

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT  
DEPRESI LANSIA DI DESA TURIGEDE KEC. KEPOHBARU  
KAB. BOJONEGORO**



**FANDIK PRASETIYAWAN**  
**NIM 1102010797**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2015**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT  
DEPRESI LANSIA DI DESA TURIGEDE KEC. KEPOHBARU  
KAB. BOJONEGORO**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**FANDIK PRASETIYAWAN  
NIM.11.02.01.0797**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2015**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan d ibawah ini :

NAMA : FANDIK PRASETIYAWAN  
NIM : 11.02.01.0802  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : BOJONEGORO, 15 JUNI 1993  
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN (STIKES)  
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : *“Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Lansia Di Desa Turigede Kec. Kepohbaru Kab. Bojonegoro”* adalah bukan Skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sangsi akademis.

Lamongan, 15 April 2015

Yang menyatakan

**FANDIK PRASETIYAWAN**  
**NIM 1102010797**

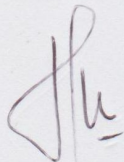
## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : FANDIK PRASETIYAWAN  
NIM : 11.02.01.0797  
Judul : PENGARUH PENGARUH RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANSIA DI  
DESATURIGEDE KEC. KEPOHBARU KAB.  
BOJONEGORO

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji pada 5 mei 2015:

Mengetahui

Pembimbing I



Hj. Siti Sholikhah, S.Kep.,Ns., M.Kes  
NIK. 1979 03 06 2006 016

Pembimbing II



Amirul Amalia, S.ST., M.Kes  
NIK. 1983 12 23 2006 019

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi  
Di Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 5 mei 2015

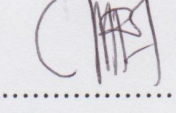
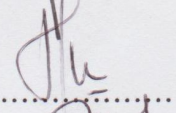
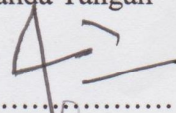
### PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr.H.Masram, MM., M.pd

Anggota : 1. Siti Sholikahah, S.kep., Ns., M.kes

2. Amirul Amalia, S.ST., M.Kes

Tanda Tangan



Mengetahui

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



**Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M.Kes.**

NBM : 936.665

## **CURRICULUM VITAE**

Nama : FANDIK PRASETIYAWAN  
Tempat Tgl. Lahir : Bojonegoro, 15 April 1993  
Alamat Rumah : DsTurigede, rt/rw : 01/01 Kec.kepohbaruKab.Bojonegoro  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Riwayat Pendidikan :

1. TK DARMA WANITA TURIGEDE lulus tahun 1999
2. SDN TURIGEDE lulus tahun 2005
3. MTs ISLAMIYAH ATANWIR TALUN SUMBERJO lulus tahun 2008
4. MA ISLAMIYAH ATANWIR TALUN SUMBERJO lulus tahun 2011

## MOTTO

*“ sesungguhnya keberhasilan itu sangat dekat yang membuatnya jauh  
adalah saat kita kurang bersabar ”*

Skripsi Ini Kupersembahkan Kepada :

1. Terima kasih kepada Allah SWT atas izin Nyalah skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
2. Kepada Ayahku TARMIDI dan ibuku SRI KUNTINI atas do'a, kasih sayang, kesabaran dan semua pengorbanan yang tak henti-hentinya engkau berikan kepadaku disetiap langkahku.
3. Kepada saudaraku YULIADI YULIONO dan SOFFI dan seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat seperjuangan yang tiada henti memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Terimakasih untuk kamu cha.

## ABSTRAK

Depresi merupakan penurunan performa normal, seperti kelembapan aktifitas psikomotor atau penurunan fungsi intelektual, Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di desa Turigede Kecamatan Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro.

Desain penelitian ini Pre Eksperimental dengan One Group Pre-Post Test Design. Populasi Seluruh lansia pada bulan januari-februari 2015, Consecutive sampling dengan sampel sebanyak 50 responden. Instrumen yang digunakan melalui observasi tingkat depresi dan pemberian relaksasi otot progresif., dianalisis uji wilcoxon signed rank test dengan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian relaksasi otot progresif seluruhnya 50 responden (100%) nyeri sedang dan setelah pemberian relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami penurunan tingkat depresi lansia menjadi ringan sebanyak 41 orang(82%) dan hampir setengah tingkat depresi lansianya tetap atau sedang sebanyak 9 orang (18%). Hasil pengujian dengan wilcoxon sign rank test dengan  $\alpha=0,05$  didapatkan p-sign=0,000dimana p-sign  $<\alpha$  sehingga H0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

Melihat hasil penelitian ini maka dianjurkan kepada lansia untuk melakukan relaksasi otot progresif sebagai terapi alternatif untuk menurunkan tingkat depresi lansia selain terapi farmakologis.

***Kata Kunci:*** relaksasi otot progresif, tingkat depresi lansia



## ABSTRACT

Depression is a normal decline in performance, such as moisture or psychomotor function diminished intellectual activity, the study objective was to determine the effect of progressive muscle relaxation to a decrease in the level of depression in the elderly in the village Turigede Kepohbaru Bojonegoro.

Prior experimental design of this study with a group of Pre-Post Test Design. The entire population of the elderly in January-February 2015, consecutive sampling with a sample of 50 respondents. The instruments used for monitoring levels of depression and provision of progressive muscle relaxation., Analyzed test Wilcoxon signed rank test  $\alpha = 0.05$ .

The results showed progressive muscle relaxation before giving its entirety by 50 respondents (100%) moderate pain and progressive muscle relaxation after administration showed that most decreased levels of depression elderly to light as to 41 people (82%) and almost half of the rate fixed or moderate depression lansianya up to 9 people (18%). The test results with the Wilcoxon test with  $\alpha = 0.05$  was obtained p-sign-sign = 0,000dimana  $p < \alpha$  for H0 rejected, meaning they are significant muscle relaxation erhadap progresift decrease in the level of depression in the elderly.

Seeing these results, the elderly to do progressive muscle relaxation as an alternative to the lower levels of depression elders besides therapy drug therapy is recommended.

Keywords: *progressive muscle relaxation, depression levels elderly*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Lansia Di Desa Turigede Kec. Kepohbaru Kab. Bojonegoro”* sesuai yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapat banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan
2. Arifal Aris, S. Kep.,Ners., M.Mkes selaku kaprodi S1 keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah
3. Bapak KepalaDesaTurigedeyang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
4. HJ.SitiSholikhah.S.Kep.M.Kes selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsiini
5. AmirulamaliaSST.Keb.,M.kesselaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsiini

6. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Ayahanda, ibunda dan semua keluarga yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, do'a, semangat serta bimbingannya untuk keberhasilan penulis. Juga saudaraku dan keponakanku.
8. Teman-teman mahasiswa jurusan S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Muhammadiyah Lamongan Angkatan .....
9. Seseorang yang telah banyak memberikan semangat dan bantuan demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang telah diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Desember 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b><i>CURICULUM VITAE</i> .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Konsep relaksasi otot progresif .....	9
2.2 Konsep depresi .....	16
2.3 Konsep lansia .....	23
2.4 Kerangka Konsep .....	32
2.5 Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
3.1 Desain Penelitian.....	34
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35

3.3 Kerangka Kerja .....	35
3.4 Populasi, Sampel dan Sampling.....	37
3.5 Identifikasi Varabel Penelitian.....	40
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	40
3.7 Pengumpulan Data.....	41
3.8 Etika Penelitian.....	44
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	46
4.2 Pembahasan.....	52
<b>BAB 5 PENUTUP .....</b>	<b>58</b>
5.1 Kesimpulan .....	58
5.2 Saran. ....	58

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN – LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Lansia Di Desa turigede Kec. Kepohbaru Kab. Bojonegoro.....	52
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Lansia Di Desaturigede Kec. Kepohbaru Kab. Bojonegoro .....	56
Tabel 4.1	Karakteristik lansia Berdasarkan Jenis Kelamindi Ruang Bougenville di desa turigede kec kepohbaru kab bojonegoror Pada Bulan Februari-Maret Tahun 2015 .....	48
Tabel 4.2	Karakteristik lansia berdasarkan Umur di Ruang Bougenville RSUD dr. Soegiri Lamongan Tahun 2015.....	49
Tabel 4.3	Karakteristik lansia Berdasarkan Pendidikan Terakhir di desa turigede kec kepohbaru kab bojonegoror Pada Bulan Februari-Maret Tahun 2015 .....	49
Tabel 4.4	Karakteristik Pasien lansia Berdasarkan Pekerjaan di desa turigede kec kepohbaru kab bojonegoror Pada Bulan Februari-Maret Tahun 2015 .....	50
Tabel 4.5	Karakteristik Tingkat depresi Pada Pasien Lansia Sebelum Pemberian Relaksasi otot progresif di desa turigede kec kepohbaru kab bojonegoror Pada Bulan Februari-Maret Tahun 2015. ....	50
Tabel 4.6	Karakteristik Tingkat depresi Lansia Setelah Pemberian Relaksasi otot progresif di desa turigede kec kepohbaru kab bojonegoror Pada Bulan Februari-Maret Tahun 2015. ....	51
Tabel 4.7	<i>Cross Tabs</i> Tingkat depresi Lansia Sebelum dan Setelah Pemberian Relaksasi otot progresif di desa turigede kec kepohbaru kab bojonegoror Pada Bulan Februari-Maret Tahun 2015 di desa turigede kec kepohbaru kab bojonegoror Pada Bulan Februari-Maret Tahun 2015.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal penyusunan Skripsi
Lampiran 2	Surat ijin melakukan survey awal
Lampiran 3	Surat balasan melakukan survey awal
Lampiran 4	Surat balasan melakukan penelitian
Lampiran 5	Surat permohonan penelitian ke Badan Kesbangpol dan Linmas Kabupaten Lamongan
Lampiran 6	Surat ijin penelitian dari Badan Kesbangpol dan Linmas Kabupaten Lamongan
Lampiran 7	Lembar permohonan menjadi responden
Lampiran 8	Lembar persetujuan menjadi responden
Lampiran 9	Lembar kuesioner penelitian
Lampiran 10	SOP teknik distraksi nafas ritmik
Lampiran 11	Lembar obsevasi skala nyeri
Lampiran 12	Lembar check list skala nyeri
Lampiran 13	Tabulasi Data
Lampiran 14	Hasil SPSS
Lampiran 15	Lembar konsultasi

## DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

Depkes	: Departemen Kesehatan
Dr	: Dokter
H1	: Hipotesis 1
H0	: Hipotesis 0
Ha/m <sup>2</sup>	: Hektar per meter persegi
Mkep	: Magister Keperawatan
Mkes	: Magister Kesehatan
MM	: Magister Manajemen
NIK	: Nomor Induk Kepegawaian
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NSAID	: <i>Non Steroid Anti Inflammation Drug</i>
Ns	: <i>Ners</i>
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
SD	: Sekolah Dasar
SE	: Sarjana Ekonomi
Skep	: Sarjana Keperawatan
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SST	: <i>Spinithalamic Tract</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TENS	: <i>Transkutaneus Electrical Nerve Stimulation</i>
WHO	: <i>World Health Organisation</i>



## DAFTAR SIMBOL

$\%$	: Persen
$<$	: Kurang dari
$>$	: Lebih dari
$\geq$	: Lebih dari sama dengan
$\leq$	: Kurang dari sama dengan
$-$	: Sampai
$\pm$	: Kurang lebih
$/$	: Atau
$\Sigma$	: Jumlah
$N$	: Jumlah data
$Z$	: Hasil uji Wilcoxon
$T$	: Jumlah ranking dari nilai selisih yang negatif atau positif