



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN
PENERAPAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA DI WILAYAH KELURAHAN MERUYUNG**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

GALANG RENDHEART

242072197

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN
PENERAPAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA DI WILAYAH KELURAHAN MERUYUNG**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

GALANG RENDHEART

242072197

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Galang Rendheart
NIM : 2420721197
Tanggal : 24 November 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 24 November 2025

Yang menyatakan,



(Galang Rendheart)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Galang Rendheart

NIM : 2420721197

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Wilayah Kelurahan Meruyung.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 24 November 2025

Yang menyatakan,



(Galang Rendheart)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Galang Rendheart

NIM : 2420721197

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Penerapan Latihan Relaksasi Otot Progresif untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Remaja di Kelurahan Meruyung

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 24 November 2025

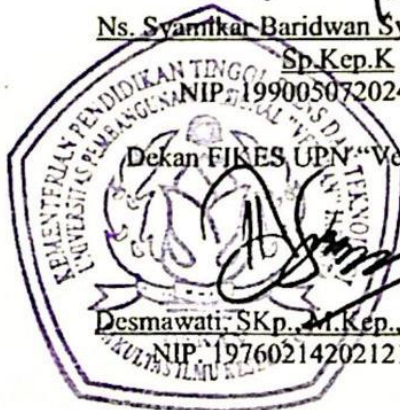
Penguji I (Ketua Penguji)

Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 196704122025212002

Penguji II

Ns. Syamkar Baridwan Syamsir, M.Kep., Sp.Kep.K
NIP. 199005072024061002

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.
NIP. 197602142021212005

Penguji III

Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 198603092025212031

Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198901262022032006

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN PENERAPAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI WILAYAH KELURAHAN MERUYUNG

Galang Rendheart

Abstrak

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja dan dapat berdampak pada fungsi kognitif, emosi, serta aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan keluarga melalui penerapan latihan relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja di wilayah Kelurahan Meruyung. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan, meliputi pengkajian, penetapan diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan kuesioner kualitas tidur. Intervensi relaksasi otot progresif diberikan secara terstruktur selama beberapa hari dengan pendampingan keluarga untuk meningkatkan konsistensi praktik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur, ditandai dengan berkurangnya keluhan sulit tidur, meningkatnya durasi tidur, serta munculnya rasa lebih segar saat bangun. Selain itu, keluarga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya dukungan dalam membentuk kebiasaan tidur sehat. Kesimpulannya, latihan relaksasi otot progresif efektif diterapkan dalam asuhan keperawatan keluarga untuk meningkatkan kualitas tidur remaja dan dapat dijadikan intervensi mandiri yang mudah dilakukan di lingkungan rumah.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan Keluarga, Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progresif, Remaja

***ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH THE
IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION TO IMPROVE SLEEP QUALITY AMONG
ADOLESCENTS IN MERUYUNG VILLAGE***

Galang Rendheart

Abstract

Sleep disorders are common health problems experienced by adolescents and can affect cognitive function, emotions, and daily activities. This study aims to analyze family nursing care through the application of progressive muscle relaxation as a non-pharmacological intervention to improve sleep quality among adolescents in the Meruyung Subdistrict. The method used is a case study with a nursing process approach, including assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Data were collected through interviews, observations, and sleep-quality questionnaires. The progressive muscle relaxation intervention was carried out in a structured manner with family involvement to enhance adherence to the exercise. The results showed an improvement in sleep quality, indicated by reduced difficulty falling asleep, increased sleep duration, and a greater sense of refreshment upon waking. Families also demonstrated better understanding of their supportive role in establishing healthy sleep habits. In conclusion, progressive muscle relaxation is effective when applied within family nursing care to improve adolescents' sleep quality and can serve as an independent intervention that is easy to perform at home.

Keywords: *Adolescents, Family Nursing Care, Progressive Muscle Relaxation, Sleep Quality.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat Rahmat dan Ridhonya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul "Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Latihan Relaksasi Otot Progresif untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Wilayah Kelurahan Meruyung" dengan baik dan tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah untuk memenuhi syarat sebagai Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, penulis banyak mendapatkan pengarahan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada : Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp. Kep.Kom, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar membimbing kami selama proses penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Kepada kedua orang tua yang sudah selalu mendoakan yang terbaik serta selalu memberikan semangat kepada peneliti untuk bisa menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dengan baik, teruntuk kedua kaka serta orang terdekat terimakasih selalu memberikan motivasi agar peneliti selalu semangat dalam penyelesaian. Demikian ucapan terimakasih penulis, semoga bantuan yang telah diberikan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan berkah dari Allah SWT.

Jakarta, 24 November 2025

Penulis



(Galang Rendheart)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Konsep Remaja.....	8
II.2 Konsep Kualitas Tidur.....	11
II.3 Konsep Relaksasi Otot Progresif (ROP)	16
II.4 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	21
BAB III GAMBARAN KASUS	26
III.1 Asuhan Keperawatan.....	26
III.2 Intervensi Inovasi	85
III.3 Asuhan Keperawatan Klien Resume	86
III.4 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	88
III.5 Evaluasi Intervensi Inovasi	101
BAB IV PEMBAHASAN.....	103
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	103
IV.2 Analisis Penerapan Relaksasi Otot Progresif (ROP) pada Kasus.....	115
IV.3 Implikasi	117
BAB V PENUTUP.....	119
V.1 Kesimpulan	119
V.2 Saran	120

DAFTAR PUSTAKA	121
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Susunan Anggota Keluarga Tn. R	26
Tabel 2	Pemeriksaan Fisik Keluarga Tn. R.....	36
Tabel 3	Data Fokus.....	47
Tabel 4	Analisa Data	51
Tabel 5	Skoring Diagnosa Keperawatan 1	60
Tabel 6	Skoring Diagnosa Keperawatan 2	62
Tabel 7	Skoring Diagnosa Keperawatan 3	64
Tabel 8	Diagnosa Keperawatan.....	67
Tabel 9	Intervensi Keperawatan.....	67
Tabel 10	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	88
Tabel 11	Hasil Kuesioner PSQI Pada Remaja Kelolaan	115
Tabel 12	Hasil Kuesioner PSQI Pada Remaja Resume	115

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Genogram.....	27
------------------------	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Perubahan Komponen Kualitas Tidur PSQI Selama Empat Minggu Intervensi	116
----------	---	-----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul KIA
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Sidang KIA
Lampiran 3	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	SOP Relaksasi Otot Progresif (ROP)
Lampiran 5	Media Edukasi
Lampiran 6	Dokumentasi
Lampiran 7	Produk Luaran KIAN
Lampiran 8	Instrumen PSQI
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin
Lampiran 10	Pernyataan Bebas Plagiarisme