

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP DERAJAT INSOMNIA PADA
LANSIA DI SHELTER GONDANG I DUKUH PETUNG DAN
GONDANG II DUKUH GONDANG PUSUNG WUKIRSARI
CANGKRINGAN SLEMAN YOGYAKARTA**

**Karya Tulis Ilmiah
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**ARIEF WAHYU RIFQI
20080320019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2012

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA DI SHELTER GONDANG I DUKUH PETUNG DAN GONDANG II DUKUH GONDANG PUSUNG WUKIRSARI CANGKRINGAN SLEMAN YOGYAKARTA

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal :

04 Juni 2012

Oleh :
Arief Wahyu Rifqi
NIM 20080320019

Penguji

Erna Rochmawati, S.Kp., MNSc., M.Med.Ed (.....*[Signature]*.....)

Yuli Isnaeni, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom (.....*[Signature]*.....)

Sutantri, S.Kep., Ns (.....*[Signature]*.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



MOTTO

*Barangsiapa mengerjakan kebajikan, dan dia beriman, maka usahanya tidak akan diingkari (disia-siakan), dan sungguh, kamilah yang mencatat untuknya.
(Q.S Al-Anbiya : 94)*

*Bergayalah hidup sederhana,
Karena hidup sederhana adalah pangkal bina sejahtera
(ibunda)*

*Kegagalan bukan berarti kita kalah dan tidak akan sukses,
Akan tetapi kegagalan merupakan kesuksesan yang tertunda, namun selama kita bisa merubah, berusaha, belajar dari kegagalan itu dan berdoa, kita pasti akan bisa meraih kesuksean itu.*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini kupersembahkan kepada...

Ayahanda dan ibunda tercinta terima kasih atas ilmu, kasih sayang, didikan, nasihat dan doa-doa mu yang begitu tulus dan tanpa pamrih

Kakakku mas adieb Ns. dan adikku dimas terimakasih kalian aku sayang selalu, mas adieb semoga kita bisa jadi perawat yang professional dan berakhlak islami dan de' dimas cepat dan kejar cita2 yang kamu inginkan....amin ya rabbal alamin

Wenny Widya Swara & Family's

Walaupun kamu sering marahin aku, namun canda dan tawa kita yang membawa hari-hari kita terasa lebih berarti, terima kasih atas support yang banyak kamu berikan selama ini semoga kita bisa lebih baik kedepannya

*Kakak2, teman2 dan adik-adikku di Dewan Mahasiswa (DEMA) FKIK UMY serta semua organisasi yang ada di FKIK UMY
Terima kasih atas support yang kalian berikan*

Buat teman-temanku yang sudah aku anggap saudaraku...

Mba aina terima kasih atas bantuan, kerja keras serta semuanya yang mba motivasikan ke aku

Eko H, aditya, cecep, yoyo, sigit, afif, ali, Alvin, rijal, surif (arif), iis, ratna, rasty, ucha, dirra, novi, fatma, winda, risna, eny, rhenie, semua teman2 yang tidak bisa disebutkan satu per satu, teman2 kelompok bahasa inggris 1, dan teman2 bimbingan seperjuanganku (ratna, Eko P, Ira, n' anggit tetap semangat

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobil'alamin puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, hidayah, inayah serta nikmatnya, sehingga penulis mampu menyusun dan menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Shelter Gondang I Dusun Petung dan Shelter Gondang II Dukuh Gondang Pusung Cangkringan Sleman Yogyakarta”** karya tulis ini ditulis untuk memenuhi sebagian syarat dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penyusunan karya tulis ini data diselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak dr. H. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun karya tulis ilmiah.
2. Ibu Sri Sumaryani, S.kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun karya tulis ilmiah.
3. Ibu Yuli Isnaeni, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, koreksi dan pengarahan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah.
4. Ibu Sutantri, S.Kep., Ns. selaku dosen pembimbing II yang telah sama memberikan bimbingan, motivasi, koreksi dan pengarahan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah.

5. Ibu Erna Rochmawati, S.Kp., MNSc., M.Med.Ed selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, koreksi, masukan serta pengarahan kepada penulis dalam penyelesaian karya tulis ilmiah.
6. Kepala Dukuh Petung dan Kepala Dukuh Gondang Pusung serta para warga yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian
7. Bunda RT 1 Petung, ibu Ribut, ibu Dukuh, ibu Yatmi dan ibu Muhadi yang telah banyak membantu jalannya penelitian.
8. Ayahanda Sulakir, S.Pd dan Ibunda Siti Barokah, S.Pd yang selalu memberikan doa, nasihat, motivasi yang tak terhingga dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
9. Kakak Ns. Adieb Fuad Himmawan, S.Kep. dan adik Dimas Sigit Adhi Pramudya kalian berdua adalah motivasi dan penyemangat.
10. Seluruh Dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagai tenaga pendidik dalam memberikan pengalaman dan ilmu demi masa depan anak didikmu.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kesempurnaan, atas kesalahan dan kekurangan dalam karya tulis ini penulis mohon maaf, oleh karena itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan karya tulis ini. Akhir kata penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menambah khasanah dalam ilmu pengetahuan khususnya bagi ilmu keperawatan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Juni 2012

Arief Wahyu Rifqi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penelitian Terkait.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Landasan Teori.....	13
1. Lanjut Usia	13
2. Proses Menua.....	17
3. Tidur	22
4. Insomnia Pada Lansia	28
5. Penanganan Dorsint Insomnia	34

6. Relaksasi	35
B. Kerangka Konsep.....	40
C. Hipotesis	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	43
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	45
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	45
E. Hubungan Antar Variabel	48
F. Instrumen Penelitian	48
G. Cara Pengumpulan Data	49
H. Uji Validitas dan Reabilitas	51
I. Analisa Data.....	51
J. Etik Penelitian.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan.....	61
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Kerangka Konsep.....	40
Gambar 2 : Hubungan antara Variabel.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	55
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Responden Kelompok Perlakuan.....	57
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Responden Lansia Kelompok Kontrol.....	58
Tabel 4	Distribusi Hasil Analisa <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Derajat Insomnia <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Responden Lansia Kelompok Perlakuan	59
Tabel 5	Distribusi Hasil Analisa <i>Paired Sample t - test</i> Derajat Insomnia <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Responden Lansia Kelompok Kontrol	59
Tabel 6	Distribusi Hasil Analisa <i>Mann Whitney Test</i> Derajat Insomnia <i>Pre-test</i> Pada Responden Lansia Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	60
Tabel 7	Distribusi Hasil Analisa <i>Independent Sample t – test</i> Derajat Insomnia <i>Post-test</i> Pada Responden Lansia Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	61

Rifqi, Arief Wahyu. (2012). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Shelter Gondang I Dusun Petung dan Shelter Gondang II Dukuh Gondang Pusung Cangkringan Sleman Yogyakarta.

Pembimbing :

Yuli Isnaeni, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom
Sutantri, S.Kep, Ns.

INTISARI

Insomnia merupakan suatu gangguan dimana seseorang mengalami kesulitan memulai, mempertahankan tidur, sering terbangun atau ketidakmampuan kembali tidur setelah terbangun. Insomnia bukan gejala penyakit, walaupun demikian memerlukan penatalaksanaan yang tepat karena lansia mengalami proses menua. Terapi relaksasi otot progresif adalah jenis terapi perilaku yang dapat mengurangi derajat insomnia. Lansia dilatih untuk dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap derajat insomnia pada lansia di Shelter Gondang I Dusun Petung dan Shelter Gondang II Dukuh Gondang Pusung Cangkringan Sleman Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Tehnik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, jumlah sampel yang diambil adalah 20 responden di Dukuh Petung dan 20 responden di Dukuh Gondang Pusung. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikologi Biologi Jakarta) *Insomnia Rating Scale* dan modul terapi relaksasi otot progresif. Uji analisis statistik yang digunakan adalah distribusi frekuensi, *Wilcoxon Signed Rank Test*, *Paired Sample t – test*, *Mann Whitney Test*, dan *Independent Sample t – test*.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok perlakuan didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan tidak terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok kontrol dengan nilai probabilitas Sig. (*2-tailed*) sebesar 0,772 nilai tersebut $> 0,05$.

Kesimpulan penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh menurunkan derajat insomnia pada lansia di Shelter Gondang I Dusun Petung Cangkringan Sleman Yogyakarta. Lansia disarankan untuk dapat menerapkan hasil penelitian ini serta menjadi masukan alternatif dalam pemberian terapi non-farmakologi yang baik dalam menangani masalah gangguan tidurnya.