

**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA di PANTI WERDHA
SENJA CERAH PANIKI**

SKRIPSI

CHARLEN MANGKANG

10061154



**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DELA SALLE
MANADO**

2014

ABSTRAK

Charlen Mangkang,
Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Werdha Senja Cerah Paniki. Pembimbing : Gabriela Ere Badjodan Charles Ngangi

Relaksasi progresif adalah relaksasi fisik sistematis dari kepala kemudian turunkan ke kaki yang bertujuan untuk memperdalam kondisi rileks dan digunakan untuk mengatasi gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas relaksasi progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Werdha Senja Cerah Paniki. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment one group pre-test post-test design* dan pakelompok kontrol dan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 16 lansia. Analisis hasil penelitian menggunakan uji T berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat signifikansi yang diperoleh adalah $(0,000) < (\alpha)$ dengan $(\alpha = 0,05)$ maka H_0 ditolak dan menerima H_a . Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh antara pelaksanaan relaksasi progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada Lanjut Usia di Panti Werdha Senja Cerah Paniki. Berdasarkan hasil penelitian disarankan untuk dapat menerapkan relaksasi progresif sebagai salah satu intervensi pada Lanjut Usia dengan gangguan tidur.

Kata kunci : Relaksasi Progresif, Lansia, Kualitas Tidur.

Kepustakaan : 11 (1995 – 2013)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kehadiran Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menjalankan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Katolik De La Salle Manado. Judul skripsi ini “ Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Peningkatam Kualitas Tidur pada Lanjut Usia“.

Dalam proses penusunan skripsi ini, penulis mengakui dan menyadari bahwa banyak tantangan, kesulitan dan kendala yang dihadapi. Namun penulis merasa bersyukur karena adanya motivasi dan semangat dari banyak pihak yang selalu member dukungan bagi penulis. Untuk itu penulis ingin berterima kasih kepada:

1. Pastor Revi Tanod SS, SE, MA, Pr. Selaku Rektor UNIKA De La Salle Manado.
2. M. Consolatrix da Silva, S.Kep., Ns., MSN. Selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama menempuh pendidikan empat tahun maupun selama penelitian.
3. Sesilia G. Sumual, BSN. Selaku Ketua Bidang Fakultas Keperawatan Universitas De La Salle Manado yang telah memberikan arahan selama menempuh pendidikan selama empat tahun.
4. Gabriela Ere Badjo., S.Kp., M.Kep. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama peneltia dan penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Ir. Charles Ngangi, MS. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen pengajar Fakultas Keperawaan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah memberikan bantuan selama proses pendidikan.
7. Yang sangat saya sayangi Papa, dan Mama yang selalu memberikan kasih sayang, doa serta dukungan materi yang menjadi inspirasi dan motivasi saya sepanjang kehidupan ini.
8. Teman-teman kelompok 1 pembuatan skripsi, Sisko Sarbunan, Mulyadi Polapa, Ni Putu Anggraini, Ardiles Merek, Nofriani Yusuf, Irene Pongoh, Yolanda Pinontoan, Stevani Sasauw, Elviany Bawulele, Theresia Alow dan Theresia Pantouw, terima kasih teman-teman atas dukungan yang selalu diberikan.
9. Teman-teman terbaik saya Cindy, ipong, sisko, fine, ranny, rhya, funny, wildy, adi, ardiles, tere yang selalu menemani baik suka maupun duka yang saya hadapi dalam pembuatan skripsi ini.
10. Semua pihak yang turut terlibat selama penyusunan skripsi ini. Tentu saja tanpa bantuan, dukungan, doa dan semangat dari bapak/ibu serta teman-teman semua penulis bukanlah apa-apa. Penulis menyadari akan kekurangan dan keterbatasan penulis. Untuk itu,

penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca untuk kemajuan penulis. Semoga Tuhan membalas budi baik dari bapak/ibu serta teman-teman semua.

Manado, 15 Juli 2014
Penulis

Charlen Mangkang

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	<i>i</i>
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Lanjut Usia	5
1. Pengertian Lanjut Usia	5
2. Batasan lanjut usia	6
3. Teori – teori proses menua	6
3.1. Teori biologis	6
3.2. Teori psikososial	7
B. Relaksasi Progresif	8
1. Pengertian Relaksasi	8
2. Fisiologi Relaksasi	9
3. Jenis – jenis Relaksasi	9
4. Konsep Relaksasi Progresif	10
C. Kualitas Tidur	13
1. Konsep Tidur	13
2. Kualitas Tidur	16

BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	18
1. Kerangka konsep	18
2. Variabel penelitian.....	19
3. Hipotesis	19
4. Definisi Operasional	19
 BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	 21
1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
2. Jenis Penelitian	21
3. Teknik Pengumpulan Data	21
4. Populasi dan Sampel	21
5. Instrumen Penelitian	23
6. Prosedur Penelitian	23
7. Proses Pengolahan Data	23
8. Analisa Data	24
9. Etika Penelitian	24
 BAB V HASIL PENELITIAN	 26
1. Jenis Kelamin.....	26
2. Usia.....	27
3. Klasifikasi peningkatan kualitas tidur pre-test post-test.....	27
 BAB VI PEMBAHASAN.....	 32
 BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	 33
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran	33
 DAFTAR PUSTAKA.....	 34