

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI UPTD
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**



**AULIA ALFI JANNAH
NIM. P07520221008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI UPTD PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**

Diusulkan Oleh:

AULIA ALFI JANNAH
NIM. P07520221008

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal, 18 Juni 2025

Pembimbing Utama



Surita Br Ginting SKM.,M.Kes
NIP. 196105202000032001

Pembimbing Pendamping



Nurmala Sihombing SKM.,M.Kes
NIP. 197508162000122001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

AULIA ALFI JANNAH
NIM. P07520221008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal, 25 Juni 2025

Tim Penguji :

1. Ketua Penguji : Surita Br Ginting SKM.,M.Kes
2. Penguji I : Dr. Amira Permata Sari T S.Kep.,Ns.,M.Kes
3. Penguji II : Afniwati S,Kep.,Ns.,M.Kes



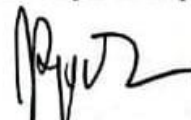
Medan, 25 Juni 2025

Mengetahui :
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Amira Permata Sari T S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197703162002122001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Dr. Risma D Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196908111993032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aulia Alfi Jannah

Nim : P07520221008

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penelitian Skripsi saya yang berjudul:

**Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif
Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPTD
Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan 2025

Yang menyatakan,



Aulia Alfi Jannah

P07520221008

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
SKRIPSI
MEDAN, 25 JUNI 2025**

**AULIA ALFI JANAH
P07520221008**

**XII + 48 HALAMAN + V BAB + 8 TABEL + 3 GAMBAR + LAMPIRAN
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI UPTD PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA BINJAI**

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan masalah umum yang dialami lansia, terutama karena perubahan fisiologis yang berkaitan dengan proses penuaan. Salah satu dampak dari gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia adalah meningkatnya risiko gangguan kognitif dan penurunan kualitas hidup. Untuk mengatasi hal ini, terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis yang bertujuan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi fisik serta psikologis. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

Penelitian ini menggunakan *desain quasi-experimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Sampel berjumlah 34 orang lansia yang mengalami gangguan tidur, diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan dianalisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank*.

Hasil penelitian menunjukkan Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur tidak baik. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 8 kali dalam 8 hari, terjadi peningkatan secara signifikan pada kualitas tidur. Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($<0,05$) yang menandakan adanya pengaruh terapi terhadap peningkatan kualitas tidur.

Kesimpulan dari penelitian ini didapatkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Terapi ini dapat dijadikan alternatif intervensi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Kualitas Tidur, Terapi Relaksasi Otot Progresif, PSQI
Daftar Bacaan : 44 (2018-2024)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
BACHELOR PROGRAM OF APPLIED HEALTH SCIENCE IN NURSING
JUNE 25, 2025**

**AULIA ALFI JANAH
P07520221008**

xii + 48 Pages + V Chapters + 8 Tables + 3 Figures + Appendix

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT BINJAI ELDERLY SOCIAL
SERVICES UNIT**

ABSTRACT

Sleep disorders are a common problem for the elderly, mainly due to physiological changes associated with the aging process. One of the frequent consequences of sleep disorders in the elderly is an increased risk of cognitive impairment and a decline in quality of life. To address this, progressive muscle relaxation therapy can be used as a non-pharmacological approach aimed at reducing muscle tension and improving both physical and psychological relaxation. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality in the elderly at Banja Elderly Social Services Unit.

This study used a quasi-experimental design with a one group pre-test and post-test design approach. The sample consisted of 34 elderly individuals with sleep disorders, selected using a total sampling technique. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

The results showed that before the intervention, all respondents (100%) had poor sleep quality. After receiving progressive muscle relaxation therapy for 8 sessions over 8 days, there was a significant improvement in sleep quality. The analysis showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating that the therapy had an effect on improving sleep quality.

The conclusion of this study is that progressive muscle relaxation therapy has a significant effect on improving the sleep quality of the elderly. This therapy can be used as an alternative non-pharmacological intervention to address sleep disorders in the elderly

Keywords: Elderly, Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation Therapy, PSQI
References: 44 (2018-2024)



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai"

Skripsi ini dapat diselesaikan atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih serta penghargaan yang tinggi kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., S.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Dr.Amira Permatasari Tarigan, S.Kep.,Ns,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
3. Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep,Ns, M.Biomed Selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
4. Surita Ginting SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing utama dan Nurmala Sihombing SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping
5. Dr.Amira Permatasari Tarigan, S.Kep.,Ns,M.Kes selaku penguji pertama dan Afniwati, S.Kep., Ns, M.Kes selaku penguji II yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran untuk menguji Skripsi skripsi, memberikan masukan dan motivasi.
6. Para Dosen dan seluruh staff di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan yang banyak membantu dalam penyusunan Skripsi ini.
7. UPTD Pelayanan Sosial Lanjut usia Binjai yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.
8. Teruntuk Ayahanda Mulyono (Alm) yang telah membiayai, menemani dan mendukung peneliti sampai peneliti memasuki awal semester delapan. Terimakasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk peneliti, berkorban keringat, tenaga dan fikiran sampai akhir hayat hidupnya. Ibundaku Sunartik, Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penelitian skripsi, semangat, motivasi, serta do`a yang selalu beliau berikan menjadi penguat peneliti. Dan Kepada seseorang yang tak kalah penting

kehadirannya, kakak peneliti Dwi Ayu Puspita S.Pd. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup peneliti.

9. Teruntuk teman-teman satu angkatan, terima kasih atas suka dan duka yang telah kita lalui selama dilapangan maupun dikampus, semoga kita semua menjadi orang yang sukses

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dari segi isi maupun penyusunannya. Oleh karena itu peneliti memohon adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan Skripsi skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kita semua. Amin

Medan, 2025

Peneliti

Aulia Alfi Jannah

P07520221008

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
ABSTRAC.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi Peneliti.....	8
2. Bagi UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia.....	8
3. Bagi institusi Poltekkes Kemenkes Medan.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Umum Lansia.....	7
1. Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
2. Klasifikasi Lansia.....	8
3. Ciri-Ciri Lansia	Error! Bookmark not defined.
4. Proses Menua	Error! Bookmark not defined.
B. Tinjauan Umum Kualitas Tidur.....	12
1. Definisi Kualitas Tidur.....	12
2. Proses Fisiologis Kualitas Tidur	12
3. Tahap Kualitas Tidur.....	16
4. Siklus Kualitas Tidur.....	17
5. Faktor Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	18
6. Pengukuran Kualitas Tidur	19
C. Tinjauan Umum Relaksasi Otot Progresif	20
1. Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif	20
2. Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	20
3. Prosesur Terapi Relaksasi Otot Progresif	21
D. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
F. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
G. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.

A. Jenis dan Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
E. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
2. Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
G. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran dan Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 2. 1	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Table 3. 1	Keterangan indikator sebaran pertanyaa	Error! Bookmark not defined.
Table 4. 1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai	Error! Bookmark not defined.
Table 4. 2	Kualitas Tidur Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.....	Error! Bookmark not defined.
Table 4. 3	Kualitas Tidur Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.....	Error! Bookmark not defined.
Table 4. 4	Analisa pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot ptogresif.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Desain Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Izin Survey Awal
Lampiran 2	Balasan Survey Awal
Lampiran 3	Ethical Clearance
Lampiran 4	Izin penelitian
Lampiran 5	Balasan izin penelitian
Lampiran 6	Surat permohonan menjadi responden
Lampiran 7	Surat pernyataan menjadi responden
Lampiran 8	Lembar Kuesioner Kualitas Tidur
Lampiran 9	Keterangan Cara Skoring
Lampiran 10	Lembar SOP
Lampiran 11	Lembar observasi
Lampiran 12	Master tabel
Lampiran 13	Hasil analisa statistic
Lampiran 14	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 15	CV Penelitian

