

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI DUSUN NENGAHAN TRIMURTI SRANDAKAN
BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Stikes Jen. A. Yani Yogyakarta



Di susun oleh :

HERLINA DWI SUSANTI

2212021

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2016

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI DUSUN NENGAHAN TRIMURTI SRANDAKAN
BANTUL YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

HERLINA DWI SUSANTI
2212021

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu
Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 31 Agustus 2016

Menyetujui:

Penguji,



Agus Warseno., M.Kep
NIDN : 0526068301

Pembimbing I,



Sujono Riyadi. M.Kes
NIDN : 0501087601

Pembimbing II,



Dewi Utari., MNS
NIDN : 0514028602

Mengesahkan,

a.n Ketua Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1)



Tetra Saktika Adinugraha., M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B.
NIDN : 0523108302

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Herlina Dwi Susanti

NPM : 22120211

Program Studi : SI Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Nengahan Trimurti Srandakan Bantul

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, September 2016

Mahasiswa



Herlina Dwi Susanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Nengahan Trimurti Srandakan Bantul”.

Rangkaian penyusunan skripsi dapat diselesaikan atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada:

1. Kuswanto Harjo, dr., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.
2. Tetra Saktika Adinugraha., M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B.selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Agus Warseno, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji saya yang telah memberikan bimbingan, saran, dan pendapat pada penyelesaian skripsi ini.
4. Sujono Riyadi, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan pendapat selama proses penyelesaian skripsi ini.
5. Dewi Utari., S.Kep., Ns., MNS selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan pendapat selama proses penyelesaian skripsi ini.
6. Pihak Puskesmas, Kepala Dukuh dan Kader-kader Dusun Nengahan yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Besar harapan penulis semoga skripsi ini berguna bagi semua.

Yogyakarta, September 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lansia	
1. Definisi	7
2. Teori Penuan	8
3. Perubahan Pada Lansia.....	8
4. Masalah Kesehatan Pada Lansia	12
B. Kualitas Tidur	
1. Definisi	13
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	16
3. Pengkajian Kualitas Tidur	18
4. Penatalaksanaan	18
C. Terapi Relaksasi Otot Progresif	19
D. Kerangka Teori.....	23
E. Kerangka Konsep	24
F. Hipotesa.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	26
D. Variable Penelitian	27
E. Definisi Operasional.....	28
F. Alat dan Prosedur Pengumpulan Data	28
G. Validitas dan Reliabilitas	30
H. Pengolahan Data dan Analisa Data	31
I. Etika Penelitian	33
J. Pelaksanaan Penelitian	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian	
1. Gambaran Lokasi Penelitian	36
2. Karakteristik Responden	37
3. Hasil Analisa Deskriptif Univariat dan Bivariat	38
B. Pembahasan	
1. Karakteristik Responden Menurut Usia dan Jenis Kelamin	40
2. Perbedaan Kualitas Tidur Pre dan Post Kelompok Kontrol.....	41
3. Perbedaan Kualitas Tidur Pre dan Post Kelompok Intervensi	42
4. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia	43
C. Keterbatasan Penelitian	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Rancangan Penelitian.....	25
Tabel 2 Definisi Operasional	28
Tabel 3 Kisi-kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	29
Tabel 4 Distribusi Responden Menurut Usia dan Jenis Kelamin	37
Tabel 5 Distribusi Kualitas Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Kelompok Kontrol.....	38
Tabel 6 Distribusi Kualitas Tidur <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Kelompok Intervensi	38
Tabel 7 Uji <i>Mann Whitney</i> Perbandingan Pengukuran Kualitas Tidur Kelompok Kontrol dan Intervensi	39

PERPUSTAKAAN
 STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Gelombang Otak	14
Gambar 2 Siklus Tidur	16
Gambar 3 Kerangka Teori Penelitian.....	23
Gambar 4 Kerangka Konsep Penelitian	24

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i>
Lampiran 2	Lembar Informasi Responden
Lampiran 3	Lembar Inform Consent
Lampiran 4	Kuesioner PSQI
Lampiran 5	Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif.
Lampiran 6	Lembar Pengamatan Untuk Keluarga Dalam Melakukan ROP
Lampiran 7	Kegiatan Bimbingan
Lampiran 8	Data Mentah Penelitian
Lampiran 9	Output Data
Lampiran 10	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 11	Surat Ijin Penelitian

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA