

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
DESA GONILAN, KARTASURA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



Disusun Oleh :

NESSMA PUTRI AUSTARYANI

J210070060

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA GONILAN, KARTASURA

Diajukan Oleh :

NESSMA PUTRI AUSTARYANI

J 210070060

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Arif Widodo, A.Kep.,M.kes

Kartinah, A.Kep.,S.Kep

Tanggal: 5 Mei 2011

Tanggal: 5 Mei 2011

PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
DESA GONILAN, KARTASURA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

NESSMA PUTRI AUSTARYANI

J. 210 070 060

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal: 25 Mei 2011 dan telah direvisi
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji:

1. Arif Widodo, A.Kep., M.Kes. (.....)
2. Kartinah, A.Kep.,S.Kep (.....)
3. Supratman, SKM., M.Kes. (.....)

Surakarta, 25 Mei 2011

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan,

Arif Widodo, A.Kep., M.Kes.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak dikemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, Mei 2011

Nessma Putri Austaryani
J 210 070 060

MOTTO

“Hanya kepada engkau kami menyembah dan hanya kepada Engkau kami memohon pertolongan”

(Q.S. Al Fatihah/1: 5)

”Katakanlah: ”sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam”.

(Q.S. Al A’raf/7 : 162)

“Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari semua urusan) kerjakanlah dengan senyum (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap”.

(QS. Al Insiroh : 6-8)

“Syukuri apa yang ada hidup adalah anugerah tetap jalani hidup ini melakukan yang terbaik, tuhan pasti kan menunjukkan kebesaran dan kuasanya bagi hambanya yang sabar dan tak kenal putus asa, jangan menyerah”.

(Ryan_D’ masiv)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur, ku persembahkan karya sederhana ini teruntuk:

- Allah SWT
Sembah sujudku, syukurku, kepada Allah SWT, Rosul dan para Nabi-Nya atas segala Limpahan rahmat serta hidayah-Nya
- Bapak & Ibu terkasih, yang telah memberikan curahan kasih sayang, perhatian dan segalanya selama aku bernafas
- Adikku tercinta M Reza Arya Bima yang selalu memberi dorongan semangat dan motivasi serta canda tawa
- Segenap keluarga besarku, terima kasih atas dukungan dan semangat yang telah kalian berikan selama ini dalam perjalananku menempuh pendidikan
- Mas Adi yang tak pernah berhenti memberikan semangat dan menemaniku dalam menghadapi segala cobaan, semoga tujuan kita tercapai, Amin
- Sahabat-sahabatku, Marlia, Fajar, Indah, Intan, Sustra, Wati, Hana, dan teman-teman seperjuangan Keperawatan S1 angkatan 2007 yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan yang kalian berikan
- Keluarga besar Kos Mama, Bapak, Mama, Mbak Ma, Mbak Novy, Mbak Yuli, Mbak Indah, Mbak Erna, Mbak Ika, Uti, Anggi, Uci, Ifa, Niken, Anin, Dhinar, Nana, Ana, Dewi, Yussi, Amik, Dhina, makasih ya buat kenangan terindah di kos mama
- Pihak-pihak yang turut membantuku dalam penyelesaian
- Almamater Universitas Muhammadiyah Surakarta

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan kemudahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA GONILAN, KARTASURA”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak tidak banyak yang bisa penulis lakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas semua bantuan dan dukungannya selama pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini kepada:

1. Prof. Drs. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Arif Widodo, A.Kep., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku dosen pembimbing I yang dengan arif dan bijak telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini
3. Winarsih Nur Ambarwati, S.Kep., Ns. ETN., M. Kes selaku ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Kartinah, A.Kep, S.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dan tidak bosan selalu memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini
5. Supratman SKM, M.Kes, yang telah memberikan nasihat, saran, dan kritik yang membangun serta kesediaannya menjadi dosen penguji

6. Bapak, Ibu dosen dan segenap tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendidik dan membantu penulis selama kuliah. Semoga menjadi amal jariyah.
7. Serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan dorongan dalam penyelesaian skripsi ini.

Atas bantuan yang diberikan semoga Allah SWT memberikan balasan yang terbaik, amin.

Akhir dari harapan penulis, semoga semua tulisan yang tiada arti ini dapat berarti bagi pembaca semua dan dapat berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan almamater Universitas Muhammadiyah Surakarta. Insya Allah

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Mei 2011

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iv |
| HALAMAN MOTTO..... | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GRAFIK | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| ABSTRAK..... | xv |
| <i>ABSTRACT</i> | xvi |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|------------------------------|---|
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Perumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| E. Keaslian Penelitian | 6 |

BAB II LANDASAN TEORI

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Tinjauan Pustaka | 9 |
| 1. Lanjut Usia | 9 |
| 2. Tidur | 15 |
| 3. Insomnia | 19 |
| 4. Relaksasi Otot Progresif..... | 28 |

| | |
|------------------------------|----|
| B. Kerangka Teori..... | 34 |
| C. Kerangka Konsep..... | 35 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 35 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian | 36 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 37 |
| C. Populasi dan Sampel | 37 |
| D. Variabel Penelitian | 40 |
| E. Definisi Operasional..... | 40 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 41 |
| G. Validitas dan Reliabilitas | 42 |
| H. Etika Penelitian..... | 43 |
| I. Pengolahan dan Analisis Data..... | 44 |
| J. Jalannya Penelitian..... | 46 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian | 50 |
| 1. Karakteristik responden | 51 |
| 2. Analisis Univariat | 55 |
| 3. Analisis Bivariat..... | 57 |
| B. Pembahasan..... | 63 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 71 |

BAB V PENUTUP

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 72 |
| B. Saran..... | 72 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-----------|----------------------|----|
| Gambar 1. | Kerangka Teori..... | 34 |
| Gambar 2. | Kerangka Konsep..... | 35 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Rancangan Penelitian..... | 36 |
| Tabel 2. Definisi Operasional..... | 40 |
| Tabel 3. Distribusi Responden menurut Jenis Kelamin..... | 51 |
| Tabel 4. Distribusi Responden menurut Usia..... | 52 |
| Tabel 5. Distribusi Responden menurut Pekerjaan | 53 |
| Tabel 6. Distribusi Responden menurut Pendidikan | 54 |
| Tabel 7. Distribusi Responden menurut Status Perkawinan | 54 |
| Tabel 8. Data Statistik Skor Insomnia Sebelum Perlakuan | 56 |
| Tabel 9. Data Statistik Skor Insomnia Sesudah Perlakuan | 56 |
| Tabel 10. Hasil Uji Normalitas | 57 |
| Tabel 12. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test..... | 58 |
| Tabel 13. Hasil Uji Mann-Whitney Test..... | 59 |

DAFTAR GRAFIK

| | |
|--|----|
| Grafik 1. Perubahan insomnia sebelum dan sesudah terapi..... | 60 |
| Grafik 2. Perubahan insomnia sebelum dan sesudah terapi..... | 61 |
| Grafik 3. Perubahan insomnia sebelum dan sesudah terapi..... | 61 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 Standard Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 5 Data Karakteristik Responden
- Lampiran 6 Hasil Pre test Tingkat Insomnia
- Lampiran 7 Hasil Post tes Tingkat insomnia
- Lampiran 8 Uji Analisis Data
- Lampiran 9 Surat Ijin Survei dan Pengambilan Data
- Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 11 Foto-foto kegiatan penelitian
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi
- Lampiran 13 Formulir Review Tugas Akhir

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA GONILAN, KARTASURA

Oleh: Nessma Putri Austaryani

Abstrak

Bila seseorang bertambah tua maka kemampuan fisik dan psikisnya perlahan-lahan akan mengalami penurunan, seperti gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur pada lanjut usia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Salah satu bentuk dari terapi perilaku terhadap penurunan insomnia adalah dengan teknik relaksasi progresif. Tehnik relaksasi progresif merupakan metode relaksasi termurah, karena tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, dan lebih mudah untuk tidur. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura. Metode penelitian menggunakan metode eksperimental semu atau *Quasi eksperimental* dengan rancangan *pre test – post test design*. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia desa Gonilan Kartasura. Penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling* dengan jumlah sampel 60 responden. Teknik pengumpulan data dengan observasi. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan lansia pada kelompok perlakuan (sebelum terapi) 6,7% mengalami insomnia berat, 83,3% mengalami insomnia sedang, 10,0% mengalami insomnia ringan, sedangkan pada kelompok kontrol 3,3% juga mengalami insomnia berat, 86,7% mengalami insomnia sedang, dan 10,0% mengalami insomnia ringan. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan lansia yang mengalami insomnia berat menurun menjadi 0%, lansia yang mengalami insomnia sedang sebesar 56,7% dan lansia yang mengalami insomnia ringan sebesar 43,3%, sedangkan pada kelompok kontrol tingkat insomnia pada lansia relatif tidak mengalami perubahan.

Kata kunci: relaksasi otot progresif, insomnia, lansia

**THE INFLUENCE OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
THERAPY TO CHANGE LEVEL OF INSOMNIA AT ELDERLY HEALTH
CARE CENTER IN GONILAN VILLAGE, KARTASURA**

By: Nessma Putri Austaryani

Abstract

When someone to be elderly it will be followed by the decreases of physical and psychological ability it is like sleeping disorder. Sleeping disorder in elderly is condition who someone experiences a change in quality and quantity of their rest pattern, that cause uncomfortable or disturbing their life style. One of the forming therapy in reduce of insomnia is progressive muscle relaxation therapy. The progressive muscle relaxation was a cheaper relaxation method, because it wasn't need imagination, no said effect, easy to be done and made body and thinking felt calm, relax and made easier to sleep. The aim of this research was to knowed the influence of progressive muscle relaxation therapy to change level of insomnia at elderly health care center in Gonilan village, Kartasura. Quasi experiment with pretest and posttest desingn is used in this research. Simple random sampling method is used in this research with the amount of sample was 60 responders. Observation was the data collecting technique. It was annalized by Wilcoxon Signed Rank Test. The result of research shows elderly in group of treatment before given therapy has 6,7 percent was weight insomnia, 83,3 percent was medium insomnia, 10,0 percent was easy insomnia, exactly in group of control 3,3 percent was weight insomnia, 86,7 percent was medium insomnia, and 10,0 percent was easy insomnia. After given progressive muscle relaxation the level of insomnia has reduce. Elderly in group of treatment weight insomnia has reduce to 0 percent, medium insomnia has 56,7 percent and easy insomnia has 43,3 percent, exactly insomnia of elderly in group of control has constant relative.

Keyword: progressive muscle relaxation, insomnia, elderly.