

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA
IBU POSTPARTUM NY. L DAN NY. M YANG MENGALAMI
GANGGUAN POLA TIDUR DI UPTD PUSKESMAS
PLUMBON KABUPATEN CIREBON**



Oleh :

**ANNA FIQIANA
NIM. P20620223014**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA IBU
POSTPARTUM NY. L DAN NY. M YANG MENGALAMI GANGGUAN
POLA TIDUR DI UPTD PUSKESMAS PLUMBON
KABUPATEN CIREBON**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan
Cirebon



Oleh:
ANNA FIQIANA
NIM. P20620223014

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2026**

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
Karya Tulis Ilmiah, Mei 2026

Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Ibu Postpartum
Ny. L Dan Ny. M Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur
Di Uptd Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon

Anna Fiqiana¹⁾, Santi Wahyuni²⁾, Badriah³⁾

ABSTRAK

Latar belakang: Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering dialami ibu postpartum akibat perubahan fisiologis dan psikologis setelah persalinan. Kondisi ini ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kualitas tidur yang menurun sehingga dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis ibu. Prevalensi gangguan tidur pada ibu postpartum di Indonesia mencapai 75%, sedangkan di Kabupaten Cirebon mencapai 100%. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Menggambarkan implementasi teknik relaksasi otot progresif pada ibu postpartum yang mengalami gangguan pola tidur di wilayah UPTD Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon. **Metode:** Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua ibu postpartum yang mengalami gangguan pola tidur. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran kualitas tidur menggunakan *Groningen Sleep Quality Scale* (GSQS) serta *Sleep Log*. Intervensi dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit setiap pertemuan. **Hasil:** Sebelum intervensi, kedua klien mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan merasa lelah saat bangun pagi. Setelah implementasi relaksasi otot progresif, skor GSQS klien 1 menurun dari 13 menjadi 5 dan klien kedua dari 11 menjadi 3. Selain itu, frekuensi terbangun pada malam hari berkurang dan kualitas tidur meningkat. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi otot progresif efektif membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum dan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam mengatasi gangguan pola tidur.

Kata kunci: Ibu Postpartum, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Otot Progresif

¹⁾Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{2),3)} Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

**DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM, CIREBON
POLTEKKES, MINISTRY OF HEALTH, TASIKMALAYA**
Scientific Paper, May 2026

***Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques in Postpartum
Mothers Mrs. L and Mrs. M Experiencing Sleep Pattern Disturbances
at Plumbon Community Health Center, Cirebon Regency***

Anna Fiqiana¹, Santi Wahyuni², Badriah³

ABSTRACT

Background: Sleep disturbances are common problems experienced by postpartum mothers due to physiological and psychological changes following childbirth. These conditions are characterized by difficulty initiating sleep, frequent nighttime awakenings, and decreased sleep quality, which may affect the mother's physical and psychological well-being. The prevalence of sleep disturbances among postpartum mothers reaches 75% in Indonesia and 100% in Cirebon Regency. One non-pharmacological intervention that can be used to address this problem is Progressive Muscle Relaxation. **Objective:** To describe the implementation of Progressive Muscle Relaxation (PMR) in postpartum mothers experiencing sleep pattern disturbances in the UPTD Puskesmas Plumbon area, Cirebon Regency. **Methods:** This study employed a descriptive method with a case study approach involving two postpartum mothers who experienced sleep disturbances. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and sleep quality assessments using the Groningen Sleep Quality Scale (GSQS) and Sleep Log. The intervention was conducted for five consecutive days, with a duration of 20 minutes for each session. **Results:** Before the intervention, both clients experienced difficulty initiating sleep, frequent nighttime awakenings, and fatigue upon waking in the morning. After the implementation of Progressive Muscle Relaxation, the GSQS score of the first client decreased from 13 to 5, while that of the second client decreased from 11 to 3. In addition, the frequency of nighttime awakenings decreased and sleep quality improved. **Conclusion:** Muscle Relaxation is effective in helping improve sleep quality among postpartum mothers and can be used as a non-pharmacological nursing intervention to manage sleep pattern disturbances.

Keywords: Postpartum Mothers, Sleep Disorders, Progressive Muscle Relaxation

¹⁾ Student of the D III Nursing Study Program, Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

^{2),3)} Lecturer of the D III Nursing Study Program in Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan petunjuk-Nya, sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Ibu Postpartum Ny. L Dan Ny. M Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Di Uptd Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon”** dengan tepat waktu. Karya Tulis Ilmiah ini disusun guna memenuhi salah satu syarat tugas akhir untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi pemikiran, tenaga, serta dukungan moral dan motivasi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan yang mendalam dan ucapan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemkes Tasikmalaya.
3. Bapak Eyet Hidayat, S.Pd., M.Kep., SpKep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Hj. Santi Wahyuni, SKp., M.Kep., Sp.Mat selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan banyak waktu untuk melakukan bimbingan, mengarahkan, dan memberikan masukan kepada penulis terkait isi Karya Tulis Ilmiah.
5. Ibu Hj. Badriah, SST., MPH selaku dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan banyak waktu untuk melakukan bimbingan, mengarahkan, dan memberikan masukan kepada penulis terkait isi Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh dosen dan staff kependidikan Prodi D-III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu membantu selama masa pendidikan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan penuh dan memberikan motivasi utama yang senantiasa memberikan doa.
8. Keluarga yang telah memberikan dukungan kepada penulis serta meluangkan waktunya untuk membantu penyediaan materi.
9. Sahabat yang telah meluangkan waktu untuk membantu penyediaan materi serta memberikan dukungan penuh kepada penulis.
10. Teman-teman sejawat yang selalu bertukar pikiran dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan yang datang.

Cirebon, 26 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKEDEMIS.....	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Postpartum.....	9
B. Konsep Gangguan Pola Tidur.....	14
C. Konsep Relaksasi Otot Progresif (ROP).....	17

D. Kerangka Teori.....	29
E. Kerangka Konsep.....	30
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	31
A. Pendekatan KTI.....	31
B. Subyek KTI.....	31
C. Definisi Operasional.....	32
D. Metoda dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Instrumen Pengumpulan Data.....	34
F. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
G. Prosedur Penyusunan KTI.....	35
H. Keabsahan Data.....	36
I. Analisa Data.....	37
J. Etika Penelitian.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil KTI/TA.....	40
B. Pembahasan.....	58
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	66
D. Implikasi untuk Keperawatan.....	67
BAB V PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4. 1 Hasil Perkembangan GSQS dan Sleep Log Klien 1	49
Tabel 4. 2 Hasil Perkembangan GSQS dan Sleep Log Klien 2	53

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	29
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1.....	22
Gambar 2.2.....	22
Gambar 2.3.....	23
Gambar 2.4.....	23
Gambar 2.5.....	24
Gambar 2.6.....	24
Gambar 2.7.....	25
Gambar 2.8.....	25
Gambar 2.9.....	26
Gambar 2.10.....	26
Gambar 2.11.....	27
Gambar 2.12.....	27
Gambar 2.13.....	28
Gambar 2.14.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Studi Kasus (PSP)
- Lampiran 2 Informed Consent Klien 1 dan Klien 2
- Lampiran 3 Pedoman Wawancara
- Lampiran 4 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP)
- Lampiran 5 Lembar Observasi Groningen Sleep Quality Scale (GSQS)
- Lampiran 6 Lembar Sleep Log
- Lampiran 7 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 8 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian Proposal KTI
- Lampiran 9 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 10 Rekomendasi Perbaikan Ujian Hasil Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 11 Tabel Waktu Penelitian
- Lampiran 12 Asuhan Keperawatan Ny. L dan Ny. M
- Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 15 Lembar Turnitin