

Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur

Endang Sri Utami^{1*}, Zubaida Rohmawati²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Koresponden: Endang Sri Utami. Alamat: Dusun kosambi, Klari, Karawang, Jawa Barat. Email: endangsriutami023@gmail.com

Received: 10 Agustus 2026 | Revised: 20 Agustus | Accepted: 27 Agustus 2026

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering dialami lansia akibat perubahan fisiologis proses penuaan, kondisi kesehatan, faktor psikologis, dan lingkungan. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas tidur sehingga berdampak pada kesehatan fisik, fungsi kognitif, serta kualitas hidup lansia. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia..

Tujuan: Menggambarkan hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur.

Metodologi Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada seorang lansia perempuan berusia 68 tahun yang mengalami gangguan pola tidur. Pengkajian kualitas tidur dilakukan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Asuhan keperawatan dilaksanakan melalui proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif diberikan sebanyak tujuh kali pertemuan dengan durasi 15–30 menit setiap sesi melalui demonstrasi, latihan terbimbing, dan latihan mandiri dengan melibatkan keluarga sebagai pendamping. Evaluasi dilakukan menggunakan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Hasil pengkajian menunjukkan pasien mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, serta merasa kurang segar saat bangun. Skor awal Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebesar 11 menunjukkan kualitas tidur buruk. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebanyak tujuh kali, pasien mampu melakukan teknik relaksasi secara mandiri, tubuh terasa lebih rileks, frekuensi terbangun malam berkurang, dan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menurun menjadi 4 yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur.

Kesimpulan: : Penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur. Intervensi ini dapat menjadi salah satu terapi keperawatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci: Gangguan pola tidur; Lansia; Pittsburgh Sleep Quality Index; Studi kasus; Terapi relaksasi otot progresif.

1. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok usia yang mengalami proses penuaan secara alami yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut dapat memengaruhi fungsi tubuh, termasuk perubahan

pola dan kualitas tidur. Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia, ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, durasi tidur yang berkurang, serta perasaan tidak segar setelah bangun tidur. Kondisi ini dapat berdampak pada

penurunan fungsi fisik, konsentrasi, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hidup lansia apabila tidak ditangani secara optimal. Oleh karena itu, gangguan pola tidur pada lansia memerlukan perhatian dan penatalaksanaan yang tepat dari keluarga maupun tenaga kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup lansia (World Health Organization, 2021).

Dengan meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia, jumlah lansia juga terus mengalami peningkatan, sehingga berbagai masalah kesehatan yang dihadapi lansia menjadi fokus penting dalam pelayanan kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia adalah gangguan tidur, khususnya insomnia (Melsa *et al.*, 2023).

Gangguan pola tidur merupakan salah satu diagnosis keperawatan yang sering ditemukan pada lansia akibat perubahan fisiologis proses penuaan maupun kondisi kesehatan yang menyertainya. Menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), gangguan pola tidur didefinisikan sebagai gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan serta mengganggu fungsi sehari-hari. Diagnosis ini memiliki kode D.0055 dan termasuk dalam kategori fisiologis dengan subkategori aktivitas dan istirahat. Gangguan pola tidur dapat ditandai dengan keluhan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidak merasa segar setelah bangun tidur, mengeluh istirahat tidak cukup, serta mengalami perubahan pola tidur dari kebiasaan sebelumnya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, fungsi kognitif, dan kualitas hidup lansia sehingga memerlukan intervensi keperawatan yang tepat untuk membantu meningkatkan kualitas tidur (Rulino, 2026).

Gangguan pola tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain proses penuaan, perubahan ritme sirkadian, penurunan produksi hormon melatonin, kondisi lingkungan yang kurang nyaman, kebiasaan tidur yang tidak teratur, penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, dan nyeri kronis, serta gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi. Selain itu, penggunaan obat-obatan tertentu dan perubahan kondisi fisik yang terjadi pada lansia juga dapat memengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur. Oleh karena itu, gangguan pola tidur merupakan masalah keperawatan yang memerlukan pengkajian dan intervensi yang tepat untuk membantu meningkatkan kualitas tidur, mempertahankan fungsi fisik dan

kognitif, serta meningkatkan kualitas hidup lansia (Rulino, 2026).

Dalam asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan diagnosis keperawatan Gangguan Pola Tidur (SDKI D.0055), intervensi utama yang direkomendasikan dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) adalah dukungan tidur dan edukasi tidur yang bertujuan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia. Menurut teori Jacobson (1938), relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*) merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara sistematis untuk menurunkan ketegangan fisik dan psikologis. Teknik ini diyakini mampu memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot, serta membantu menciptakan kondisi yang nyaman untuk memulai dan mempertahankan tidur. Oleh karena itu, relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi pendukung (*supportive therapy*) yang melengkapi intervensi keperawatan dalam membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur.

Penerapan relaksasi otot progresif pada lansia didasarkan pada teori relaksasi yang dikemukakan oleh Jacobson, yang menyatakan bahwa ketegangan fisik dan psikologis saling berhubungan sehingga penurunan ketegangan otot dapat membantu menciptakan kondisi relaksasi secara menyeluruh. Relaksasi otot progresif dilakukan melalui kontraksi dan relaksasi kelompok otot secara bertahap sehingga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan perasaan nyaman dan rileks. Kondisi relaksasi tersebut dapat membantu mempercepat proses tidur, mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari, dan meningkatkan kualitas tidur lansia (Putri *et al.*, 2023). Dengan demikian, relaksasi otot progresif tidak diposisikan sebagai pengganti intervensi utama yang tercantum dalam SIKI, melainkan sebagai terapi komplementer yang mendukung peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur.

Beberapa penelitian di Indonesia dalam lima tahun terakhir menunjukkan efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Wardana dan Machmudah (2023) menunjukkan bahwa

pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif mampu memberikan efek rileks pada tubuh, mengurangi ketegangan otot, menurunkan stres, serta membantu lansia mencapai kondisi tidur yang lebih baik (Wardana & Machmudah, 2023).

Temuan serupa dilaporkan oleh Kamto dan Nooratri (2022) dalam Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas yang menemukan adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif melalui latihan kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap mampu memberikan efek nyaman dan rileks secara psikologis maupun fisiologis, sehingga membantu menurunkan gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Kamto & Nooratri, 2022).

Selain itu, penelitian oleh Muhaningsyah, Hulu, dan Harahap (2022) dalam Jurnal kesehatan komunitas menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa lansia yang diberikan terapi relaksasi otot progresif secara rutin mengalami perbaikan kualitas tidur dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Hal ini terjadi karena teknik kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap mampu menurunkan ketegangan otot, menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks, serta membantu lansia mencapai tidur yang lebih optimal (Muhaningsyah et al., 2022).

Hasil penelitian Ariana, Putra, dan Wiliantari (2023) dalam Jurnal Keperawatan Silampari juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan melalui teknik menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara berurutan dapat membantu menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks, menurunkan ketegangan fisik, serta meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur (Ariana et al., 2023).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian tersebut, penerapan relaksasi otot progresif secara rutin dapat dijadikan

sebagai terapi pendukung dalam asuhan keperawatan lansia dengan gangguan pola tidur. Pada kasus Lansia, relaksasi otot progresif diharapkan mampu membantu meningkatkan orientasi, konsentrasi, dan daya ingat sehingga mendukung tercapainya luaran keperawatan fungsi kognitif yang optimal sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penyusunan studi kasus ini adalah untuk melakukan pengkajian, menegakkan diagnosis keperawatan, menyusun intervensi, mengimplementasikan, dan mengevaluasi asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis berbasis *evidence-based practice*.

Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi otot progresif yang diadaptasi dari penelitian Kamto dan Nooratri (2022) serta Ariana et al. (2023), dan mengacu pada penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dilaporkan oleh Amalya dan Nooratri (2023). Terapi dilakukan sebanyak tujuh kali pertemuan dengan durasi 15–30 menit pada setiap sesi. Pada pertemuan pertama dilakukan edukasi mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur terapi, dilanjutkan dengan demonstrasi setiap tahapan gerakan. Selanjutnya pasien melakukan latihan secara mandiri dengan pendampingan perawat dan dukungan keluarga hingga evaluasi pada pertemuan terakhir.

Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan memposisikan pasien senyaman mungkin, kemudian pasien diarahkan untuk melakukan latihan pernapasan dalam sebagai tahap awal relaksasi. Selanjutnya pasien diminta menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara bertahap mulai dari tangan, lengan, bahu, wajah, leher, dada, abdomen, paha, tungkai, hingga kaki. Setiap kelompok otot ditegangkan selama sekitar 5–10 detik kemudian direlaksasikan selama 10–20 detik sebelum berpindah ke kelompok otot berikutnya. Setelah seluruh rangkaian selesai, pasien kembali melakukan relaksasi pernapasan selama beberapa menit hingga merasa lebih rileks. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi serta mengamati perubahan kualitas tidur pasien.

3. Metode Penelitian

3.1. Subjek

Subjek kasus dalam studi kasus ini adalah seorang lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Sampel atau subjek dalam studi kasus ini adalah seorang pasien perempuan berusia 68 tahun dengan diagnosis keperawatan Gangguan Pola Tidur (D.0055). Pasien memiliki riwayat penyakit hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung. Hasil pengkajian menunjukkan pasien mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta merasa kurang segar dan kurang bertenaga setelah bangun tidur. Hasil pengukuran menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menunjukkan skor awal sebesar 11, yang mengindikasikan kualitas tidur buruk. Gangguan pola tidur yang dialami pasien berkaitan dengan perubahan fisiologis akibat proses penuaan dan kondisi kesehatan yang dimiliki.

3.2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi format pengkajian keperawatan gerontik, lembar observasi, hasil pemeriksaan fisik, rekam medis pasien, serta kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur lansia

3.3. Pengumpulan data

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Asuhan keperawatan dilaksanakan melalui kunjungan rumah di Padukuhan Salakan, Trihanggo, Gamping, Sleman. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi, serta pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi otot progresif yang diadaptasi dari penelitian Kamto dan Noorratri (2022) serta Ariana et al. (2023), dan mengacu pada penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dilaporkan oleh Amalya dan Noorratri (2023). Terapi dilakukan sebanyak tujuh kali pertemuan dengan durasi 15–30 menit pada setiap sesi. Pada pertemuan pertama dilakukan edukasi mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur terapi, dilanjutkan dengan demonstrasi setiap tahapan gerakan. Selanjutnya pasien melakukan terapi secara

mandiri dengan pendampingan perawat dan dukungan keluarga pada setiap pertemuan hingga evaluasi akhir.

Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif diawali dengan memposisikan pasien senyaman mungkin, kemudian pasien diarahkan melakukan latihan pernapasan dalam sebagai tahap awal relaksasi. Selanjutnya pasien diminta menegangkan setiap kelompok otot selama 5–10 detik, kemudian merilekskannya selama 10–20 detik secara bertahap mulai dari otot tangan, lengan, bahu, wajah, leher, dada, abdomen, paha, tungkai, hingga kaki. Setelah seluruh rangkaian gerakan selesai, pasien kembali melakukan relaksasi pernapasan selama beberapa menit hingga merasa lebih rileks. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah pemberian intervensi serta mengamati perubahan kualitas tidur pasien.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengelolaan kasus pada Ny. J dengan riwayat penyakit hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung yang mengalami gangguan pola tidur, asuhan keperawatan dilakukan melalui kunjungan rumah di Padukuhan Salakan, Kalurahan Trihanggo, Kapanewon Gamping, Kabupaten Sleman. Pengkajian dilakukan pada kunjungan awal menggunakan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Diagnosis keperawatan prioritas yang ditegakkan adalah Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur yang ditandai dengan keluhan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, merasa kurang segar setelah bangun tidur, serta hasil pengukuran PSQI sebesar 11 yang menunjukkan kualitas tidur buruk.

4.1. Pengkajian Pasien

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. J berusia 68 tahun, berjenis kelamin perempuan, bersuku Jawa, beragama Islam, berpendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD), dan berstatus cerai mati. Pasien memiliki riwayat hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung. Pasien mengeluhkan sulit memulai tidur pada malam hari, sering terbangun saat tidur, serta merasa kurang segar ketika bangun di pagi hari. Pasien juga menyampaikan bahwa kondisi tersebut menyebabkan tubuh terasa kurang bertenaga sehingga aktivitas sehari-hari menjadi sedikit

terganggu. Hasil pengukuran menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menunjukkan skor 11 yang mengindikasikan kualitas tidur buruk. Pemeriksaan fisik menunjukkan pasien dalam keadaan compos mentis, tampak kooperatif, namun terlihat lelah dan beberapa kali menguap selama proses pengkajian. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 150/90 mmHg, frekuensi nadi 90 kali/menit, frekuensi napas 20 kali/menit, dan suhu tubuh 36,7°C.

Temuan pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta merasa kurang segar setelah bangun tidur. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan energi dan kenyamanan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Kamto dan Noorratri (2022), perubahan fisiologis akibat proses penuaan dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur pada lansia sehingga meningkatkan frekuensi terbangun pada malam hari dan menurunkan rasa segar setelah bangun tidur. Hasil pengukuran Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebesar 11 menunjukkan bahwa pasien memiliki kualitas tidur yang buruk, sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis berupa terapi relaksasi otot progresif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pasien.

4.2. Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosis keperawatan yang diprioritaskan adalah Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur yang ditandai dengan pasien mengeluhkan sulit memulai tidur pada malam hari, sering terbangun saat tidur, merasa kurang segar setelah bangun tidur, tubuh terasa kurang bertenaga saat beraktivitas, tampak lelah dan beberapa kali menguap selama proses pengkajian, serta hasil pengukuran Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menunjukkan skor 11 yang mengindikasikan kualitas tidur buruk.

Diagnosis Gangguan Pola Tidur ditegakkan karena pasien mengalami perubahan kualitas dan kuantitas tidur yang berdampak terhadap kondisi fisik, kenyamanan, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2021), gangguan pola tidur merupakan kondisi ketika individu mengalami perubahan kualitas dan kuantitas waktu tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan serta memengaruhi

fungsi sehari-hari. Pada kasus ini, gangguan pola tidur dipengaruhi oleh perubahan fisiologis akibat proses penuaan serta kondisi kesehatan yang dimiliki pasien, sehingga menyebabkan pasien mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan merasa kurang segar setelah bangun tidur. Oleh karena itu, diagnosis Gangguan Pola Tidur menjadi prioritas karena dapat memengaruhi kualitas hidup, kenyamanan, dan status kesehatan lansia. Intervensi terapi relaksasi otot progresif dipilih sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan memperbaiki kualitas tidur pasien.

4.3. Intervensi Keperawatan

Setelah diagnosis keperawatan ditegakkan, disusun intervensi keperawatan dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur pasien setelah dilakukan tindakan keperawatan. Kriteria hasil yang diharapkan mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), yaitu meningkatnya kemampuan memulai tidur, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, meningkatnya rasa segar setelah bangun tidur, berkurangnya keluhan kelelahan, serta terjadinya peningkatan kualitas tidur yang ditunjukkan melalui penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Intervensi yang diberikan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) berupa terapi relaksasi otot progresif, yaitu mengidentifikasi kondisi dan pola tidur pasien, menciptakan lingkungan yang nyaman, memberikan edukasi mengenai tujuan dan manfaat terapi relaksasi otot progresif, mendemonstrasikan teknik relaksasi dengan menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara bertahap, membimbing pasien melakukan latihan secara mandiri, serta mengevaluasi respons pasien setelah pelaksanaan terapi.

Intervensi tersebut dipilih karena sesuai dengan kondisi pasien yang mengalami gangguan pola tidur. Terapi relaksasi otot progresif diketahui dapat membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur melalui penurunan aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan rasa nyaman (Kamto & Noorratri, 2022). Selain itu, Ariana et al. (2023) melaporkan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan membantu tubuh mencapai kondisi relaks sebelum tidur. Oleh karena itu, penerapan terapi relaksasi otot progresif diharapkan dapat membantu

meningkatkan kualitas tidur pasien serta mengurangi keluhan gangguan pola tidur.

4.4 Implementasi Keperawatan

Implementasi dan evaluasi keperawatan merupakan tahap lanjutan dalam proses asuhan keperawatan setelah perencanaan intervensi disusun. Implementasi keperawatan merupakan pelaksanaan tindakan yang telah direncanakan untuk membantu pasien mencapai luaran yang diharapkan, sedangkan evaluasi keperawatan dilakukan untuk menilai respons pasien terhadap tindakan yang diberikan serta menentukan tingkat keberhasilan intervensi yang telah dilakukan.

Pada kasus Ny. J, implementasi dan evaluasi keperawatan dilakukan melalui tujuh kali pertemuan di Padukuhan Salakan, Kalurahan Trihanggo, Kapanewon Gamping, Kabupaten Sleman. Tindakan keperawatan yang dilakukan meliputi pengkajian kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), pemberian edukasi mengenai terapi relaksasi otot progresif, demonstrasi setiap tahapan gerakan, pendampingan selama latihan, latihan mandiri dengan dukungan keluarga, serta evaluasi kemampuan pasien dalam melakukan terapi secara mandiri.

Pada pertemuan pertama dilakukan pengkajian kondisi awal pasien dan pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang menunjukkan skor 11, sehingga mengindikasikan kualitas tidur buruk. Selanjutnya diberikan edukasi mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur terapi relaksasi otot progresif serta demonstrasi setiap tahapan gerakan yang meliputi latihan pernapasan dalam, kontraksi, dan relaksasi kelompok otot secara bertahap. Pasien kemudian diminta mempraktikkan kembali setiap tahapan terapi dengan bimbingan perawat.

Pada pertemuan kedua hingga keenam dilakukan latihan terapi relaksasi otot progresif secara bertahap dengan pendampingan perawat dan dukungan keluarga. Selama pelaksanaan intervensi, pasien menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengikuti setiap tahapan terapi secara mandiri. Pasien menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih rileks setelah latihan, lebih mudah memulai tidur, frekuensi terbangun pada malam hari mulai berkurang, serta merasa lebih nyaman ketika beristirahat. Perawat terus memberikan penguatan, koreksi terhadap teknik yang kurang tepat, serta memotivasi

pasien agar melakukan terapi secara rutin sebelum tidur.

Pada pertemuan ketujuh dilakukan evaluasi akhir terhadap hasil intervensi. Hasil pengukuran ulang menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menunjukkan skor 4, yang mengindikasikan peningkatan kualitas tidur dari kategori buruk menjadi baik. Pasien mengatakan tidur lebih nyenyak, jarang terbangun pada malam hari, merasa lebih segar setelah bangun tidur, serta tubuh terasa lebih bertenaga saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tujuan keperawatan tercapai, ditandai dengan peningkatan kualitas tidur pasien berdasarkan penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari 11 menjadi 4, berkurangnya keluhan sulit memulai tidur, menurunnya frekuensi terbangun pada malam hari, meningkatnya rasa segar setelah bangun tidur, serta berkurangnya rasa lelah dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

5. Kesimpulan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tujuan keperawatan tercapai, ditandai dengan peningkatan kualitas tidur pasien setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif. Hal tersebut ditunjukkan oleh penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari 11 menjadi 4, berkurangnya keluhan sulit memulai tidur, menurunnya frekuensi terbangun pada malam hari, meningkatnya rasa segar setelah bangun tidur, serta berkurangnya rasa lelah dalam menjalankan aktivitas sehari-hari..

6. Referensi

- Amalya, R. D. P., & Noorratri, E. D. (2023). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia wanita di Desa Ngijo Tasikmadu Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 1(3), 102–109.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2023). Relaksasi otot progresif meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2023). The improvement of elderly sleeping quality with progressive muscle relaxation therapy. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(5), 1684–1687.
- Gurning, R. N., & Sari, R. P. (2023). Peningkatan kualitas tidur lansia melalui relaksasi otot progresif. *Syntax Idea*, 2(11).

- Iqra, S. (2020). Latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan*, 11(3).
- Kamto, I. Z., & Noorratri, E. D. (2022). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di wilayah Dusun Sidodadi Kabupaten Ngawi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 45–52.
<https://doi.org/10.32584/jikk.v5i2.1737>
- Muhaningsyah, E. D., Beatrick, A., Firyaa, S., Hulu, I., & Harahap, R. (2021). Peningkatan kualitas tidur lansia melalui terapi relaksasi otot progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 359–366.
- Royani, E., & Siska, F. (2023). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 42–49.
- Sari, L. A., & Binoriang, D. P. (2026). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 5(2), 244–251.
- Wardana, I. K. N. A., & Machmudah. (2023). Terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur klien lansia. *Ners Muda*, 4(1).
- Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif bagi lansia dengan kualitas tidur buruk. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2).
- World Health Organization. (2021). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2021). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2021). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2021). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.