

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK PADA
LANSIA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI UPTD
PUSKESMAS TANJUNG AGUNG TAHUN 2025**



NAYKEN AYU PADILAH

PO.71.20.2.22.046

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BATURAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI UPTD PUSKESMAS TANJUNG AGUNG TAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan



NAYKEN AYU PADILAH

PO.71.20.2.22.046

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BATURAJA**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prevalensi lansia di dunia terus mengalami peningkatan yang signifikan, menurut laporan United Nations (2023), tahun 2030 diprediksi bahwa 1 dari 6 orang akan berusia 60 tahun lebih, dengan jumlah lansia global diperkirakan meningkat dari 12% di tahun 2020 menjadi 22%. Peningkatan ini berlangsung lebih cepat di negara berkembang seperti Indonesia, yang kini sedang mengalami periode pertumbuhan demografis. Sekitar tahun 2010, prevalensi lanjut usia hanya 5% dan diperkirakan terus meningkat menjadi 11% di tahun 2035. Peningkatan prevalensi lansia akan berdampak pada meningkatnya jumlah lansia yang mengalami gangguan kesehatan fisik, seperti hipertensi, diabetes melitus, demensia, dan penyakit jantung, serta masalah psikologis seperti depresi, stres, dan kecemasan. Hal ini berdampak pada kualitas tidur lansia. (Dewi et al., 2024)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tercatat pada tahun 2021 kurang lebih 18 % penduduk dunia pernah mengalami gangguan pola tidur (Rusiana et al., 2021). Data yang dikumpulkan oleh *National Sleep Foundation* menunjukkan bahwa gangguan tidur sering terjadi pada lansia. Dilaporkan bahwa 67 dari 1.508 lansia di Amerika pada usia 65 tahun ke atas mengalami gangguan tidur, dan 7,3 mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan memulai dan mempertahankan tidur. Namun data, di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 67% orang yang berusia 65 tahun keatas sering mengalami gangguan pola tidur. (Sari et al., 2023)

Di Provinsi Sumatera Selatan dan Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU), belum tersedia data terkait prevalensi lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Namun, gangguan tidur sering terjadi pada individu berusia 60-74 tahun ke atas (Wulansari et al., 2019). Berdasarkan data lansia di Kabupaten OKU tahun 2023 jumlah lansia laki laki sebanyak 16.990 dan 18.171 lansia perempuan. Lansia di Baturaja Timur berjumlah 9.864 di mana 5.149 lansia jenis perempuan dan 4.715 lansia laki-laki. Jumlah lansia di Baturaja Barat tepatnya di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung berjumlah 1.682 lansia laki-laki dan 1.797 lansia perempuan. (Dinkes OKU, 2023)

Menurut Anggraeni 2023, Gangguan pola tidur merupakan masalah kesehatan yang menduduki peringkat kesembilan dalam daftar penyakit yang paling sering dialami oleh lansia. Gangguan pola tidur didefinisikan sebagai kondisi yang memengaruhi jumlah, durasi, dan kualitas tidur seseorang. Lansia cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dibandingkan dengan waktu yang mereka habiskan untuk berbaring, dan durasi tidur mereka pun sangat terbatas (Dayuningsih et al., 2023). Masalah tidur yang umum dialami lansia meliputi kesulitan mempertahankan pola tidur, sering terbangun di malam hari, dan kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun. (Prastomo et al., 2024)

Terapi non-farmakologis sering dipilih sebagai alternatif pengganti terapi farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia. Ada beberapa terapi non-farmakologis yang telah diteliti dan berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang yang mengalami gangguan pola tidur seperti terapi dzikir, meditasi diiringi musik, terapi relaksasi autogenik, dan lainnya. Terapi relaksasi autogenik

adalah pendekatan yang berfokus pada diri sendiri dengan menggunakan kekuatan pikiran untuk menenangkan pikiran dan memberikan sensasi hangat. Hal ini didukung oleh Penelitian (Beba et al, 2025) Hasil kuisioner PSQI dengan skor 9 menunjukkan bahwa klien mengalami gangguan pola tidur. Setelah penerapan terapi relaksasi autogenik selama tiga pertemuan, pengkajian PSQI menunjukkan skor 5, yang berarti kualitas tidur klien membaik, meskipun masih ada masalah gangguan tidur. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang dirasakan oleh klien.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan studi kasus bagaimanakah “Penerapan teknik relaksasi autogenik pada lansia dengan gangguan pola tidur”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan teknik relaksasi autogenik pada lansia dengan gangguan pola tidur ?

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan umum

Mendeskripsikan studi kasus penerapan teknik relaksasi autogenik pada lansia dengan gangguan pola tidur.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi autogenik pada lansia dengan gangguan pola tidur

- b. Menganalisis hasil sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi autogenik pada lansia dengan gangguan pola tidur

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Bagi Masyarakat, pasien dan keluarga

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan gangguan pola tidur

1.4.2 Bagi Perkembangan Ilmu

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi motivasi untuk meningkatkan mutu serta menambah wawasan dan menjadi referensi belajar mengajar yang berhubungan dengan penerapan terapi relaksasi autogenik pada lansia dengan gangguan pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Arbianto, W., Adriani, P., Kesehatan, F., Harapan Bangsa, U., Raden Patah No, J., Banyumas, K., Tengah, J. (2023). *Pemberian Intervensi Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Masalah Gangguan Pola Tidur Di PPSLU Dewanata Cilacap*. 1(4), 170–176. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.683>
- Ardhiansyah, M. F. F., dan Hudiyawati, D. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung* Muhammad Faiz Fahrizal Ardhiansyah^{1*}, Dian Hudiyawati². *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian*, 20(1), 105–123. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/815/69>.
- Astuti, A. D., Basuki, H. O., dan Priyanto, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang
- Aquil, A., EL Kherchi, O., EL Azmaoui, N., Mouallif, M., Guerroumi, M., Chokri, A., Jayakumar, A. R., Benider, A., & Elgot, A. (2021). Body image dissatisfaction and lower self-esteem as major predictors of poor sleep quality in gynecological cancer patients after surgery: cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 21(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01375-5>
- Bahriah, B., Sumartini, S., Setyarini, E. A., Wahyudin, D., Syafitri, R., Susilowati, Y. A., Restipa, L., Sihombing, F., Setyaningsih, W., Susanti, F., Sipollo, B. V., Kusuma, M. D. S., Mulyana, H., Febriana, D., Yuningsih, A., Rosyid, L. S., & Sulistiyani, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021)*. In Eureka Media Aksara.
- Beba, N., N., Sarman, R., N., J., dan Elkid. (2025). *Penerapan terapi relaksasi autogenik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur*. *Nursing Practice Journal*. 1(1), 17-24,
- Daulay, E. D., Yusrita, L., & Kusuma, A. (2024). *PENERAPAN TERAPI SLEEP HYGINE PADA ANAK USIA* *The Implementation of Sleep Hygine Therapy In Preschool-Age Children Who Experience megatasi insomnia adalah terapi perilaku , yaitu sleep hygine yang merupakan*. 2(November), 329–335.
- Dayuningsih, D., Listyorini, M. W., Tandilangan, A., Tarnoto, K. W., & Setianingrum, R. (2023). *Terapi Murottal dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Lansia*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2688–2695. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.724>

- Dewi, M. K., Andas, A. M., Puspitasari, I., Wada, F. H., Romantika, W., Shoaliha, M., Nurwahidah, A. T., Keperawatan, M., Kesehatan, F., Farmasi, D., Saleh, U. B., Karya, S., & Kendari, K. (2024). *PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA DI SENTRA TERPADU PANGUDI LUHUR BEKASI* 1. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(2).
<http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2023* (Data Tahun 2022).
- Djaali Wahyuningsih.(2024).”Buku Ajar Akupuntur Medik Pada Kasus Geriatri”.Cetakan Pertama.Jakarta Pusat:UI Publishing
- Ekaputri,M., Susanto,G., Paryono., Kusumaningtyas,H,P,D., Aisyah., Al Farisi,F,M., Nur,S., dan Kosim,Y,M . (2024).*PROSES KEPERAWATAN,KONSEP IMPLEMENTASI , DAN EVALUASI*.CV Tahta Media Group.
- Fatimah, dan Nuryaningsih. (2018). *Buku Ajar Buku Ajar*. Jakarta barat:PT Nuansa Fajar Cemerlang
- Gupta, A., Shukla, G., Sharma, G., Roy, A., Goyal, V., S, V., Bhargava, B., & Behari, M. (2023). 0438 Obstructive sleep apnoea in patients with stroke verses those with refractory hypertension search for common pathogenic mechanism. *SLEEP*, 46(Supplement_1),
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsad077.0438>
- Indarwati, Maryatun, Purwaningsih, W., Andriani, A., dan Siswanto. (2020). *Penerapan Metode Penelitian Dalam Praktik Keperawatan Komunitas Lengkap Dengan Contih Proposal*. In Cv. Indotama Solo.
- Iskandar, A., Johanis, A, R., Mansyur., Fitriani, R., Ida, N., dan Hendra, P., (2023). *Dasar Metode Penelitian*. Makasar: Cendekiawan Inovasi Digital Indonesia.
- Isrofah., Rufina,H., Masroni., NI ketut,S., Neng,R,W., Uswatun,H., Rina,m., Iin,A., Edita,R,S., Siti,P., dan Agung,T,N .(2024).*BUKU AJAR ASUHAN KEPERAWATAN PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR*. Jambi:PT Sonpedia Publishing Indonesia
- Kamila, S., & Dewi, T. K., (2023). *Beban Pengasuh Bagi Keluarga yang Merawat Lansia dengan Sindrom Geriatri*. *Sikontan Journal*, 2(1), 47-58.<https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i1.1124>

- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., dan Abigael, T. (2023). *Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Mawardi, E., Jatimi, A., Dessy, R. I., dan Intan, S. (2024). *Laporan Kasus : Penanganan Pada Klien Lanjut Usia Dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Benson*. *Indonesian Health Science Journal*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v3i2.38>
- Merdekawati, R., Maria Komariah, & Eka Afrima Sari. (2021). Intervensi Non Farmakologi Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi; Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2).
- Mulyani sri., Nasution riska, A., Sulistiawan andika (2023). *Ansietas dan kualitas tidur lanjut usia*. *Jurnal keperawatan raflesia*, 5(2) 97-108. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i2.929>
- Ns. Savitri Gemini, M. K., Ns. Revi Yulia, M. K., Apt. Siska Roswandani, S. F., Hetti Marlina Pakpahan, S. K. M. S. K. N. M. K., Dr. Eppy Setiyowati, S. K. M. K., Hardiyati, S. K. N. M. K., Sandy Ardiansyah, S. S. T. M. S., Novita Maulidya Jalal, M. P. P., Poniya Simanullang, S. K. N. S. K. M. M. K., & Ganda Sigalingging, S. K. M. S. K. N. M. K. (2021). *Keperawatan Gerontik. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*. <https://books.google.co.id/books?id=KZJCEAAAQBAJ>
- Polopadang, V dan Hidayah, N. (2019). *Proses keperawatan pendekatan teori dan praktik keperawatan*. Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia Cerdas.
- Prastomo, O., Rahman, T., Mahsun, A., & Negeri Madura, P. (2024). *PENGARUH TERAPI MUSIK SHOLAWAT PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNG (DESA PLAMPAAN), SAMPANG*. In *JCI Jurnal Cakrawala Ilmiah* (Vol. 3, Issue 11). <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Ratri barliana, A., khusnul zauhani., sumirat widhi (2022). Gangguan pola tidur pada lansia hipertensi. *Jurnal ilmiah pamenang-JIP*, 4(2) 61-66. <https://doi.org/10.53599>.
- Subiyakto, H, M., dan Ariyani (2024). *Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pasien*. 15(2), 83–90.
- Sari, D. R., Wahyudi, W. T., & Hermawan, D. (2023). *Progresive muscle relaxation (PMR) untuk menurunkan gangguan pola tidur*. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 2(2), 58–64. <https://doi.org/10.56922/mhc.v2i2.378>

- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). *Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki*. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>
- Tim Pokja Pedoman SPO Keperawatan DPP PPNI. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.). DPP.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Utami,J.,Retno,I., dan Retnayu,p (2021). *ANALISA FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR LANSIA DIPANTI*. *Jurnal Health Sains*, Vol. 2, No. 3.
- Wilujeng Akbar, Ayu Tri, Rahmawati Ima, & Windartik Emyk. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pedagang (Usia Dewasa Muda) Di Desa Sedengan Mijen*.