

**EFEKTIFITAS RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP  
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI  
PANTI WREDHA PENGAYOMAN SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan**



**Oleh**

**YENI RESTIANA**

**NIM G2B006066**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, MEI 2010**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Sebuah karya sederhana ini kupersembahkan untuk  
Ayahanda dan Ibu bunda tercinta yang selalu menyayangiku,  
memotivasiku, mendoakanku, dan selalu ada setiap saat untukku.  
Serta Adik-Adikku: Yulianti dan Nita Handayani yang selalu  
memberiku semangat dan keceriaan disetiap hari-hariku.*

"Rahasia terbesar dalam hidup: Melewati hari ini dengan penuh makna. Makna tentang cinta, ilmu, dan iman. Dengan cinta hidup menjadi indah. Dengan ilmu hidup menjadi mudah. Dan dengan iman hidup menjadi terarah". (Safruddin)

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa penelitian yang saya lakukan adalah hasil karya sendiri. Tidak ada karya ilmiah atau sejenisnya yang diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan atau sejenisnya di Perguruan Tinggi manapun seperti karya ilmiah yang saya susun.

Sepengetahuan saya juga, tidak ada karya ilmiah atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah karya ilmiah yang saya susun ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila pernyataan tersebut terbukti tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku.

Semarang, Mei 2010

(Yeni Restiana)

G2B006066

## **Persetujuan Skripsi**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa

Skripsi yang berjudul :

### **EFEKTIFITAS RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI WREDHA PENGAYOMAN SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Yeni Restiana

NIM : G2B006066

Telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan  
telah memenuhi syarat untuk *direview*

Pembimbing,



Ns. Niken Safitri Dyan K., S.Kep  
NIP. 19810727 200812 2 001

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **”Efektifitas Relaksasi Progresif terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha Pengayoman Semarang”**. Riset keperawatan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Dalam penyusunan riset keperawatan ini, peneliti tidak lepas dari bantuan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak, hingga riset ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan semua nikmat dan karuniaNya sehingga peneliti berhasil menyelesaikan Riset Keperawatan ini
2. Ibu Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc, sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Ibu Niken Safitri Dyan K., S.Kep sebagai pembimbing, atas segala perhatian, bimbingan, dan saran yang diberikan selama penyusunan riset keperawatan ini.
4. Ibu Megah Adriany, S.Kp, M. Kep., Sp. Kom. dan Ibu Ns. Dwi Susilawati, S. Kp, M.Kep., Sp. Mat selaku Tim reviewer I dan II.
5. Seluruh staf dan karyawan PSIK (Mas Jo, Mbak Tina, Mbak Septi, Mas Evi, Mas Bakti, Mbak Ninis) atas semua bantuannya yang telah diberikan.

6. Pihak Panti Wredha Pengayoman Semarang dan para responden yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian dan banyak membantu dalam proses pengumpulan data serta penyusunan riset keperawatan ini.
7. Bapak, Ibu, Adik-Adikku yang sangat saya sayangi atas segala doa, *support* dan segala bantuannya yang selama ini diberikan sehingga penyusunan riset dapat berjalan lancar.
8. Teman-teman Niy-Diy, Pingpong (Heru, Udin, Dianis, Toet, Frita, Olien, NilTis, NilKus, Nia), dan teman-teman A06 atas dukungan dan kerjasamanya.
9. Teman-teman di kos Jatisari II No. 5, Dwimas, Zuraida, Mbak Beti, Mas Wakhid sekeluarga dan semuanya, terima kasih atas doa serta dukungan yang telah diberikan.
10. Informan-informan yang telah bersedia membantu jalannya penelitian ini, terimakasih atas informasi yang diberikan.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terimakasih atas dukungan dan doanya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun guna penyempurnaan skripsi ini. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, April 2010

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah Penelitian .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Teori dan Konsep	
1. Relaksasi Progresif	
a. Pengertian .....	7
b. Efek Relaksasi Progresif terhadap Tubuh.....	9
c. Keuntungan Relaksasi Progresif .....	9
d. Petunjuk .....	10

2. Lansia	
a. Pengertian Lansia (Lanjut Usia).....	11
b. Batasan Usia Lanjut .....	13
3. Tidur	
a. Fisiologis Tidur .....	14
b. Standar Ukuran Polisomnografi.....	18
c. Peran Neurotransmitter dalam Tidur .....	20
4. Gangguan Tidur	
a. Perubahan Tidur pada Lansia Normal.....	23
b. Gangguan Tidur pada Lansia .....	24
c. Klasifikasi Gangguan Tidur .....	27
5. Hasil Penelitian Terkait .....	34
B. Kerangka Teori .....	36

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Kerangka Konsep.....	37
B. Hipotesis Penelitian.....	37
C. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
E. Tempat Penelitian .....	40
F. Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	40
G. Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan.....	41
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	45
I. Etika Penelitian .....	46



## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

- A. Karakteristik Responden .....48
- B. Distribusi Masing-Masing Komponen PSQI pada Lansia yang Mengalami Gangguan Tidur Sebelum dan Sesudah Pemberian Relaksasi Progresif .....49
- C. Hasil Uji Statistik .....56

## **BAB V PEMBAHASAN**

- A. Karakteristik Responden .....58
- B. Kualitas Tidur Lansia Sesudah dan Sebelum Relaksasi Progresif.....62
- C. Efektifitas Relaksasi Progresif terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia .....71
- D. Keterbatasan Penelitian .....74

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

- A. Kesimpulan.....75
- B. Saran.....76

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Judul Tabel	Halaman
4.1	Distribusi Frekuensi Responden di Panti Wredha Pengayoman Semarang Berdasarkan Jenis Kelamin Januari – Februari 2010	48
4.2	Distribusi Frekuensi Responden di Panti Wredha Pengayoman Semarang Berdasarkan Umur Januari – Februari 2010	48
4.3	Distribusi Frekuensi Responden di Panti Wredha Pengayoman Semarang Berdasarkan Agama Januari – Februari 2010	49
4.4	Distribusi Frekuensi Komponen Satu PSQI ( <i>Subjective Sleep Quality</i> ) pada Pemberian Relaksasi Progresif Sebelum dan Sesudah Relaksasi Januari – Februari 2010	49
4.5	Distribusi Frekuensi Komponen Dua PSQI ( <i>Sleep Latency</i> ) pada Pemberian Relaksasi Progresif Sebelum dan Sesudah Relaksasi Januari – Februari 2010	50
4.6	Distribusi Frekuensi Komponen Tiga PSQI ( <i>Sleep Duration</i> ) pada Pemberian Relaksasi Progresif Sebelum dan Sesudah Relaksasi Januari – Februari 2010	51
4.7	Distribusi Frekuensi Komponen Empat PSQI ( <i>Habitual Sleep Eficiency</i> ) pada Pemberian Relaksasi Progresif Sebelum dan Sesudah Relaksasi Januari – Februari 2010	52
4.8	Distribusi Frekuensi Komponen Lima PSQI ( <i>Sleep Disturbance</i> ) pada Pemberian Relaksasi Progresif Sebelum dan Sesudah Relaksasi Januari – Februari 2010	52
4.9	Distribusi Frekuensi Komponen Enam PSQI ( <i>Use Medication</i> ) pada Pemberian Relaksasi Progresif Sebelum dan Sesudah Relaksasi Januari – Februari 2010	53
4.10	Distribusi Frekuensi Komponen Tujuh PSQI ( <i>Daytime Disfunction</i> ) pada Pemberian Relaksasi Progresif Sebelum dan Sesudah Relaksasi Januari – Februari 2010	54

4.11	Distribusi Frekuensi Nilai Global PSQI pada Pemberian Relaksasi Progresif Sebelum dan Sesudah Relaksasi Januari – Februari 2010	55
4.12	Hasil Uji Statistik Efektifitas Pemberian Relaksasi Progresif Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Relaksasi Progresif Januari-Februari 2010	56
4.13	Interpretasi Nilai Korelasi	56

## **DAFTAR GAMBAR**

Nomor Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Teori	36
3.1	Kerangka Konsep	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran	Keterangan
1	Jadwal Penelitian
2	Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal
3	Permohonan Ijin Penelitian
4	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
5	Surat Permohonan Menjadi Responden
6	Surat Persetujuan Menjadi Responden
7	Surat Pernyataan Melakukan Relaksasi Progresif
8	Kuesioner penelitian
9	Panduan Latihan Relaksasi Progresif
10a	Rekapitulasi Hasil Penelitian dan Hasil Uji Statistik
10b	Hasil Statistik 7 Komponen PSQI Sebelum Relaksasi Progresif
10c	Hasil Statistik 7 Komponen PSQI Sesudah Relaksasi Progresif
10d	Hasil Statistik Total Skor PSQI Sebelum dan Sesudah Relaksasi Progresif

## ABSTRAK

**Yeni Restiana**

### **Efektifitas Relaksasi Progresif terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha Pengayoman Semarang**

xv+ 77 halaman + 2 gambar + 13 tabel + 9 lampiran

Relaksasi progresif adalah relaksasi fisik sistematis dari kepala kemudian turun ke kaki disertai dengan sugesti dan visualisasi yang bertujuan untuk memperdalam kondisi rileks dan digunakan untuk mengatasi gangguan tidur. Studi awal didapatkan 30 lansia mengalami gangguan tidur dari 68 lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas relaksasi progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Wredha Pengayoman Semarang. Metode penelitian yang dipakai adalah *quasi experiment one group pre-test post-test design* tanpa kelompok kontrol dan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel 30 lansia. Analisa hasil penelitian menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat signifikansi yang diperoleh adalah  $(0,000) < ( /2)$  dengan  $( =0,01)$  maka  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_a$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara pelaksanaan relaksasi progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Wredha Pengayoman Semarang. Berdasarkan hasil penelitian disarankan untuk dapat menerapkan relaksasi progresif sebagai salah satu intervensi pada lansia dengan gangguan tidur.

**Kata Kunci** : Relaksasi Progresif, Lansia, Kualitas Tidur  
**Daftar Pustaka** : 44 (1995-2009)

## ABSTRACT

**Yeni Restiana**

### **The Effectiveness of Progressive Relaxation to Increase Sleep Quality of Elderly at Panti Wredha Pengayoman Semarang**

xv + 77 pages + 2 pictures + 13 tables +9 appendixes

Progressive relaxation is a systematic physical relaxation from head until foot which is followed suggestion and visualization to increase relaxed condition and which is used to solve sleep disturbance. An early study of this research found 30 out of 68 elderly who experience sleep disturbance. The study was aimed to know the effectiveness of progressive relaxation to increase sleep quality of elderly clients at Panti Wredha Pengayoman Semarang. The method of research used a quasi experiment with one group pre-test post-test design without control group. The sampling technique used purposive sampling with 30 respondents. The data were analyzed using Spearman Correlation. The result showed significant correlation  $(0,000) < ( /2)$  with  $( =0,01)$  so that hypotesis of  $H_0$  was refused and hypothesis of  $H_a$  was accepted. The research concluded that there was a correlation between progressive relaxation and the increase of sleep quality of elderly at Panti Wredha Pengayoman Semarang. Based on the research, it is suggested to use progressive relaxation as one of the interventions for elderly with sleep disturbance.

**Keywords : Progressive Relaxation, Elderly, Sleep Quality**

**Bibliography : 44 (1995-2009)**