

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
THERAPY TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA
LANZIA**



SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked)**

Oleh :
SAFHIRA AMANDA LEE
NIM: 702017066

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY*
TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Safhira Amanda Lee

NIM: 702017066

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Pada tanggal 4 Februari 2021

Mengesahkan



dr. Ni Made Elva Mayasari, Sp. JP
Pembimbing Pertama



dr. Melinda Rachmadiany
Pembimbing Kedua

**Dekan
Fakultas Kedokteran**



dr. Yanti Rosita, M.Kes
NBM/NIDN.1079954/0204076701

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa :

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Palembang, 04 Februari 2021

Yang membuat pernyataan


6000
ENAM RIBURUPIAH
NIM : 702017066
Afhira Amanda Lee

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy* Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia.

Kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UMP), Saya :

Nama : Safhira Amanda Lee
NIM : 702017066
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan kepada FK-UMP, Pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* diatas. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggungjawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang
Pada tanggal : 04 Februari 2021
Yang Menyetujui,


Amanda Lee)

NIM : 702017066

ABSTRAK

Nama : Safhira Amanda Lee
Program Studi : Kedokteran
Judul : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy*
terhadap Kualitas Hidup pada Lansia

Lansia merupakan proses alamiah yang terjadi secara berkesinambungan pada manusia akan tetapi ketika menua seseorang akan mengalami beberapa perubahan yang pada akhirnya akan mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan seluruh tubuh. Menurut *WHOQOL*, kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial lansia, dan kondisi lingkungan. *Progressive Muscle Relaxation Therapy* merupakan teknik relaksasi yang sederhana, yaitu dengan menegangkan satu kelompok otot selama 5 – 7 detik dan melepaskan kembali ketegangannya selama 10-20 detik, kemudian diulang kembali pada kelompok otot tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *Progressive Muscle Relaxation Therapy* terhadap Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita. Metode penelitian ini adalah Pra- eksperimental dengan menggunakan desain *One group pre-test post-test*. Mengukur kualitas hidup dengan menggunakan kuesioner *WHOQOL-BREF*. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang dengan jumlah 43 sampel. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *Progressive Muscle Relaxation Therapy* dengan Kualitas Hidup Lansia (p value = 0,000).

Kata kunci : *Progressive Muscle Relaxation Therapy*, Kualitas Hidup, Lansia

ABSTRACT

Name : Safhira Amanda Lee
Study program : Medical College
Title : Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Quality of Life in the Elderly

Elderly is a natural process that occurs continuously in humans, but when someone ages, a person will experience several changes which will ultimately affect the state of function and ability of the whole body. According to WHOQOL, quality of life is a functional condition of the elderly which includes physical health, psychological health, social relationships of the elderly, and environmental conditions. Progressive Muscle Relaxation Therapy is a simple technique for performing progressive muscle relaxation, by tensing one muscle group for 5 - 7 seconds release the tension again for 10-20 seconds, then repeat again to the muscle group. This study aims to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on the Quality of Life of the Elderly in the Harapan Kita Elderly Social Home. This research method is pre-experimental by using the design One group pre-test post-test. Measuring quality of life using the WHOQOL-Bref Questionnaire. The affordable population in this study were the elderly at the Harapan Kita Elderly Social Home in Palembang City with a total of 43 samples. Result Statistical tests show that there is an effect between Progressive Muscle Relaxation Therapy and the Quality of Life of the Elderly (p value = 0.000).

Keywords : Progressive Muscle Relaxation Therapy, Quality of Life, Elderly

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Ni Made Elva Mayasari, Sp.JP selaku pembimbing pertama dan dr. Melinda Rachmadianty, selaku pembimbing kedua yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
2. Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan;
3. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
4. Sahabat dan teman-teman yang telah banyak membantu dan memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Palembang, 04 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN SAMPUL | |
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| DAFTAR PERNYATAAN ORISINALITAS | iii |
| DAFTAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| | |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 3 |
| 1.3 Tujuan penelitian | 3 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 3 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 3 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 3 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis | 3 |
| 1.4.2 Manfaat Praktisi..... | 4 |
| 1.5 Keaslian Penelitian | 4 |
| | |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1 Lansia | 7 |
| 2.1.1 Definisi Lansia..... | 7 |
| 2.1.2 Batasan Lansia..... | 8 |
| 2.1.3 Perubahan-perubahan yang terjadi pada lanjut usia | 9 |
| 2.1.4 Kualitas Hidup Pada Lansia | 12 |
| 2.1.5 <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> | 17 |
| 2.2 Kerangka Teori | 26 |
| 2.3 Hipotesis | 27 |
| | |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 28 |
| 3.1 Jenis Penelitian | 28 |
| 3.2 Waktu dan Tempat Penelitian..... | 28 |
| 3.2.1 Waktu Penelitian | 28 |
| 3.2.2 Tempat Penelitian..... | 28 |
| 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian..... | 28 |
| 3.3.1 Populasi | 28 |
| 3.3.2 Sampel | 28 |

| | |
|--|-----------|
| 3.3.3 Besar Sampel | 29 |
| 3.3.4 Kriteria Inklusi..... | 29 |
| 3.3.5 Kriteria Ekslusi | 30 |
| 3.3.6 Kriteria Drop Out | 30 |
| 3.4 Variable Penelitian | 30 |
| 3.4.1 Variabel Tergantung (<i>Dependen Variable</i>) | 30 |
| 3.4.2. Variabel Bebas (<i>Independen Variable</i>) | 30 |
| 3.5 Definisi Operasional..... | 30 |
| 3.6 Cara Kerja/ Cara Pengumpulan Data..... | 31 |
| 3.6.1 Cara Pengumpulan Data | 31 |
| 3.6.2 Cara Kerja | 31 |
| 3.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data | 32 |
| 3.7.1 Pengolahan Data | 32 |
| 3.7.2 Analisis Data | 32 |
| 3.8 Alur Penelitian | 33 |
| | |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | 34 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 34 |
| 4.1.1 Analisis Univariat..... | 34 |
| 4.1.2 Analisis Bivariat | 40 |
| 4.2 Pembahasan..... | 41 |
| 4.2.1 Karakteristik Responen yang Melakukan <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang..... | 41 |
| 4.2.2 Distribusi Frekuensi Skor Responen Berdasarkan Domain Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> | 42 |
| 4.2.3 Pengaruh <i>Progressive Musle Relaxation Therapy</i> Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia | 49 |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian | 51 |
| | |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | 52 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 52 |
| 5.2 Saran..... | 52 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 54 |
| LAMPIRAN..... | 59 |
| BIODATA RINGKAS ATAU RIWAYAT HIDUP..... | 86 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian..... | 4 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional..... | 30 |
| Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik pada responden di Panti Sosial Harapan Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang..... | 35 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skor Responden Berdasarkan Domain Kualitas Hidup Sebelum Dilakukan Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> | 36 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skor Responden Berdasarkan Domain Kualitas Hidup Sesudah Dilakukan Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> | 37 |
| Tabel 4.4 Distribusi Hasil Uji Normalitas Responden Berdasarkan Tingkatan Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang..... | 38 |
| Tabel 4.5 Distribusi Hasil Uji Homogen Responden Berdasarkan Tingkatan Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang..... | 39 |
| Tabel 4.6 Distribusi Hasil Uji Homogen Responden Berdasarkan Tingkatan Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang..... | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> | 19 |
| Gambar 2.2 Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> | 20 |
| Gambar 2.3 Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> | 21 |
| Gambar 2.4 Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> | 22 |
| Gambar 2.5 Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> | 23 |
| Gambar 2.6 Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> | 24 |
| Gambar 2.7 Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> | 25 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (WHO, 2012). Menurut Fatmah, (2010) lansia merupakan proses alamiah yang terjadi secara berkesinambungan pada manusia akan tetapi ketika menua seseorang akan mengalami beberapa perubahan yang pada akhirnya akan mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan seluruh tubuh.

Menurut WHO pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Pada penelitian ini batasan lansia yang digunakan yaitu sesuai dengan ketetapan WHO dan ketetapan yang berlaku di Indonesia. Karena populasi lansia meningkat pesat di negara berkembang yang dapat menurunkan aktivitas fisik dan olahraga yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Beberapa masalah yang terjadi secara fisiologis pada lansia telah ditemukan berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup lansia.

Dengan meningkatnya penduduk lansia, akan diikuti dengan meningkatnya permasalahan kesehatan pada lansia yang selanjutnya akan menurunkan kualitas hidup pada lansia. Menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*, kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial lansia, dan kondisi lingkungan. WHO mengartikan kualitas hidup yaitu sebagai persepsi individu mengenai posisinya dalam kehidupan, dalam konteks kultur dan sistem nilai dari mereka hidup, dan dalam hubungan dengan tujuan, harapan, standar yang ada, dan perhatian mereka (Pangkahila, 2007).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohmah, dkk (2012) disimpulkan bahwa kualitas hidup penduduk lanjut usia juga mengalami masalah kesehatan

dalam aspek fisik, sosial, dan psikologis. Berdasarkan hasil statistik penduduk lansia sebanyak 37,11% penduduk pra lansia (umur 45-59 tahun) mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan, dan meningkat menjadi 48,39% pada lansia muda (umur 60-74 tahun), meningkat lagi menjadi 57,65% pada lansia madya (umur 75-90 tahun), dan proporsi tertinggi pada lansia tua (umur diatas 90 tahun) yaitu sebesar 64,01%.

Kualitas hidup pasien seharusnya menjadi perhatian penting bagi para profesional kesehatan karena dapat menjadi acuan keberhasilan dari suatu tindakan, intervensi, atau terapi (Ayu, 2007). Disamping itu, data tentang kualitas hidup juga dapat merupakan data awal untuk pertimbangan merumuskan intervensi atau tindakan yang tepat bagi pasien (Ayu, 2007). Beberapa intervensi seperti Relaksasi otot progresif (PMR) atau relaksasi aktif adalah sebuah teknik yang bertujuan untuk membuat perasaan tenang dalam diri seseorang dengan cara membuat otot secara aktif dan progresif berkontraksi dan kemudian melonggarkan kelompok otot tertentu. *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMR) merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan merelaksasikan otot-otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk mendapatkan kontrol atas kecemasan yang merangsang pikiran dan ketegangan otot (Keliat & Pasaribu, 2016). Teknik untuk melakukan relaksasi otot progresif ini sederhana, yaitu dengan menegangkan satu kelompok otot selama 5-7 detik dan melepaskan kembali ketegangannya selama 10-20 detik, kemudian diulang kembali pada kelompok otot tersebut (Davis, 2012). Sesuatu yang diharapkan dari relaksasi otot progresif ini adalah klien mampu untuk belajar merelaksasikan otot-otot sesuai dengan keinginannya melalui suatu cara yang sistematis dan berusaha untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan otot tersebut (Alim, 2009).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ali Hassanpour-Dehkordi dan Amir Jalali (2015), dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan, tingkat keparahan kelelahan mereka dapat dikurangi, kemandirian mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari semakin meningkat, dan akhirnya mereka dapat membantu mencapai penuaan yang sejahtera dan sehat melalui pelaksanaan program PMR secara teratur, dan aktivitas fisik secara teratur dan berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang di atas dan karena masih tingginya masalah kesehatan pada lansia dalam aspek fisik, sosial, dan psikologis, maka penelitian pengaruh antara *Progressive Muscle Relaxation Therapy* dengan kualitas hidup lansia penting untuk dilakukan sebagai salah satu upaya non farmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh antara *Progressive Muscle Relaxation Therapy* dengan Kualitas Hidup di Panti lanjut usia harapan kita Kota Palembang ?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas hidup pada lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui Kualitas Hidup sebelum dilaksanakan *Progressive Muscle Relaxation Therapy* pada lansia.
2. Untuk mengetahui Kualitas Hidup sesudah dilaksanakan *Progressive Muscle Relaxation Therapy* pada lansia.
3. Untuk mengetahui Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy* terhadap kualitas hidup pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Bagi insitusi, diharapkan penelitian ini dapat menambah bahan referensi dan studi kepustakaan tentang Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy* pada Kualitas Hidup pada lansia.
- b. Bagi peneliti, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar, menambah informasi dan sebagai rujukan bagi peneliti lain untuk kepentingan pengembangan ilmu yang berkaitan dengan Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy* pada Kualitas Hidup lansia.

1.4.2 Manfaat Praktisi

- a. Bagi pemerintah kota Palembang, diharapkan agar penelitian ini dapat memberikan informasi Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy* terhadap Kualitas hidup pada lansia di Panti lanjut usia harapan kita di Kota Palembang.
- b. Bagi masyarakat, diharapkan agar penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy* pada Kualitas Hidup lansia sehingga dapat menjadi salah satu terapi alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup khususnya pada Lansia.

1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian pada penelitian ini dapat di lihat pada tabel 1.1.

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

| No. | Nama Peneliti | Judul Penelitian | Metode | Hasil |
|-----|--------------------------------|--|---|---|
| 1 | Ali Hassanpour dan Amir Jalali | <i>Effect of Progressive Muscle Relaxation on the Fatigue and Quality of Life Among Iranian Aging Persons.</i> | Metode penelitian ini menggunakan rancangan studi <i>semi experimental.</i> | kualitas hidup meningkat secara signifikan pada pasien yang menjalani relaksasi otot progresif dan keparahan kelelahan menurun secara signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi. Selain itu, ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam skor rata-rata |

| | | | | |
|----|--------------|--|--|---|
| | | | kinerja fisik, aktivitas terbatas setelah masalah fisik, energi, fungsi sosial, nyeri fisik, kebersihan keseluruhan, dan kualitas hidup antara kelompok intervensi dan kontrol. | |
| 2. | Nur Chasanah | Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Kelurahan Karang Asem Kecamatan Laweyan Surakarta | dengan metode penelitian <i>deskriptif korelatif</i> yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan, atau manipulasi terhadap data yang memang ada. | terdapat hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Karang Asem yaitu semakin baik kualitas tidur lansia maka akan semakin baik kualitas hidupnya. |

| | | | | |
|----|----------------------|---|--|--|
| 3. | Winda Astuti Hulu | Hubungan Senam Dengan Kualitas Hidup Lansia Awal di Puskesmas Medan Tuntungan | Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian <i>deskriptif</i> <i>kuantitatif</i> dengan pra- eksperimen. | Kualitas hidup secara fisik yang mengikuti senam dengan berkategorik baik dan rutin senam sebanyak 70,8% sedangkan kualitas hidup secara fisik dengan kategorik cukup dan rutin senam hanya 20%. Dan hasil tes chi square menunjukkan antara skor fisik dan status senam memiliki korelasi atau hubungan. |
|----|----------------------|---|--|--|

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Hassanpour-Dehkordi, A. J. (2015). *Effect of Progressive Muscle Relaxation on the Fatigue and Quality of Life*, 431-432.
- Alim. (2009, r). *Langkah-Langkah Relaksasi Otot Progresif*. Dipetik Agustus 25, 2020, dari Psikologizone: <http://www.psikologizone.com/Langkah-Langkah-Relaksasi-Otot-Progresif>
- Aliyono, Yosie Yuriqa., Marselius S. Tondok., & Ayuni. (2012). Studi Deskriptif Kualitas Hidup Buruh Pabrik Rokok X di Surabaya. Surabaya: Fakultas Psikologi UBAYA.
- Andreas Rante Padang. 2012. Interaksi sosial dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal forum Kependidikan 1 (1)*: 1 - 15 Universitas Krabat.
- Anis Ika Nur Rohmah, P. K. (2012). *Kualitas Hidup Lanjut Usia*.
- Aniyati, S. K. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bojong I Kabupaten Pekalongan.
- Ariastika Irine Sofyan, H. A. (2003). *Hubungan Antara Kondisi Lingkungan Fisik Rumah Dengan Kejadian Jatuh Pada Lanjut Usia di Kelurahan Ngijo Gunung Pati Semarang*.
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Ayu, d. (2007). *Jurnal UNIVERSITAS PADJADJARAN. Kualitas Hidup Pasien Yang Menjalani Pemasangan Stoma Usus di Wilayah Kota Bandung*.
- Azizi, M., & Mashhady, H. (2012). Analysis of progressive relaxation effect on life quality of migraine patients. *Current Research Journal of Social Sciences 4(2)*, 150–152.
- BPS-Statistics Indonesia. (2017). *STATISTIK INDONESIA 2017*. Jakarta: © Badan Pusat Statistik.
- Burn N, G. S. (2009). *The Practice of Nursing Research*. St. Louis: Saunders.
- Campos, A.C.V., Ferreira, E.F., Vargas, A.M.D., & Albala, C. (2014). Aging, Gender and Quality of Life (AGEQOL) study: Factors associated with good quality of life in older Brazilian community-dwelling adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 12, 166. doi: 10.1186/s12955-014-0166-4.
- Chasanah, N. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Kelurahan Karang Asem Kecamatan Laweyan Surakarta. *Skripsi*.

- Chiquita, D.D. (2017). Aktivitas fisik, status kesehatan, dukungan sosial, dan kualitas hidup lansia laki-laki dan perempuan.
- Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 243–264
- Davis, M. (2008). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress*. Jakarta: EGC.
- Dahlan, M.S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Dehdari 2009, ‘Effects of Progressive Muscle Relaxation Training on Quality of Life in Anxious Patients After Coronary Artery Bypass Graft Surgery’, *Indian J Med Res* 129, May 2009, pp 603-608.
- Delwien, S. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Provinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*.
- Depkes RI. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor : 23 tahun 2005 Tentang Kesehatan. *Fisioterapi Indonesia* .
- Destiawati, F. (2016). Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia dengan Masalah Pruritus Senilis di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Mulya 3 Margaguna Jakarta Selatan. *Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Dewi, Putri R dan Sudhana, W (2009). “Gambaran Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Normotensi dan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar”. Gianyar : FK Universitas Udayana
- Dini. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Dusun II, Desa Sei Alim Ulu, Kec, Air Batu Asahan.
- Dolan, M. (2018). *Cara Melakukan Relaksasi Otot Progresif*. Dipetik Agustus 21, 2020, dari wikiHow: <http://www.wikihow.com>
- Erliana, E. (2008). Perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (pregressive muscle relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung. Tersedia dalam <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/pdf>.
- Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. (2018). *Terapi Relaksasi Otot Progresif*.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Harahap, D. A. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada*

Lansia di Dusun II, Desa Sei Alim Ulu, Kec. Air Batu Asahan.

- Helin, L. R. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Murgasari Kecamatan Taman Sari Kota Tasik malaya Tahun 2014.
- Hidayat, A. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.*
- Hulu, W. A. (2018). *Hubungan Senam Dengan Kualitas Hidup Lansia Awal Di Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2018*, 34-36.
- Jumiaty. (2010). *Konfirmasi Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pegawai di Rumah Sakit X Makassar Tahun 2010.*
- Kemenkes RI. (2012). *Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2010-2035.* Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES). (2015). Lansia yang sehat, lansia yang jauh dari dimensia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016) Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia. Hari Lanjut Usia Nasional.
- Khodijah, N. (2014). *Psikologi Pendidikan.* Jakarta: Rajawali Pers.
- Kushariyadi, S. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik.* Jakarta: Salemba Medika.
- Larasati. (2011). *Kualitas Hidup pada Wanita yang sudah memasuki masa menopause.* Jakarta: Universitas Gunadarma
- M Davis, R. &. (2012). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres Edisi III.* Jakarta: EKG.
- Maryam, Siti. (2008). *“Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya”.* Jakarta: Salemba Medika
- Masturoh I, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mauk, K. L. (2014). *Gerontological nursing: Competencies for care, Edisi 3.*

- Melani, K. S. (2016). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Menggunakan Reminiscence Affirmative Therapy Berbasis Teori Lazarus.
- Moons, P. , Marquet K., Budts W., Geest, Sabina. (2004). Validity, Reliability, and Responsiveness of the Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life-Direct Weighting (SEIQOL-DW) in 176 Congenital Heart Disease. Health and Quality of Life Outcomes, 2 1-8. USA: BioMed Ltd. National Institute for Cardiovascular Outcomes Research. 2011. Epidemiology of Heart Failure, University of Auckland New Zealand
- Nimas, F. (2012). Kualitas Hidup Pada Penderita Kanker Serviks yang Menjalani Pengobatan Radioterapi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1 (02), Juni 2012.
- Nur Rohmah, A. B. (2012). Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan*, Vol.8.
- Pangkahila, W. (2007). *Anti-Aging Medicine: Memperlambat Penuaan Meningkatkan Kualitas Hidup*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Pangkahila, J. (2013). *Pengaturan Pola Hidup dan Aktivitas Fisik Meningkatkan Umur Harapan Hidup*, 1-7.
- Power, M. (2003). Quality of Life. In Lopez SJ, Snyder. CR (Eds). *Positive Psychological Assessment. A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: American Psychological Association, 427-441.
- Qomariyati. (2013). Hubungan Kecemasan Dan Aktivitas Fisik dengan Kehidupan Seksual Pada Wanita Pra Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Truck Kabupaten Klaten.
- Rapley, M. (2003). *Quality of life Research: a critical Introduction*. London: Sage Publications.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies* 9: 13-39
- Resti, I.B. 2014. *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stress pada Penderita Asma*. Diakses 17 Oktober 2016. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1766>.
- Rizal, A. (2016). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus

Surabaya.

- Ricky Z, R. R. (2018). *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi* .
- Risdianto. (2009). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Desa Kembang Kuning Cepogo Boyolali. *Skripsi thesis*.
- S, N. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari A, B. F. (2017). Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta Dengan Terapi Kombinasi Angiotensin Reseptor Blocker dan Calcium Channel Blocker . *J. Sains dan Teknol Farm*, 6-10.
- Sari, M. K. (2016). *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Menggunakan Reminiscence Affirmative Therapy Berbasis Teori Lazarus*.
- Sastroasmoro, S. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Setyoadi. (2011). Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup Wanita Lansia di Komunitas Dan Panti. *Jurnal Keperawatan Volume 2*.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Malang: Salemba Medika.
- Sholihatul Maghfirah, I. K. (2015). Jurnal Kesehatan Masyarakat. *Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikologis dan Perilaku Perawatan diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2*.
- Soerjono, S. (2013). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Stuart, G. W. (2016). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart. *Edisi Indonesia. Singapore: Elsevier*.
- Strupeit, S., Wolf-Ostermann, K., Buss, A., & Dassen, T. (2014). Mobility and quality of life after discharge from a clinical geriatric setting focused on gender and age. *Rehabilitation Nursing*, 39, 198–206. doi: 10.1002/rnj.117.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : ALFABETA.
- Susilowati, L., Istianah, U. (2012). Fungsi Kognitif Menentukan Kualitas Hidup Lansia.
- Suhita. (2005). Psikologi Wanita. Jakarta: Pustaka Hidayah.
- Stefanus, J. H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota

- Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Tel, H. (2013). Sleep Quality and Quality of Life among the Elderly People. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 48-52
- The World Health Organization. (2003). The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF.
- Townsend, M. (2010). *Buku Saku Diagnosis Keperawatan Psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Tri Murti (2011) Perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif di RSUD Tugurejo Semarang. Diakses 04 Januari (2021) dari <http://180.250.144.150/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/article/download/78/99>.
- Tsitsi Theologia, Charalambous Andreas, Papastavrou Evridiki, R.V., (2017). Effectiveness of a relaxation intervention (Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery Techniques) to Reduce anxiety and improve mood of parents of hospitalized children with malignancies : A randomized controlled trial in Republic of Cyprus and G. *European Journal of Oncology Nursing*. 26, pp. 99-18.
- WHO. (2012a). *WHOQOL Spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB) field-test instrument*. Geneva: WHO.
- WHO. (2012b). *WHOQOL-SRPB users manual scoring and coding for the WHOQOL, SRPB field-test Instrument*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2012). Raised Blood Pressure. *Organisasi Kesehatan Dunia*.
- World Health Organization. (2010). *WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF)*. Dipetik Agustus 8, 2020, dari <http://www.who.int/substance>
- Yuliati, B. R. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*.