

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

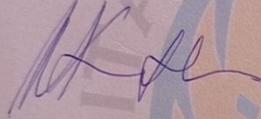
**Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia
di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo**

OLEH

**MITHA PUSPITHA PANDJU
NIM 841417190**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I,



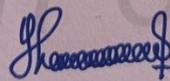
**Dr. Ansar Katili, M.Kes
NIP. 195601061983031003**

Pembimbing II



**Ns. Nur Ayun R. Yusuf, S.Kep., M.Kep
NUPN. 9900981045**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**



**Yuniar M. Soeli, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa
NIP 198506212008122003**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Yang Berjudul

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo

OLEH

MITHA PUSPITHA PANDJU
NIM 841417190

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Senin, 15 November 2021
Waktu : 14.00 WITA

Penguji

1. Dr. Ansar Katili, M.Kes
NIP. 195601061983031003

1.

2. Ns. Nur Ayun R. Yusuf, S.Kep., M.Kep
NUPN. 9900981045

2.

3. dr. Ivan Virnanda Amu, M.Kes., Sp.PD
NIP.195901101986032003

3.

4. Ns. Nurdiana Djamaluddin, S.Kep., M.Kep
NIP.198901242019032014

4.

Gorontalo, 15 November 2021

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Prof. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 196310011988032002

ABSTRAK

Mitha Puspitha Pandju. 2021. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo, Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Dr. Ansar Katili, M.Kes dan Pembimbing II Ns. Nur Ayun R. Yusuf S.Kep., M.Kep.

Lanjut usia (lansia) merupakan istilah yang digunakan untuk orang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Populasi lansia yang semakin meningkat mengakibatkan banyak lansia yang tidak dapat meningkatkan hidup dimasa tua dikarenakan masalah kesehatan, masalah yang sering terjadi pada lansia adalah masalah fisik dan masalah mental, masalah mental yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan tidur seperti insomnia. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Penelitian adalah jenis penelitian kuantitatif. Desain *Pra-Eksperimen* dengan pendekatan *One Grup Pre Test Post Test Design*. Populasi lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian sebanyak 18 orang. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan instrumen kuesioner. Hasil penelitian ini didapatkan nilai signifikan *p value* = 0,000 (*Asymp. Sig 2-tailed*) dengan nilai $\alpha = 0,05$. Kesimpulannya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia di Panti Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan atau referensi dalam memberikan terapi relaksasi otot progresif terhadap lansia yang akan menjalani prosedur terapi untuk mengurangi insomnia yang dialami oleh lansia.

Kata Kunci : *Terapi Relaksasi Otot Progresif, Lansia, Insomnia*

ABSTRACT

Mitha Puspitha Pandju. 2021. *The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy toward Insomnia in the Elderly at the Griya Lansia Jannati Nursing Home, Gorontalo Province*, Undergraduate Thesis, Study Program of Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dr. Ansar Katili, M.Kes, and the co-supervisor is Ns. Nur Ayun R. Yusuf S.Kep., M.Kep.

Elderly is a term used for people who have reached the age of 60 years or more. The increasing elderly population results in many elderly people who cannot improve their old age due to health problems. This includes physical and mental problems. The mental problem that often arises in the elderly is sleep disorders such as insomnia. This study aims to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Insomnia in the Elderly at Griya Lansia Jannati Nursing Home, Gorontalo Province. This study is a quantitative research using the Pre-Experimental Design with One Group Pre Test Post Test. The elderly population in Griya Lansia Jannati Nursing Home, Gorontalo Province, amounted to 23 people. The sampling applies purposive sampling. The sample includes 18 people. The data analysis uses the Wilcoxon test with a questionnaire instrument. This study obtains a significant value of P-value = 0.000 (Asymp. Sig 2-tailed) with = 0.05. In conclusion, there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on insomnia in the elderly at Griya Lansia Jannati nursing home, Gorontalo Province. This study is expected to be an information or reference in providing progressive muscle relaxation therapy to the elderly who will undergo therapeutic procedures to reduce insomnia.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation Therapy, Elderly, Insomnia*