

**PENGARUH INTEGRASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI BPSTW UNIT BUDI LUHUR BANTUL
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan Stikes
Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**



**WAHYU LESTARI
2212064/PSIK**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH INTEGRASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI
BPSTW UNIT BUDI LUHUR BANTUL
YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan oleh:

WAHYU LESTARI

2212064

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 - 8 - 2016

Menyetujui :

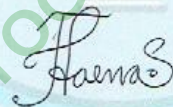
Penguji,

Pembimbing I,

Pembimbing II


Dr. Sri Werdati, SKM., M.Kes

NIDN.05-3003-5002


Ns. Thomas Aquino Eriinvuare Amigo,

M.Kep., Sp.Kep. Kom
NIDN.05-0401-8401


Dwi Kartika R. M.Kep., Sp.Kep.M.B

NIDN.05-0202-8201

Mengesahkan,

a.n Ketua Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)




Tetra Sakulka Adiputra, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B

NIDN : 05-2310-8302

HALAMAN PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

**PENGARUH INTEGRASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS
DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WARDHA UNIT BUDI LUHUR
BANTUL YOGYAKARTA**

Dibuat untuk memenuhi persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta, sejauh yang saya ketahui penelitian ini bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang telah dipublikasikan atau pernah digunakan untuk gelar sarjana di lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta maupun Perguruan Tinggi atau Institusi manapun, kecuali bagian sumber informasinya dicantumkan sebagai mana mestinya

Yogyakarta, September 2016



Wahyu Lestari
NPM. 2212064

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesempatan kepada kita semua untuk dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul “Pengaruh Integrasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Bantul Yogyakarta ” ini tepat waktu.

Usulan penelitian ini telah dapat diselesaikan, atas bimbingan, arahan, dan bantuan berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Kuswanto Hardjo, dr., M.Kes selaku Ketua STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Dewi Retno Pamungkas, S.Kep.,Ns.,MNg selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Dr.Sri Werdati, SKM,.M.Kes sebagai penguji skripsi yang telah memberikan saran dan kritik dalam penulisan dan penyusunan penelitian ini dengan baik.
4. Bapak Ns. Thomas Aquino Erjinyuare Amigo, M. Kep.,Sp. Kep. Kom sebagai dosen pembimbing I, yang telah membimbing memberikan segala waktu, motivasi dan arahnya dalam penulisan dan penyusunan penelitian ini dengan baik.
5. Ibu Dwi Kartika Rukmi, M. Kep, Ns. Sp. Kep. M.B. sebagai dosen pembimbing II, yang telah membimbing memberikan segala waktu, dukungan dan semangat dalam penyusunan dan penulisan penelitian ini dengan baik.
6. Kepada Bapak/Ibu kepala beserta staf di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Bantul, atas bantuan dan kerja samanya.
7. Lansia di Wilayah Kerja Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Bantul, yang telah bersedia menjadi responden terimakasih atas bantuan dan kerja samanya.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan penelitian ini masih banyak kekurangan. Besar harapan penulis semoga karya tulis ilmiah ini berguna bagi semua.

Yogyakarta, Juli 2016

Wahyu Lestari

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Lanjut Usia	8
C. Tidur	11
D. Kualitas Tidur	13
E. Gangguan Tidur	17
F. Terapi Relaksasi Otot Progresif	18
G. Terapi Nafas Dalam	19
H. Kerangka Teori	21
I. Kerang Konsep Penelitian	22
J. Hipotesis Penelitian	23
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rencana Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25

C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Teknik Pengambilan sampel	26
E. Variabel Penelitian.	27
F. Definisi Operasional Variabel	27
G. Instrumen penelitian.....	28
H. Validitas dan Reliabilitas	29
I. Pengumpulan Data.....	29
J. Metode Pengolahan dan Analisa Data.....	30
K. Etika Penelitian	32
L. Pelaksanaan Penelitian.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
2. Karakteristik Lansia	37
3. Perbedaan Kualitas Tidur sebelum Terapi Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol	38
4. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Kelompok Intervensi ..	38
5. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Kelompok Kontrol.....	40
6. Perbedaan Kualitas Tidur Setelah Terapi Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol	41
B. Pembahasan	
1. Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Setelah Pada Kelompok Intervensi	41
2. Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Setelah Pada Kelompok Kontrol ...	43
3. Perbedaan Kualitas Tidur Setelah Terapi Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.2. Kerangka Teori	20
Skema 2.3. Kerangka Konsep	21

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Definisi Operasional	28
Tabel 3.1 Karakteristik Responden.....	37
Tabel 3.2 Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Terapi Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	38
Tabel 3.3 Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Intervensi	40
Tabel 3.4 Perbedaan Kualitas Tidur Setelah Terapi Antara Kelompok Kontrol dan Intervensi.....	41

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Kelompok Intervensi	39
Grafik 4.2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Kelompok Kontrol	40

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Persetujuan Kesiediaan Responden
- Lampiran 4. Persetujuan Kesiediaan Asisten Penelitian
- Lampiran 5. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6. Kelompok Penelitian
- Lampiran 7. Jalan Penelitian
- Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 9. Surat Izin Studi Pendahuluan

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA