

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA BLITAR**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan**



Oleh:

Ita Fitria

NIM. 105070200111037

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
MALANG**

2014

HALAMAN PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI UPT
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BLITAR**

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan

Oleh:

Ita Fitria

NIM : 105070200111037

Menyetujui untuk diuji:

Pembimbing I



Ns. Kumboyono, S.Kep.M.Kep.Sp.Kom
NIP.19750222 200112 1 005

Pembimbing II



Ns. Lilik Supriati, S.Kep.M.Kep
NIP.19830505 201012 2 006

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI UPT
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BLITAR**

Oleh:

Ita Fitria

NIM: 105070200111037

Telah diuji pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 2 Mei 2014

dan dinyatakan lulus oleh:

Penguji I

Dr. Dra. Sri Winarsih, Apt., Msi
NIP.19540823 198103 2 001

Penguji II / Pembimbing I

Ns. Kumboyono, S.Kep.M.Kep.Sp.Kom
NIP.19750222 200112 1 005

Penguji III / Pembimbing II

Ns. Lilik Supriati, S.Kep.M.Kep
NIP.19830505 201012 2 006



Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. dr. Kusworini, M.Kes, SpPk
NIP.19560331 198802 2 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar".

Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Jurusan Keperawatan FKUB Malang. Penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak dalam penyusunan Tugas Akhir ini, untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. dr. Karyono Mintaroem, Sp.PA selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang
2. Dr. dr. Kusworini M.Kes Sp.PK selaku Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang
3. Dr. Dra. Sri Winarsih, Apt.,Msi selaku penguji I yang telah memberikan banyak masukan dalam penyelesaian tugas akhir ini.
4. Ns. Kumboyono, S.Kep, M.Kep, Sp.Kom selaku pembimbing pertama yang telah banyak memberi masukan dan saran untuk kesempurnaan penulisan Tugas Akhir ini
5. Ns. Lilik Supriati S.Kep, M.Kep selaku pembimbing kedua yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan demi kesempurnaan penulisan Tugas Akhir ini

6. Segenap tim pengelola Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang
7. Yang tercinta orang tua saya Supriono dan Nurhayati yang selalu mendoakan serta telah memberikan dorongan secara material dan spiritual.
8. Saudara tersayang Syaifudin Zuhri dan Indah Wahyuni, yang selalu memberikan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini
9. Kepala UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar beserta staf yang telah memberikan ijin dan bekerjasama dalam melakukan penelitian ini
10. Sahabat-sahabat saya Ana, Dini, Fitri, Arinda, Dwi Astika, Anggi, Exsa, Dwi Kristina, Hendra, yang selalu memberikan motivasi selama penulisan tugas akhir ini.
11. Teman-teman Kelompok 4 *clinical study* dan teman-teman PSIK angkatan 2010 beserta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan sebaik-baiknya. Namun demikian, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan ini, sehingga penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan Tugas Akhir ini.

Malang,

Penulis

ABSTRAK

Fitria, Ita. 2014. **Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar.** Tugas Akhir, Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Pembimbing: (1) Ns. Kumboyono, S.Kep, M.Kep, Sp. Kom. (2) Ns. Lilik Supriati, S.Kep, M.Kep.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang sederhana dan sistematis. Pemberian terapi relaksasi ini dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran serta membuat sirkulasi darah ke otak lebih optimal, sehingga dapat menciptakan keadaan tenang dan rileks. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Desain yang digunakan adalah *quasy experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Sampel dipilih dengan metode *simple random sampling* dengan kriteria inklusi didapatkan responden penelitian berjumlah 20 lansia yang terbagi dalam dua kelompok, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, digunakan kuesioner DASS 42 yang telah dimodifikasi yang kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p=0.004$ pada kelompok perlakuan dan $p=0.317$ pada kelompok kontrol. Sementara itu pada uji *Mann Whitney* didapatkan nilai $p=0.001$. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

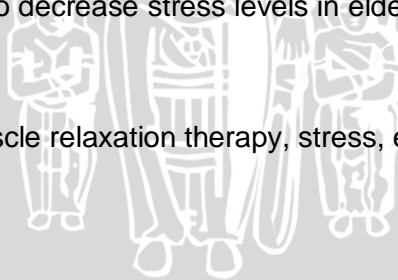
Kata kunci: terapi relaksasi otot progresif, stres, lansia

ABSTRACT

Fitria, Ita. 2014. **Effects of Progressive Muscle Relaxation Therapy Against Decrease Stress Levels in the Elderly at Unit of Elderly Social Services Blitar.** Final Assigment, Nursing Program Faculty of Medicine, University of Brawijaya. Advisors: (1) Ns. Kumboyono, S.Kep, M.Kep, Sp.Kom. (2) Ns. Lilik Supriati, S.Kep, M.Kep.

Progressive muscle relaxation therapy is one of the techniques to reduce muscle tension with a simple and systematic process. This relaxation therapy can release tension in body and mind and make the blood circulation to the brain is more optimal, so as to create a calm and relaxed state. Accordingly, this study aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy to decrease the level of stress in elderly. Quasy experimental design used with pretest-posttest approach with control group. The sample has been selected by simple random sampling with the study inclusion criteria obtained amounted to 20 elderly respondents are divided into two groups, the treatment group and the control group. To obtain the data in this study, used a modified DASS 42 questionnaire is then analyzed using the Wilcoxon and Mann Whitney test. Based on the Wilcoxon signed rank test, it was a obtained p value = 0.004 in the treatment group and p = 0.317 in the control group. Meanwhile, from Mann Whitney test it was obtained p value = 0.001. It can be concluded that have effect of progressive muscle relaxation therapy to decrease stress levels in elderly.

Keywords: progressive muscle relaxation therapy, stress, elderly



DAFTAR ISI

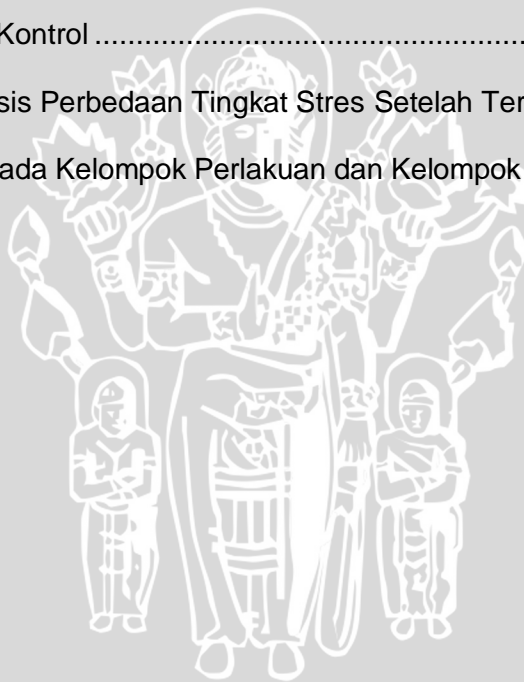
Halaman Judul.....	ii
Lembar Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Kata Pengantar.....	vi
Abstrak	vii
Abstract	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktik.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Terapi Relaksasi Otot Progresif	6
2.1.1 Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	6
2.1.2 Klasifikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	7
2.1.3 Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif	8
2.1.4Standar Operasional Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif	9
2.2. Konsep Stres pada Lansia	16
2.2.1 Definisi Lansia	16
2.2.2 Klasifikasi Lansia	17
2.2.3 Perubahan-perubahan yang terjadi pada Lansia	17
2.2.4 Definisi Stres pada Lansia.....	20
2.2.5 Tingkatan dan Gejala Stres pada Lansia	22
2.2.6 Pengukuran Tingkat Stres pada Lansia	25
2.2.7 Dampak Stres pada Lansia.....	26
2.3 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia	27
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1. Kerangka Konsep.....	30
3.2. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1. Rancangan Penelitian	33
4.2. Populasi dan Sampel	33
4.2.1. Populasi	33



4.2.2. Sampel	34
4.3 Variabel Penelitian	35
4.3.1 Variabel Bebas (Independent)	35
4.3.2 Variabel Tergantung (Dependent)	36
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
4.5 Intrumen Penelitian/Bahan Alat	36
4.5.1 Bahan dan Alat	36
4.5.2 Instrumen Penelitian	36
4.5.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	38
4.6 Definisi Operasional	39
4.7 Pengumpulan Data	40
4.8. Analisis Data	41
4.8.1 Pre Analisis	41
4.8.2 Analisis Data	43
4.9 Etika Penelitian	43
BAB 5 HASIL PENELITIAN	
5.1 Data Umum Karakteristik Responden	45
5.1.1 Karakteristik Responden	45
5.2 Data Khusus Karakteristik Responden	45
5.2.1 Data Perbedaan pretest dan posttest Tingkat Stres Lansia pada Kelompok Perlakuan	46
5.2.2 Data Perbedaan pretest dan posttest Tingkat Stres Lansia pada Kelompok Kontrol	47
5.2.3 Analisa Perbedaan Tingkat Stres Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	48
BAB 6 PEMBAHASAN	
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian	49
6.1.1 Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Kelompok Perlakuan	49
6.1.2 Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Kelompok Kontrol	52
6.1.3 Perbedaan Tingkat Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif	54
6.2 Keterbatasan Penelitian	55
6.3 Implikasi terhadap Bidang Keperawatan	56
6.3.1 Teori Keperawatan	56
6.3.2 Praktek Keperawatan	56
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan	57
7.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Rancangan Penelitian.....	33
Tabel 4.2.	Definisi Operasional.....	39
Tabel 5.1	Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	46
Tabel 5.2	Data Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tingkat Stres Lansia pada Kelompok Perlakuan.....	47
Tabel 5.3	Data Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tingkat Stres Lansia pada Kelompok Kontrol	47
Tabel 5.4	Hasil Analisis Perbedaan Tingkat Stres Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Mengepalkan Tangan	11
Gambar 2.2 Gerakan Melatih Tangan Bagian Belakang	11
Gambar 2.3 Gerakan Melatih Otot-otot Biceps.....	11
Gambar 2.4 Gerakan Melatih Otot Bahu	12
Gambar 2.5 Gerakan Melatih Otot Wajah	13
Gambar 2.6 Gerakan Melatih Otot Leher	14
Gambar 2.7 Gerakan Melatih Otot Punggung.....	14
Gambar 2.8 Gerakan Melatih Otot Dada.....	15
Gambar 2.9 Gerakan Melatih Otot Perut.....	15
Gambar 2.10 Gerakan Melatih Otot Paha.....	16
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pernyataan Keaslian Tulisan	62
Lampiran 2	Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian.....	63
Lampiran 3	Surat Persetujuan Menjadi Responden/Subjek Penelitian	64
Lampiran 4	Kuesioner Tingkat Stres	65
Lampiran 5	SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	67
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	71
Lampiran 7	Hasil Uji Statistik.....	75
Lampiran 8	Keterangan Kelaikan Etik	77
Lampiran 9	Lampiran Sura-Surat	82

