

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG TAHUN 2021**



SKRIPSI

Oleh :

CAHYANAULI HARAHAHAP

142012017056

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2021**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG TAHUN 2021**



Laporan Tugas Akhir

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan
Pendidikan pada Program Studi S1 Keperawatan**

Oleh :

CAHYANAULI HARAHAHAP
142012017056

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
2021**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG TAHUN 2021**

Cahyanauli Harahap

Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Panti Sosial Tresna Werdha Natar
Email : cahyanauli5gmail.com

ABSTRAK

Jumlah lansia mengalami peningkatan disetiap tahunnya, peningkatan tersebut diiringi dengan peningkatan usia harapan hidup. Meningkatnya jumlah lansia akan memunculkan masalah yang umumnya dialami lanjut usia berhubungan dengan kesehatan fisik. Salah satu masalah kesehatan yang lazim dialami lansia yaitu gangguan tidur (Insomnia) yang berdampak penurunan kualitas hidup lansia. Kejadian insomnia pada lansia di Indonesia yaitu sekitar 67%, sekitar 20%-50% lansia melaporkan insomnia setiap tahunnya. Insomnia dapat diatasi dengan cara non farmakologi salah satunya yaitu terapi relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung pada tahun 2021. Desain penelitian menggunakan *Quasi-Experimental design* dengan *One Group Pre And Post Test Design* dengan teknik *purposive sampling* pada 11 responden dan di analisis dengan *uji paired t test*. Hasil penelitian terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2021 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mengurangi tingkat insomnia dengan cara non farmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif yang dapat dilakukan secara mandiri, tidak memerlukan biaya, dan tidak ada efek samping

Katas Kunci : Lansia, Insomnia, Terapi Relaksasi Otor Progresif

Referensi : 55 (2011-2021)

119 halaman + 5 tabel + 16 lampiran + 3 bagan

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
ON DECREASING THE LEVEL OF INSOMNIA IN THE
ELDERLY AT TRESNA WERDHA NATAR SOCIAL
INSTITUTION LAMPUNG IN 2021**

Cahyanauli Harahap

Bachelor Nurse Health Faculty in Muhammadiyah University Pringsewu
Tresna Werdha Natar Social Institution
Email : cahyanauli5@gmail.com

ABSTRACT

The number of elderly people has increased every year, this increase is accompanied by an increase in life expectancy. The increasing number of elderly will bring up problems that are generally experienced by the elderly related to physical health. One of the health problems commonly experienced by the elderly is sleep disorders (Insomnia) which have an impact on decreasing the quality of life of the elderly. The incidence of insomnia in the elderly in Indonesia is around 67%, about 20%-50% of the elderly report insomnia every year. Insomnia can be overcome by non-pharmacological methods, one of which is progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on decreasing the level of insomnia in the elderly at the Tresna Werdha Natar Social Institution, Natar Lampung in 2021. The research design used a Quasi-Experimental design with One Group Pre And Post Test Design with purposive sampling technique on 11 respondents. and analyzed by paired t test. The results showed that there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on decreasing the level of insomnia in the elderly at the Tresna Werdha Natar Social Institution, Lampung in 2021 with a p-value = 0.000 <0.05. This research is expected to provide benefits for reducing the level of insomnia by non-pharmacological means, namely progressive muscle relaxation therapy that can be done independently, does not require costs, and has no side effects.

Keywords : *Elderly, Insomnia, Progressive Muscle Relaxation Therapy*

Reference : 55 (2011-2021)

119 pages + 5 tables + 16 attachments + 3 chart

MOTTO

Tak ada orang yang datang dan menetap selamanya, suatu saat dia akan berhenti, sebab pada akhirnya kita akan melupakan dan merelakan. Sampai saat itu, perlakukan dan sambutlah dia dengan hangat

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cahyanauli Harahap

NIM : 142012017056

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa semua yang saya tulis dalam skripsi ini sesuai dengan sumber literatur aslinya dan penulisan skripsi sesuai dengan kaidah-kaidah penulisan ilmiah. Skripsi ini merupakan hasil karya saya. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pringsewu, Juli 2021

Penulis

Cahyanauli Harahap

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cahyanauli Harahap
NIM : 142012017056
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi
Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2021

Guna pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, saya menyetujui memberikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu tanpa menuntut ganti rugi berupa materi atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG TAHUN 2021**

Dengan pernyataan ini, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu berhak menyimpan, mengalih-mediakan dalam bentuk format lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak atas karya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Pringsewu, Juli 2021
Yang Menyatakan

Cahyanauli Harahap
142012017056

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji di hadapan TIM Penguji Skripsi .

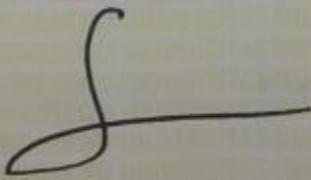
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2021

Nama Mahasiswa : Cahyanauli Harahap

NIM : 142012017056

Yang Disetujui Tanggal :





Elmi Nurvati, M. Epid

NBM : 927024

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

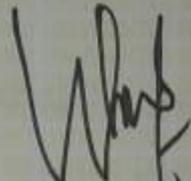
Skripsi : Cahyanauli Harahap ini telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi dan dinyatakan Lulus pada tanggal Juli 2021.

MENGESAHKAN

Tim Penguji:

Penguji Utama : **Wahyu Widayati, M.Keb**

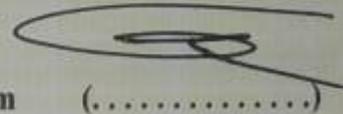
NBM : 1156368



(.....)

Penguji I : **Ns. Gunawan Irianto, M.Kep., Sp.Kom**

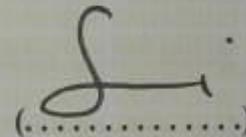
NBM : 1194199



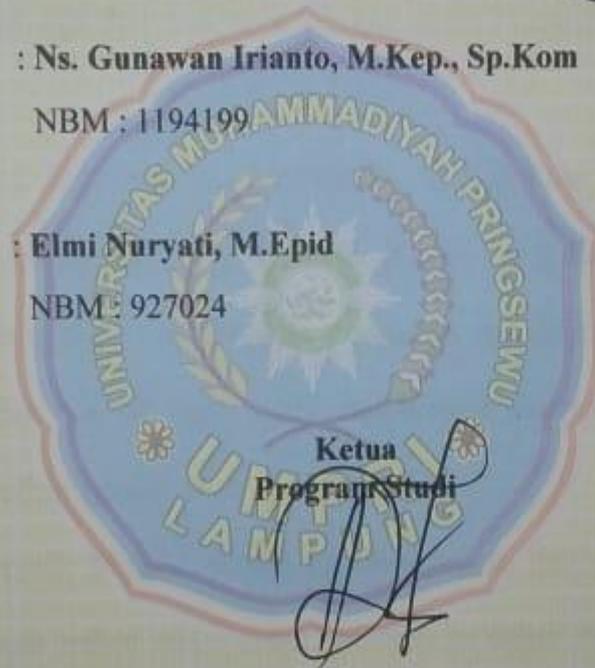
(.....)

Penguji II : **Elmi Nuryati, M.Epid**

NBM : 927024



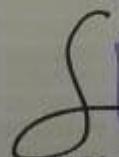
(.....)



Ns. Desi Ari Madi Yanti, M.Kep. Sp.Kep.Mat

NBM. 1017462

Mengetahui,
**Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pringsewu**



Elmi Nuryati, M.Epid
NBM. 927024

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur atas rahmat yang telah diberikan Allah SWT hingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada Ibu Jamiah dan Bapak Hamdani Harahap selaku orang tua dari penulis, Abang Abdul Hakim Harahap dan adik Doli Indra Harahap yang selalu memberikan dukungan baik secara moril dan materil, selalu memberikan doa dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada Ns. Gunawan Irianto, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing I, penguji I dan pembimbing akademik penulis yang selalu meluangkan waktu dikala sibuk untuk memberikan masukan dan arahan untuk penulis serta selalu sabar dan tak lupa selalu memberikan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Elmi Nuryati, M.Epid selaku pembimbing II dan penguji II yang telah memberikan arahan secara detail, selalu sabar dalam memberikan pengarahan dan memberikan motivasi bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Wahyu Widayati, M.Keb dosen Universitas Muhammadiyah Pringsewu fakultas kesehatan prodi DIII Kebidanan selaku penguji utama yang telah

bersedia dan menerima dengan baik peneliti dan memberi masukan kepada kepeneliti agar penelitian ini menjadi lebih baik.

5. Bapak/Ibu dosen serta seluruh staf Fakultas Kesehatan Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
6. Drs. Maman Suparman, MM selaku kepala UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan kegiatan penelitian, serta Bapak/Ibu staf di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung yang bersedia membantu peneliti
7. Sahabat terbaik ku Umi Kulsum, Rima Nurwahyuningsih, Dwi Shelly Fitriani, Feno Maelani, Anggi Cahya Putri Hastuti, dan Nopan Agus Setiawan yang selalu memberikan semangat dan motivasi bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan maksimal, kakak Novi Tri Lestari dan kak Putri Handayani yang baik hati dan sering direpotkan
8. Teman seperjuangan S1 Keperawatan angkatan 9 yang selalu memberikan semangat dan membantu disaat-saat sulit sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Almamater Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang sangat penulis cintai

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Cahyanauli Harahap merupakan putri dari Bapak Hamdani Harahap dan Ibu Jamiah, putri kedua dari tiga bersaudara yang lahir pada tanggal 13 Oktober 1999 di Kota Agung. Saudara yang pertama bernama Abdul Hakim Harahap, saudara yang ketiga bernama Doli Indra Harahap. Penulis beragama islam, riwayat pendidikan yang telah ditempuh penulis adalah sebagai berikut :

1. SD Negeri 1 Karang Berak pada tahun 2005-2011
2. SMP Negeri 1 Kota Agung pada tahun 2011-2014
3. SMA Negeri 1 Kota Agung pada tahun 2014-2017
4. Universitas Muhammadiyah Pringsewu pada Fakultas Kesehatan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Reguler pada tahun 2017 sampai dengan sekarang.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT atas Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan maksimal dengan judul “*Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2021*” Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menjumpai berbagai hambatan namun berkat dari dukungan moril maupun materil dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Maka penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Drs. H. Wanawir Am, M.M, M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
2. Elmi Nuryati, M.Epid selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung dan sebagai koordinator mata kuliah metodologi penelitian sekaligus selaku pembimbing II penulis yang telah

memberikan masukan, bimbingan serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

3. Ns. Desi Ari Madi Yanti, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Ketua Program Studi S1 keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
4. Ns. Gunawan Irianto, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 1 sekaligus pembimbing akademik penulis yang telah memberikan masukan, bimbingan serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini
5. Wahyu Widayati, M.Keb dosen Universitas Muhammadiyah Pringsewu fakultas kesehatan prodi DIII Kebidanan selaku penguji utama yang menerima dengan baik peneliti dan memberi masukan kepada kepeneliti agar penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Bapak/Ibu dosen serta seluruh staf Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
7. Drs. Maman Suparman, MM selaku kepala UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan kegiatan penelitian, serta Bapak/Ibu staf di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung yang bersedia membantu peneliti.
8. Orang tua tersayang Ibu Jamiah dan Bapak Hamdani Harahap, abang dan adik serta semua saudara yang selalu memberikan dukungan dan doa serta memfasilitasi semua keperluan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Sahabat terbaik penulis Umi Kulsum, Rima Nurwahyuningsih, Dwi Shelly Fitriani, Feno Maelani, Anggi Cahya Putri Hastuti, dan Nopan Agus Setiawan yang selalu memberikan semangat dan motivasi bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan maksimal.
10. Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan angkatan 9 yang selalu memberikan semangat dan membantu disaat ada kesulitan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak sangat diharapkan, besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua.

Pringsewu, Juli 2021

Penulis

Cahyanauli Harahap

NIM. 142012017056

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL PENELITIAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
MOTTO.....	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
HALAMAN PERSETUJUAN PENELITIAN.....	ix
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	x
HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN.....	x
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xi
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	xiii
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN.....	xxi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8

D. Ruang Lingkup Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Insomnia	11
B. Terapi Untuk Mengurangi Tingkat Insomnia.....	14
C. Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	16
D. Konsep Lanjut Usia	18
E. Kerangka Teori	20
F. Kerangka Konsep	21
G. Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	23
B. Variabel Penelitian.....	24
C. Definisi Operasional	24
D. Populasi dan Sampel	25
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
F. Etika Penelitian	28
G. Instrument Penelitian.....	30
H. Pengumpulan Data	31
I. Pengolahan Data	32
J. Analisa Data.....	33
K. Jalannya Penelitian	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	36
B. Hasil Penelitian-Penelitian.....	36
C. Pembahasan.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	24
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, dan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Insomnia Lansia di Panti Sosial TresnaWerdha Natar Lampung Tahun 2021	38
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2021	38
Tabel 4.4 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2021	39

DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Teori	20
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	21
Gambar 3.1 One Group Pre And Post Test Design.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan Izin Pra Survey
- Lampiran 2 : Surat Izin Pra Survey
- Lampiran 3 : Surat Lulus Uji Etik
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian
- Lampiran 7 : Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 8 : Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 9 : SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 10 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 11 : SOP Penelitian
- Lampiran 12 : Leaflet
- Lampiran 13 : Lembar Ceklist
- Lampiran 14 : Output SPSS Hasil Penelitian
- Lampiran 15 : Dokumentasi Jalannya Penelitian
- Lampiran 16 : Lembar Konsultasi