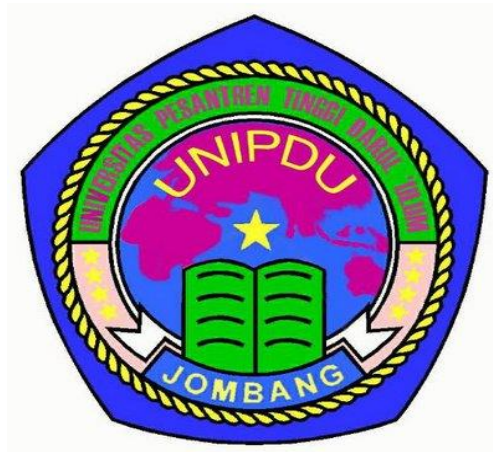




SKRIPSI

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PONDOK LANSIA
DARUL ULUM JOMBANG
PENELITIAN PRA-EKSPERIMEN**



Oleh :

Egah Wardahtul Thoyibah

NIM : 7319011

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM JOMBANG
2023**



SKRIPSI

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PONDOK LANSIA
DARUL ULUM JOMBANG
PENELITIAN *PRA-EKSPERIMEN***

*Diajukan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada program studi ilmu
keperawatan fakultas ilmu kesehatan*



Oleh :

Egah wardahtul thoyibah

NIM : 7319011

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM JOMBANG
2023**



SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jombang, 05 Agustus 2023

Yang menyatakan,

Egah wardahtul thoyibah

Nim : 7319011



HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal oleh : Egah wardahtul thoyibah

Judul : Pengaruh *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap kualitas tidur pada lansia di pondok lansia darul ulum jombang

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Athi' Linda Yani, S.kep Ns,M.kep

NIPY: 11011211205

Pembimbing II

Wiwiek Widiatie, S.Kep, Ns, M.Kes

NIPY: 11010901064



MOTTO

“ it’s fine to take it until you make it, until you do, until it true”

“Dan bersabarlah kamu. sesungguhnya janji ALLAH adalah benar”

(Qs. Ar-rum:60)

Jatuh 7 kali bangkit 8 kali

*yang artinya seperi apapun luka, sesulit apapun cobaan, jangan pernah sesekali
kamu berfikir untuk menyerah*

(pepatah jepang)

Jangan kamu keluhkan apa-apa yang mestinya kamu kerjakan

Prosesya memang tidak mudah tapi endingnya bikin ngga berhenti bilang
“Alhamdulillah”



LEMBAR PENGESAHAN

Telah ditetapkan dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Sidang Skripsi Pada
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren
Tinggi Darul ‘Ulum

Pada tanggal : 07 September 2023

Mengesahkan :

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Nasrudin, SKM., M.Kes

()

Anggota : Wiwiek Widiatie, S.Kep. Ns. M.Kes

()

Anggota : Athi' Linda Yani, S.Kep. Ns. M.Kep

()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



Zulfa khusniyah. S.Kep., Ns, M.Kep., M.Pd.I

NIPY: 1101090152



LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur alhamdulillah kepada Allah SWT . yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa , memberi saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu pengetahuan atas perjuangan saya hingga bisa dititik ini. Saya persembahkan untuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

1. Terimakasih untuk kedua orangtua saya. Bapak Darmadi dan Ibu Saripah yang telah menjadi motivator terbaik dalam kehidupan saya sehingga saya bersemangat dalam menyelesaikan kuliah, saya ucapkan terimakasih atas dukungan dan semangat kepada anak tercinta ini baik moral, materi, serta spiritual yang tinggi yang tidak akan mampu saya balas budinya dalam bentuk apapun.
2. Teruntuk adik laki-laki saya Muhammad syakil asyrafful anam yang selalu kebersamai meniti pahitnya kehidupan hingga diusia saya yang sekarang. Terimakasih sudah menjadi adik terbaik saya. Skripsi sederhana ini saya persembahkan untukmu.
3. Teruntuk keluarga besar saya terimakasih sudah memberi support dan semangat dalam meraih impianku ini.
4. Dosen pembimbing skripsi saya. Ibu Athi' Linda Yani, S.Kep. Ns. M.Kep dan Ibu Wiwiek Widiatie, S.Kep. Ns. M.Kes terimakasih atas bimbingan, kritik, dan saran serta telah banyak meluangkan waktu dengan sangat sabar dan pengertian dalam membantu proses pengerjaan skripsi saya ini. Menjadi salah satu anak bimbingan ibu merupakan nikmat yang sangat



luar biasa. Terimakasih banyak saya ucapkan semoga jerih payah ibu terbayarkan dan selalu dilimpahkan kesehatan. Aamiin.

5. Teruntuk teman saya Nursiyah, Nur hasanah, Khozinatul muna, dan Shofia terimakasih sudah kebersamai saya mensupport saya baik tenaga, waktu, uang, motivasi dan yang paling penting pisuhan kalian adalah semangatku. Kalian orang-orang pilihan yang Allah berikan buat saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh teman-temanku angkatan 2019 yang sama-sama memberi support untuk terselesaikannya tugas akhir ini.



**PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PONDOK LANSIA
DARUL ULUM JOMBANG**

Egah wardahtul thoyibah, Athi' Lindayani, Wiwiek widiantie

e-mail : egahwt01@gmail.com

ABSTRAK

Penuaan adalah proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus dan berkesinambungan. Lansia mengalami kemunduran fisiologis, biologis, psikologis, dan sosial serta gangguan kualitas tidur . pravelensi gangguan tidur di indonesia relatif tinggi pada lansia yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia 65 tahun. Gagguan kualitas tidur yang buruk merupakan masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Pemenuhan kebutuhan tidur dapat ditingkatkan dengan megajarkan cara merangsang dan mendorong tidur. Salah satu yang dapat dilakukan adalah terapi progressive muscle relaxation. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi progressive muscle relaxation terhadap kualitas tidur lansia di pondok lansia darul ulum jombang. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-eksperiment dengan one group pretest-protest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur yang tinggal di pondok lansia darul ulum jombang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 12 responden. Hasil penelitian dengan uji statistik didapatkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0.05$), menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi progressive muscle relaxation terhadap kualitas tidur pada lansia dipondok lansia darul ulum jombang. Oleh karena itu, pada penelitian ini diharapkan agar lansia aktif dalam melakukan kegiatan relaksasi otot progresif dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari

Kata kunci : terapi progressive muscle relaxation, kualitas tidur, lansia



EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)
ON THE SLEEP QUALITY OF ELDERLY IN THE ELDERLY HOSTING

DARUL ULUM JOMBANG

Egah wardahtul thoyibah, Athi' Lindayani, Wiwiek widiantie

e-mail : egahwt01@gmail.com

ABSTRACT

Aging is a natural process that cannot be avoided, running continuously and continuously. The elderly experience physiological, biological, psychological and social setbacks as well as sleep quality disturbances. The prevalence of sleep disorders in Indonesia is relatively high in the elderly, which is around 67% of the population aged 65 years. Impaired sleep quality is a health problem that is often faced by the elderly. Meeting the need for sleep can be increased by teaching how to stimulate and induce sleep. One thing that can be done is progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on the sleep quality of the elderly at the Darul Ulum Jombang Senior Center. The research design used was a pre-experiment with one group pretest-posttest design. The population in this study were all elderly people who experienced sleep quality disturbances who lived in the Darul Ulum Jombang elderly hut. Sampling in this study using purposive sampling with a total sample of 12 respondents. The results of the study with statistical tests obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating that there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality in the elderly at the Darul Ulum Jombang elderly boarding house. Therefore, in this study it is hoped that the elderly will be active in carrying out progressive muscle relaxation activities and be able to apply them in everyday life

Keywords: *progressive muscle relaxation therapy, sleep quality, elderly*



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat dan ridho-nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh PMR (*progressive muscle relaxation*) terhadap kualitas tidur pada lansia di pondok lansia Darul ‘Ulum Jombang”. Sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Strata S1 Keperawatan.

Mengingat dalam membuat skripsi ini tidak dapat terlepas dari berbagai pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. DR. dr. H. M. Zulfikar as’ad. MMR. Selaku Rektor Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
2. DR. Hj. Masruroh hasyim, S.Kep, Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
3. Zulfa khusniyah, S.Kep. Ns., M.Kep., M.Pd.I selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
4. Athi’ lindayani, S.Kep Ns, M.Kep selaku pembimbing I dan wiwiek widiantie, S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pembuatan proposal ini.
5. Pengasuh pondok lansia darul ulum jombang
6. Seluruh responden yang telah bersedia untuk diteliti.
7. Kedua Orang tuaku dan seluruh keluargaku yang telah memotivasi dan membantu baik materil maupun spiritual.



8. Semua temanku angkatan 2019 program studi S1 Ilmu keperawatan fakultas ilmu Kesehatan UNIPDU jombang yang selalu membantu dalam rangka penyusunan proposal ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal ini. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih kurang dari sempurna. Oleh karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan proposal ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Jombang, 20 Januari 2023

Egah wardahtul thoyibah
(Peneliti)



DAFTAR ISI

COVER	i
COVER	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
MOTTO	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	5
1.3 Tujuan penelitian	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
BAB 2 KONSEP TEORI	9
2.1 Konsep lansia	9
2.1.1 Definisi lansia	9
2.1.2 Batasan – Batasan lanjut usia	9
2.1.3 Teori – teori proses menua.....	10
2.1.4 Perubahan yang akan terjadi pada lansia.....	13
2.2 Konsep Tidur	15
2.2.1 Definisi tidur	15
2.2.2 Macam – macam tidur	16
2.2.3 Fungsi tidur	16
2.2.4 Siklus tidur	17
2.2.5 Gangguan tidur lansia	20
2.2.6 Faktor – faktor yang mempengaruhi tidur	23
2.3 Konsep kualitas tidur	25
2.3.1 Definisi kualitas tidur.....	25



2.3.2 Perubahan kondisi tidur lansia.....	27
2.4 Konsep (progressive muscle relaxation) PMR.....	27
2.4.1 Definisi Progressive Muscle Relaxation	27
2.4.2 Manfaat senam PMR (Progresssive muscle relaxation)	33
2.4.3 Mekanisme Progressive Muscle Relaxation (PMR) dalam Meningkatkan Kualitas Tidur	34
2.4.4 Pengaruh biokimiawi terhadap senam Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada pengaruh kualitas tidur.	35
2.5 Kerangka Teori	38
BAB 3 KERANGAKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN .	39
3.1 Keraangka konseptual penelitian	39
3.2 Hipotesis penelitian.....	40
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	41
4.1 Desain penelitian	41
4.2 Kerangka kerja.....	42
4.3 Populasi dan sampel.....	44
4.3.1 Populasi	44
4.3.2 Sampel	44
4.3.3 Sampling.....	45
4.4 Identifikasi variabel dan definisi oprasional.....	46
4.4.1 Variabel independent (Bebas).....	46
4.4.2 Variabel dependen (Terikat)	47
4.4.3 Definisi oprasional	47
4.5 Instrumen penelitian.....	48
4.6 Lokasi dan waktu peenelitian	49
4.7 Prosedur pengambilan dan pengumpulan data	50
4.7.1 Prosedur pengambilan data	50
4.7.2 Pengolahan data	50
4.8 Analisis data	52
4.8.1 Analisis Univariat.....	52
4.8.2 Analisis Bivariat	53
4.9 Etika Penelitian	54
4.9.1 <i>Informed consent</i>	54



4.9.2 Confidentiality	54
4.9.3 Anonymity.....	54
4.9.4 Beneficience	55
4.9.5 Autonomy.....	55
4.10 Keterbatasan peneliti.....	55
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	56
5.1 Hasil penelitian.....	56
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian.....	56
5.1.2 Data umum	57
5.2 Pembahasan.....	61
5.2.1 Kualitas tidur sebelum diberikan terapi <i>progressive muscle relaxation</i> terhadap kualitas tidur lansia di pondok lansia darul ulum jombang.....	61
5.2.2 Kualitas tidur sesudah diberikan perlakuan terapi <i>progressive muscle relaxation</i> terhadap kualitas tidur lansia di pindik lansia darul ulum jombang. ...	65
5.2.3 Pengaruh terapi <i>progressive muscle relaxation</i> terhadap kualitas tidur lansia di pndok lansia darul ulum jombang.....	68
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	72
6.1 Kesimpulan	72
6.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	76



DAFTAR TABEL

tabel 4.1 Desain penelitian <i>Pre Eksperimental</i> dengan <i>design One Group Pre-Post Design</i>	42
Tabel 5.1 karakteristik subjek penelitian dan homogenitas.....	57
Tabel 5.2 kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan di pondok lansia darul ulum jombang.....	58
Tabel 5.3 kualitas tidur sesudah diberikan perlakuan di pondok lansia darul ulum jombang.....	59
Tabel 5.4 Analisis hasil uji sebelum dan sesudah diberikan terapi <i>progressive muscle relaxation</i> terhadap kualitas tidur lansia di pondok lansia darul ulum jombang.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Tidur.....	19
Gambar 3.1 Kerangka konseptual pengaruh senam PMR (<i>Progressive muscle relaxation</i>) terhadap kualitas tidur pada lansia di pondok pesantren Darul Ulum Jombang.....	39
Gambar 4.1 Kerangka Kerja.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat pendahuluan	76
Lampiran 2 Surat penelitian	77
Lampiran 3 Surat pernyataan responden	78
Lampiran 4 Standar oprasional prosedur	79
Lampiran 5 Rencana prosedur pelaksanaan kegiatan	88
Lampiran 6 Kuisisioner PSQI.....	89
Lampiran 7 Kisi-kisi kuisisioner PSQI.....	92
Lampiran 8 Hasil 7 komponen kualitas tidur.....	94
Lampiran 9 Tabulasi sebelum dan sesudah.....	95
Lampiran 10 Tabulasi sebelum	96
Lampiran 11 Tabulasi sesudah.....	98
Lampiran 12 hasil uji SPSS.....	100
Lampiran 13 Dukumentasi.....	101
Lampiran 14 Lembr konsultasi pembimbing 1	105
Lampiran 15 Lembar konsultasi pembimbing 2	109