

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN *FOOT*
MASSAGE TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DI PONDOK LANSIA AL – ISHLAH KOTA MALANG**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program studi
pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

**NABILA PUTRI WAHYUNI
NIM P17211214122**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage* Terhadap
Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota
Malang”

Disusun oleh :

NABILA PUTRI WAHYUNI

P17211214122

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

..... 23 April 2025

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Keperawatan Malang



Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197407281997031003

Pembimbing Utama

Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp. Kom
NIP. 196909021992031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang”

Disusun oleh :

NABILA PUTRI WAHYUNI

P17211214122

Telah dipertahankan dalam Seminar di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal :

15 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Dyah Widodo, S.Kp., M.Kes

NIP. 196607071988032003

()

Anggota 1,

Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep

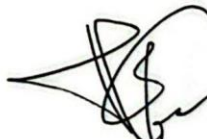
NIP. 196512151997032001

()

Anggota 2,

Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp. Kom

NIP. 196909021992031002

()

Malang, 15 Mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Erlina Suc Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 197608102002122001

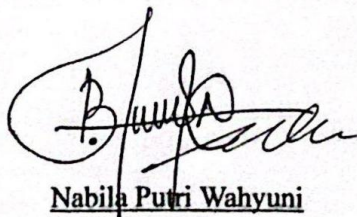
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nabila Putri Wahyuni
NIM : P17211214122
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Jurusan : Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Malang, 21 April 2025



Nabila Putri Wahyuni

P17211214122

Mangetahui,
Pembimbing Utama



Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp. Kom
NIP. 1969051119920310004

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Malang, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nabila Putri Wahyuni
NIM : P17211214122
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Malang **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non- exclusive Royalty- Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Malang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan 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 : Malang

Pada tanggal : 13 Mei 2025

Yang menyatakan,


(Nabila Putri Wahyuni)

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

MOTTO

“Berbuat baiklah kepada siapa saja, perkara mereka berbuat apa pada saya biarkan itu menjadi urusan mereka dengan Tuhan.”

(Nabila Putri Wahyuni)

“Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”.

“Apapun yang terjadi, pulanglah sebagai sarjana”

“Only you can change your life. Nobody else can do it for you”

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucap rasa Syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua saya yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada saudara, sahabat, teman-teman, dan almamater kebanggaanku Poltekkes Kemenkes Malang yang membantu penulis selama proses menempuh pendidikan sarjana.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang”

Atas terselesaikannya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Moh Wildan, A.Per.Pen, M.Pd selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi.
3. Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Dyah Widodo S.Kp., M.Kes selaku Ketua Penguji yang bersedia menguji penulis. Memberikan saran, bimbingan, arahan, dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
5. Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Penguji yang bersedia menguji penulis. Memberikan saran, bimbingan, arahan, dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.

6. Joko Wiyono, S.Kp. M.Kep., Sp.Kom selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dalam menyusun skripsi ini dan telah memberikan bimbingan dengan sabar dan bijaksana, serta selalu memberikan masukan serta motivasi kepada penulis.
7. Nursianto selaku Ketua Yayasan Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Pondok Lansia.
8. Zakariya Yahya Amd.Kep. selaku kepala perawat Panti Lansia Al-Ishlah Kota Malang yang telah memberikan izin serta memberikan informasi secara akurat terkait dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ayah, ibu, kakak, adik, seluruh keluarga, sahabat, dan orang terdekat lainnya yang selalu mendoakan dan memberikan semangat dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan Sarjana Terapan Keperawatan Malang dan semua pihak yang telah memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
11. Teruntuk penulis, yaitu diri saya sendiri. Terimakasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Terimakasih tetap memilih berusaha sampai titik ini dan tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi 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.

Malang, 20 April 2025

Penulis

Nabila Putri Wahyuni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vi
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Lansia	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Klasifikasi Lansia	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Perubahan Pada Lansia	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Masalah Pada Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.

2.2.2 Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Fase Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Tanda Kurang Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Fisiologis Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap peningkatan kualitas tidur	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
2.4 Konsep Terapi <i>Foot Massage</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Pengertian Terapi <i>Foot Massage</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Tujuan Terapi <i>Foot Massage</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Pengaruh Terapi <i>Foot Massage</i> terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia	Error! Bookmark not defined.
2.4.4 Prosedur Pelaksanaan Terapi <i>Foot Massage</i>	Error! Bookmark not defined.
2.5 Konsep Terapi Kombinasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi Dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Variabel	Error! Bookmark not defined.
3.7 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.8 Kerangka Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.9 Cara Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
3.10 Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.

3.11 Etik Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 4_HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Data Umum Karakteristik Responden...	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Data Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Kualitas Tidur pada Lansia sebelum diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan <i>Foot Massage</i> ..	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Kualitas Tidur pada Lansia setelah diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan <i>Foot Massage</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot progresif dan Foot Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia.	Error! Bookmark not defined.
4.3 Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 5_PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BIODATA.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Kerangka Operasional.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Analisa Bivariat	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Karakteristik Subjek Penilitan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 <i>Pre-Test</i> Kualitas Tidur Lansia	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 <i>Post-Test</i> Kualitas Tidur Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Hasil test Uji Normalitas <i>Saphiro -Wilk</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Keterangan Layak Etik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Tabulasi Data Penelitian <i>Pre-test</i> sampai <i>Post-test</i> ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Gambaran Kualitas Tidur Lansia Selama 7 Hari	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Gambaran Setiap Domain PSQI	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Lembar Output Hasil SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Kuisisioner PSQI	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 SOP <i>Foot Massage</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 SOP Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Materi Briefing Tenaga Pembantu Peneliti	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Uji Turnitin	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.