Tn. M selaku pasien dan keluarganya yang telah bersedia bekerja sama dengan penulis dalam memberikan Asuhan Keperawatan.

5. Kepada kedua orang tua tercinta yang selalu memberi semangat, bimbingan, dan doa yang tidak henti-hentinya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepada teman-teman DIII Keperawatan khususnya angkatan 2014 terimakasih atas kerja samanya selama ini, semangat, dan sukses buat kita semua. Amin
7. Sahabat tersayang Ferdin (Plenton), Aris (Alink), Wawan (Jayeng), Andi (Paijo), Danar (Nardi), Rino (Woyo) yang selalu memberikan semangat dan doa sehingga kita semua dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Jangan pernah lupakan kisah persahabatan kita dan sukses untuk kita semua. Amin
8. Yunita Tri Utami the best partner terimakasih semangatnya dan yang tulus ikhlas membantu saya dalam menyelesaikan persoalan selama mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Sukses buat S.kep, Ns. Kedepanya sampai nyusul wisuda.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan Karya Tulis Ilmiah ini

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lansia	
1.. Pengertian.....	7

2. Tipe Lanjut Usia.....	7
3. Batasan usia lanjut.	11
B. Insomnia	
1..Pengertian	12
2..Penyebab Insomnia.	14
3.. Jenis Insomnia	17
4. Tanda-tanda Insomnia.....	18
5. Cara Mengatasi Insomnia	19
C. Teknik Relaksasi Otot Progresif	
1. Pengertian	20
2. Tujuan.....	21
3. Manfaat.....	22
4. Indikasi.....	22
5. Kontraindikasi.....	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. .Rancangan Penelitian.....	28
B. Subjek Penelitian.....	28
C. Fokus Studi.....	29
D. Definisi Operasional Fokus Studi	29
E. Lokasi & Waktu Penelitian.....	30
F. Pengumpulan Data	30
G. Cara Pengolahan Data.	30
H. Penyajian Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan	34
C. Keterbatasan Penelitian	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

1. Jadwal Kegiatan
2. Surat Ijin Penelitian
3. Informasi & Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)
4. Instrumen Penelitian
5. Lembar Konsul

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	29
Tabel 4.1 Perbedaan skala Insomnia	34

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Kegiatan
2. Surat Ijin Penelitian
3. Pernyataan Persetujuan Responden (*informed consent*)
4. Lembar Observasi
5. Laporan Kasus
6. Foto
7. Riwayat Hidup
8. Lembar konsul