

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KLINIK DR TUTUK CILACAP UTARA**

SKRIPSI

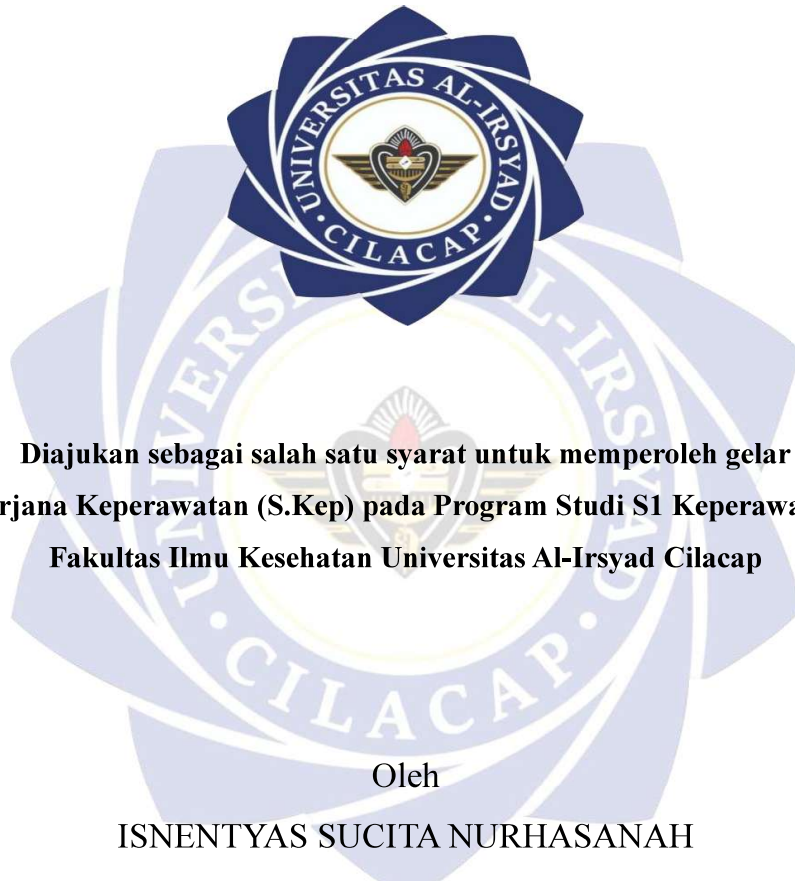


Oleh
ISNENTYAS SUCITA NURHASANAH
NIM 108121045

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2025**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI KLINIK DR TUTUK CILACAP UTARA**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Oleh

ISNENTYAS SUCITA NURHASANAH

NIM 108121045

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Isnentyas Sucita Nurhasanah

NIM : 108121045

Tanda Tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
KLINIK DR TUTUK CILACAP UTARA

SKRIPSI

Disusun Oleh :
ISNENTYAS SUCITA NURHASANAH
NIM. 108 121 045

Proposal/Skripsi ini Telah Disetujui
Tanggal 17 Juli 2025

Pembimbing Utama : Heru Ginanjar T., M.Kep., Ns.

(.....)

Pembimbing Anggota : Kasron, M.Kep., Ns.

(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan

Kasron, M.Kep., Ns.
NIP. 10310 09 718

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Isnentyas Sucita Nurhasanah
NIM : 108121045
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur
Pada Lansia Dengan Hipertensi di Klinik dr Tutuk Cilacap
Utara

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Agus Prasetyo, M.Kep., Ns.

(.....)

Penguji Anggota I : Heru Ginanjar T., M.Kep., Ns.

(.....)

Penguji Anggota II : Kasron, M.Kep., Ns.

(.....)

Ditetapkan di :

Tanggal :



Mengesahkan,
Dekan Fikes

Dr. Johariyah, S.ST., M.Keb

NIP. 10310 03 470

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa banyak dukungan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak mulai dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Dr. Johariyah, S.ST., M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Kasron, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Heru Ginanjar T., M.Kep., Ns. selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
5. Kasron, M.Kep., Ns. selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
6. Klinik dr Tutuk serta eyang kakung dan eyang putri yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan
7. Ayah dan Ibu yang selalu menyayangi saya, mendukung setiap langkah saya, dan tidak pernah berhenti untuk selalu mendoakan saya setiap saat
8. Dade Caca, Embah, Pakde, Bude yang selalu mendukung dan selalu mendoakan setiap proses saya selama ini
9. Sahabat yang saya sayangi, Mutiara Salsabila Suswananda, dan Amallia Ade Rahmawati, yang selalu memberikan dukungan dan doa serta menemani saya dikeadaan susah dan senang
10. Nabilah Shafa' Ersanti Dewi yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian saya serta mendukung disetiap langkah berat saya

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cilacap, Juli 2025

Penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ISNENTYAS SUCITA NURHASANAH

NIM : 108121045

Program Studi : S1 KEPERAWATAN

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik dr Tutuk Cilacap Utara

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada tanggal :

Yang menyatakan

(.....)

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Dr Tutuk Cilacap Utara

Isnentyas Sucita Nurhasanah¹, Heru Ginanjar², Kasron³

^{1,2,3} Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Angka prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia cukup tinggi, hampir mencapai 67%. Lansia dengan hipertensi mengalami kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan lansia yang tidak mengalami masalah hipertensi. Relaksasi otot progresif dianggap efektif untuk memberikan rasa nyaman dan mendukung peningkatan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di klinik dr Tutuk Cilacap Utara. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental one group pretest-posttest without control group design*. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sample dengan total *sampling* yang memenuhi kriteria inklusi yaitu 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi, dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di klinik dr Tutuk Cilacap Utara. Penelitian terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat dijadikan sebagai alternatif pemberian terapi bagi lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidur buruk.

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Kualitas Tidur, Lansia dengan Hipertensi

ABSTRACT

The prevalence of insomnia among the elderly in Indonesia is quite high, reaching nearly 67%. Elderly people with hypertension experience lower sleep quality than those without hypertension. Progressive muscle relaxation is considered effective in providing comfort and supporting improved sleep quality. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on sleep quality in elderly people with hypertension at the Dr. Tutuk Clinic in North Cilacap. This study used a quantitative pre-experimental one-group pretest-posttest without a control group design. The study used a total sampling technique that met the inclusion criteria about 30 respondents. The results showed a difference in sleep quality before and after progressive muscle relaxation therapy in elderly people with hypertension, with a *p-value* of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, it can be concluded that progressive muscle relaxation has an effect on sleep quality in elderly people with hypertension at the Dr. Tutuk Clinic in North Cilacap. This study has proven that progressive muscle relaxation therapy can be used as an alternative therapy for elderly people with hypertension who experience poor sleep quality.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Sleep Quality, Elderly with Hypertension

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
ABSTRAK	ixx
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Secara Teoritis.....	8
2. Secara Praktis.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	12
A. Tinjauan Pustaka	12
1. Teori Lansia.....	12
2. Hipertensi Pada Lansia.....	14
3. Teori Kualitas Tidur	21
4. Teori Relaksasi Otot Progresif	27
B. Kerangka Teori.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Kerangka Konsep	34
B. Hipotesis Penelitian.....	34
1. Hipotesis Mayor	35
2. Hipotesis Minor.....	35
C. Variable Penelitian	36
1. Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>).....	36

2. Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>).....	36
D. Definisi Operasional , Variabel Penelitian, dan Skala Pengukuran	37
E. Desain Penelitian.....	38
F. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel.....	39
G. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.....	40
H. Etika Penelitian	40
I. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Jenis Data	42
2. Instrumen Penelitian.....	42
3. Uji Instrumen	42
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
K. Analisa Data	45
1. Pengolahan Data.....	45
2. Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	49
BAB V PEMBAHASAN	53
A. Analisis Demografi Responden.....	53
B. Analisis Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	54
C. Analisis Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	57
D. Analisis Perbedaan Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	58
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Table 1.5 Keaslian Penelitian.....	11
Table 2.2 Kerangka Teori.....	33
Table 3.1 Kerangka Konsep.....	34
Table 3.4 Definisi Operasional.....	38
Table 3.5 Desain Penelitian.....	38
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Lansia dengan Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Klinik dr Tutuk Cilacap Utara.....	49
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Lansia dengan Hipertensi Berdasarkan Usia di Klinik dr Tutuk Cilacap Utara	49
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Lansia dengan Hipertensi Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Klinik dr Tutuk Cilacap Utara	50
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di Klinik dr Tutuk Cilacap Utara	50
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di Klinik dr Tutuk Cilacap Utara	51
Tabel 4. 6 Analisis Perbedaan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Klinik dr Tutuk Cilacap Utara.....	51

