

**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA TN.M DENGAN
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR LANSIA DI
UPTD TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH
SICINCIN**

KEPERAWATAN GERONTIK

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk Memperoleh Gelar Ners (Ns)
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Universitas Alifah Padang



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA TN.M DENGAN
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR LANSIA DI
UPTD TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH
SICINCIN**

KEPERAWATAN GERONTIK

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk Memperoleh Gelar Ners (Ns)
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Universitas Alifah Padang

Frisca Helvira Sukma, S.Kep
2414901021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama Lengkap : Frisca Helvira Sukma, S.Kep

Nim : 2414901021

Tempat Tanggal Lahir : Padang, 31 Januari 2001

Program Studi : Profesi Ners

Nama Pembimbing Akademik : Ns. Rika Syafitri, M.Kep

Nama Pembimbing : Ns. Rika Syafitri, M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah ini yang berjudul **“Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn.M dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Lansia Di UPTD Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2025



Frisca Helvira Sukma, S.Kep

PERSETUJUAN LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA TN.M DENGAN PENERAPAN
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP GANGGUAN
POLA TIDUR LANSIA DI UPTD TRESNA WERDHA
SABAI NAN ALUIH SICINCIN

FRISCA HELVIRA SUKMA, S.Kep
2414901021

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah disetujui,

September 2025

Oleh :
Pembimbing



Ns. Rika Syafitri, M.Kep

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang



Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph,D

**PERNYATAAN PENGUJI
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA TN.M DENGAN
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
GANGGUAN POLA TIDUR LANSIA DI UPTD TRESNA WERDHA
SABAI NAN ALUIH SICINCIN**

**FRISCA HELVIRA SUKMA, S.Kep
2414901021**

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diuji dan dinilai oleh penguji
Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Oleh:

Tim Penguji

Pembimbing : Ns. Rika Syafitri, M.Kep

()

Penguji I : Ns. Tomi Jepisa, M.Kep

()

Penguji II : Ns. Ledia Restipa, M.Kep

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang



Ns. Sylvania Orestia, M.Kep, Ph.D

Frisca Helvira Sukma, S. Kep

Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn.M dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Di UPTD Sabai Nan Aluih Sicincin.

xii + 88 halaman + 10 tabel + 4gambar

RINGKASAN EKSLUSIF

Lansia merupakan kelompok umur yang berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat beberapa factor, proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. National Sleep Foundation Amerika menyebutkan bahwa lansia yang berumur 65 – 84 tahun di laporkan 80% nya mengalami masalah tidur. Keluhan tentang kesulitan istirahat dan tidur waktu malam hari seringkali terjadi pada lansia.

Pengkajian didapatkan bahwa Tn.M mengatakan susah tidur, was-was dengan komplikasi penyakitnya, klien sering terbangun pada malam hari, pada saat terbangun tetap saja tidak mudah untuk tidur setelahnya, klien khawatir dengan penyakitnya, klien selalu cemas jika tidak dapat istirahat tidur pada malam hari, klien merasa gelisah dan mengalami gangguan tidur karena banyak pikiran. Sehingga diagnosa yang diangkat yaitu gangguan pola tidur. Intervensi yang dilakukan pada klien yaitu teknik terapi relaksasi otot progresif.

Implementasi yang didapatkan penulis dalam melakukan study kasus selama 5 hari dalam mengatasi gangguan pola tidur dengan cara tarik nafas dalam selama 1 hari, distraksi selama 1 hari dan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari. Hasil analisis intervensi didapatkan bahwa Tn.M mengalami penurunan gangguan pola istirahat tidur setelah dilakukannya tindakan keperawatan mengatasi gangguan pola tidur khususnya penerapan terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan study kasus dapat disimpulkan bahwa teknik terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan gangguan pola tidur. Saran bagi klien dapat secara rutin berlatih atau melakukan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan gangguan pola tidur dengan cara nonfarmakologis.

Daftar Pustaka : 31 (2010-2025)

Kata Kunci :Gangguan Pola Tidur, Terapi Relaksasi Otot Progresif

Frisca Helvira Sukma, S. Kep

Gereontic Nursing Care for Mr. M with the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy for Sleep Pattern Disturbances in the Elderly at the Sabai Nan Aluih Sicincin UPTD.

xii + 88 pages + 10 tables + 4 figures

EXCLUSIVE SUMMARY

The elderly are an age group at high risk of experiencing sleep disorders due to several factors. Age-related pathological processes can cause changes in sleep patterns. The National Sleep Foundation of the United States reports that 80% of seniors aged 65-84 years experience sleep problems. Complaints of difficulty resting and sleeping at night are common in the elderly.

The assessment revealed that Mr. M reported difficulty sleeping, anxiety about complications of his illness, frequent nighttime awakenings, and difficulty falling asleep. He was concerned about his illness, persistently anxious if he couldn't sleep at night, and felt restless and had trouble sleeping due to his numerous thoughts. Therefore, the diagnosis was a sleep disorder. The intervention performed on the client was progressive muscle relaxation therapy.

The author implemented this through a five-day case study, addressing sleep disturbances using deep breathing techniques for one day, distraction for one day, and progressive muscle relaxation therapy for three days. The intervention analysis revealed that Mr. M experienced a decrease in sleep disturbances after nursing interventions, specifically the application of progressive muscle relaxation therapy.

Based on this case study, it can be concluded that progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing sleep disturbances. The client is advised to regularly practice or undergo progressive muscle relaxation therapy to reduce sleep disturbances through non-pharmacological methods.

Bibliography : 31 (2010-2025)

Keywords : Sleep Disorders, Progressive Muscle Relaxation Therapy