

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI (*OTOT PRORESIF & PEMBERIAN  
AROMATERAPI*) TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI  
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR DI TULUNGAGUNG**

**Karya Tulis Ilmiah**



Oleh :

DAMARA VINA ARDELIA

NIM : P17230223039

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR**

**2025**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI RELAKSASI (OTOT PRORESIF &  
PEMBERIAN AROMATERAPI) TERHADAP KUALITAS  
TIDUR LANSIA DI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR  
DI TULUNGAGUNG**

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan  
program studi diploma III keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Oleh :

DAMARA VINA ARDELIA

NIM : P17230223039

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR**

**2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah

“Pengaruh Terapi Relaksasi (Otot Progresif & Pemberian Aromaterapi) Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Di Tulungagung”

Disusun oleh:

DAMARA VINA ARDELIA

NIM. P17230223039

Mengetahui,  
Ketua Program Studi D-III Keperawatan Blitar



**Wiwin Martiningsih, M. Kep., PhD.NS**

NIP. 19710922 199603 2 001

Tanggal Disetujui 03 Juni 2025  
Pembimbing,



**Dr. Ns. Sri Mugianti, S. Kep., M. Kep**

NIP. 19660903 198803 2 002

**HALAMAN PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**“Pengaruh Terapi Relaksasi (Otot Progresif & Pemberian Aromaterapi) Terhadap Kualitas  
Tidur Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Di Tulungagung”**

Disusun oleh:

**DAMARA VINA ARDELIA**  
P17230223039


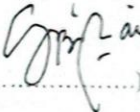
Telah dipertahankan dalam  
Seminar di depan Tim Penguji

Pada tanggal:

13 Juni 2025

**SUSUNAN TIM PENGUJI**

Ketua,  
**Muito, A. Per., Pen., M.Kes**  
NIP. 19640707 198603 1 003

(.....)  
  
(.....)  


Anggota,  
**Dr. Ns. Sri Mugianti, S. Kep., M. Kep**  
NIP. 19660903 198803 2 002

Malang, 16 Juni 2025

Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan kementerian Kesehatan Malang

  
  
**Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep. Ns, M. Kep**  
NIP. 19760810 200212 2 001

## **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

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

**Nama : DAMARA VINA ARDELIA**

**NIM : P17230223039**

**Tanda Tangan :**

**Tanggal :**

## **HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Capek boleh, menyerah jangan”.

### **PERSEMBAHAN**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran, dan keberkahan bagi penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Dengan segenap rasa cinta dan kasih, penulis, persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini untuk:

1. Kepada kedua orang tua saya, Joko Prasetyo, S.Hut dan Ibu Diana Eka Winarsih yang selalu menjadi sumber semangat dan kekuatan dalam hidup saya. Terima kasih atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang tak pernah berhenti mengalir. Setiap langkah yang saya capai adalah berkat pengorbanan dan ketulusan kalian. Semoga karya ini dapat menjadi bukti cinta dan rasa terima kasih saya yang tak terhingga.
2. Kepada adik saya tercinta. Diva Elysia. Terima kasih telah menjadi penyemangat di setiap langkah saya. Dukungan dan kehadiranmu selalu memberi warna dan kekuatan dalam perjalanan ini. Semoga kelak kita bisa terus tumbuh dan saling membanggakan.
3. Sahabat SMK saya yang tak tergantikan, Nila Kurniasari. yang selalu memberi semangat. Terima kasih telah selalu mencari waktu luang untuk bertemu, mendukung, dan memberikan semangat di setiap langkah perjalanan ini. Dan selalu ada, meskipun sibuk dengan berbagai kesibukan masing – masing. Semoga persahabatan kita terus tumbuh dan selalu dipenuhi tawa dan kenangan indah.
4. Kepada seseorang yang tidak dapat saya sebutkan namanya, Terima kasih telah hadir dalam bagian perjalanan ini, meski mungkin hanya sebentar atau dalam diam. Kehadiranmu memberi makna, semangat, dan pelajaran yang tak ternilai. Meski tak terucap secara langsung, jejakmu tertinggal dalam semangat yang terus menyala hingga karya ini terselesaikan. Semoga semesta selalu menjagamu, di mana pun kamu berada.
5. Dan yang terakhir, Terima kasih kepada diri sendiri yang telah berusaha dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Saya bangga bisa melewati semua proses ini dengan semangat dan konsisten. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk terus berkembang dan menghadapi tantangan berikutnya dengan lebih percaya diri.

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI (*OTOT PROGRESIF & PEMBERIAN AROMATERAPI*) TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT PSTW BLITAR DI TULUNGAGUNG**

Damara Vina Ardelia  
Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang,  
Jl. Dr. Sutomo, Blitar  
Email: [damaraardelia23@gmail.com](mailto:damaraardelia23@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Gangguan tidur merupakan masalah yang umum dialami oleh lansia dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan pemberian aromaterapi terhadap kualitas tidur lansia. **Metode:** Metode yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan desain one group pre-test and post-test. Sampel sebanyak 30 lansia dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PSQI dan dianalisis dengan uji *paired t-test* dan metode *bootstrap*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 83,3% lansia memiliki kualitas tidur buruk. Setelah diberikan intervensi, kualitas tidur membaik secara signifikan dengan 90% responden mengalami kualitas tidur baik. Uji *paired t-test* menunjukkan nilai  $p = 0,000$  dan uji *bootstrap* menunjukkan nilai  $p = 0,001$ , dengan interval kepercayaan 95% sebesar 0,567 hingga 0,899. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif dan pemberian aromaterapi secara signifikan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Intervensi ini dapat digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam pelayanan keperawatan lansia.

**Kata kunci:** Lansia, kualitas tidur, relaksasi otot progresif, aromaterapi, PSQI

***THE EFFECT OF RELAXATION THERAPY (PROGRESSIVE  
MUSCLE AND AROMATHERAPY) ON THE SLEEP QUALITY OF THE  
ELDERLY AT UPT PSTW BLITAR IN TULUNGAGUNG***

Damara Vina Ardelia

Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang,  
Jl. Dr. Sutomo, Blitar

Email: [damaraardelia23@gmail.com](mailto:damaraardelia23@gmail.com)

***ABSTRACT***

***Introduction:*** Sleep disorders are common among the elderly and may negatively affect their physical and mental health. This study aimed to determine the effect of a combination of progressive muscle relaxation and aromatherapy on the sleep quality of elderly individuals. ***Metod:*** This research employed a pre-experimental one group pre-test and post-test design. A total of 30 elderly participants were selected through purposive sampling. Data were collected using the PSQI questionnaire and analyzed using a paired t-test and bootstrap method. ***Results:*** The results showed that before the intervention, 83.3% of the elderly had poor sleep quality. After the intervention, 90% of participants showed improved sleep quality. The paired t-test yielded a p-value of 0.000, and the bootstrap test resulted in a p-value of 0.001 with a 95% confidence interval ranging from 0.567 to 0.899. ***Conclusion:*** Progressive muscle relaxation combined with aromatherapy is significantly effective in improving the sleep quality of elderly individuals. This intervention is recommended as a non-pharmacological approach in elderly nursing care.

***Keywords:*** Elderly, sleep quality, progressive muscle relaxation, aromatherapy, PSQI

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkah rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi (Otot Progresif & Pemberian Aromaterapi) Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Di Tulungagung”, yang disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Atas terselesaikannya Tugas Akhir ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen, M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
4. Dr. Ns. Sri Mugiarti, M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Mujito.,A.Per.,Pen.,M.Kes, selaku Dosen Penguji Karya Tulis Ilmiah.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai di Kampus III Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar.
7. Kedua orang tua dan adik saya yang telah memberikan doa dan dukungan sehingga peneliti bisa berada di titik ini. Sehat selalu dan hidup lebih lama lagi sehingga bisa selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup peneliti.
8. Sahabat-sahabat saya yang mau menjadi tempat keluh kesah penulis selama proses penyusunan Tugas Akhir ini.
9. Dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan Tugas Akhir ini.

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

Blitar, 10 Juni 2025  
Penulis

Damara Vina Ardelia  
P1723022303

## DAFTAR ISI

<b>PENGARUH TERAPI RELAKSASI RELAKSASI (OTOT PRORESIF &amp; PEMBERIAN AROMATERAPI) TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR DI TULUNGAGUNG .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. LATAR BELAKANG .....</b>	<b>1</b>
<b>B. RUMUSAN MASALAH.....</b>	<b>3</b>
<b>C. TUJUAN PENELITIAN .....</b>	<b>3</b>
<b>D. MANFAAT PENELITIAN .....</b>	<b>4</b>
<b>BAB II.....</b>	<b>5</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
<b>A. Konsep Lansia .....</b>	<b>5</b>
<b>Pengertian Lansia .....</b>	<b>5</b>
<b>Klasifikasi lansia .....</b>	<b>5</b>
<b>Proses Aging .....</b>	<b>6</b>
<b>Konsep Kualitas Tidur.....</b>	<b>7</b>
<b>A.Pengertian Kualitas Tidur .....</b>	<b>7</b>
<b>B.Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....</b>	<b>7</b>
<b>C.Fisiologi tidur normal .....</b>	<b>8</b>
<b>D.Gangguan Tidur .....</b>	<b>9</b>
<b>E.Tata Cara Pemenuhan Kualitas Tidur.....</b>	<b>10</b>
<b>F.Cara Menentukan Diagnose Tidur .....</b>	<b>11</b>
<b>Konsep Terapi Relaksasi.....</b>	<b>12</b>
<b>A.Pengertian Terapi Relaksasi .....</b>	<b>12</b>
<b>B.Tujuan Terapi Relaksasi.....</b>	<b>13</b>

C. Teknik Terapi Relaksasi.....	13
D. Manfaat Terapi Relaksasi.....	14
E. Hubungan terapi relaksasi dengan kualitas tidur lansia .....	15
<u>F. Kerangka Konsep</u> .....	15
BAB III .....	17
METODE PENELITIAN .....	17
A. Desain Penelitian .....	17
B. Populasi dan Sampel.....	19
C. Cara Pengumpulan Data .....	20
D. Alat pengumpulan Data .....	21
1. Kuesioner .....	21
2. SOP Terapi Relaksasi (otot progresif dan pemberian aromaterapi)...	23
c. Variabel.....	23
1. Variabel independent (Variabel Bebas).....	24
E. Definisi Operasional.....	24
F. Kerangka Operasional.....	27
G. Cara Pengolahan dan Analisis Data .....	28
BAB IV.....	31
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
BAB V .....	41
KESIMPULAN DAN SARAN .....	41
BIODATA.....	72
A. DATA PRIBADI .....	72
B. RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL .....	72

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	22
Tabel 3.2 Kerangka Operasional .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi</i> .....	45
<i>Lampiran 2 Lembar Permohonan</i> .....	46
<i>Lampiran 3 Lembar Informed Consent</i> .....	47
<i>Lampiran 4 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)</i> .....	48
<i>Lampiran 5 Kisi-Kisi mengisi kuisisioner</i> .....	50
<i>Lampiran 6 SOP Pemberian Terapi Otot Progresif</i> .....	52
<i>Lampiran 7 Tabulasi Data Umum</i> .....	54
<i>Lampiran 8 Data Khusus Pre-Test</i> .....	55
<i>Lampiran 9 Data Khusus Post-Test</i> .....	56
<i>Lampiran 10 Hasil Analisis Data</i> .....	51
<i>Lampiran 11 Surat Izin Penelitian</i> .....	61
<i>Lampiran 12 Surat Perizinan Penelitian</i> .....	63
<i>Lampiran 13 Dokumentasi pretest intervensi dan posttest</i> .....	67
<i>Lampiran 14 Lembar konsul</i> .....	69