



**PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TINGKAT INSOMNIA
PADA LANSIA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

Yulianti Cahyaningtias

NIM: 30901602139

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2020

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA”** saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang di buktikan melalui uji *Turn it in* dengan hasil 21 % jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang di jatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 12 Februari 2020



Mengetahui

Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Wakil Dekan I

Yang Menyatakan



Yulianti Cahyaningtias

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI
RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Yulianti Cahyaningtias

NIM : 30901602139

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada:

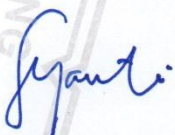
Pembimbing I

Tanggal 20 Januari 2020


Ns. Ahmad Ikhlasul Amal, MAN
NIDN. 06-0510-8901

Pembimbing II

Tanggal 20 Januari 2020


Ns. Suyanto, M.Kep.Sp.Kep.MB
NIDN. 06-2006-8504

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG

Disusun oleh:

Nama : **Yulianti Cahyaningtias**

NIM : 30901602139

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 12 Februari 2020 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Indah Sri Wahyuningsih, M.Kep
NIDN. 06-1509-8802

Penguji II,

Ns. Ahmad Ikhlasul Amal, MAN
NIDN. 06-0510-8901

Penguji III,

Ns. Suyanto, M.Kep, Sp.Kep.MB
NIDN. 06-2006-8504

Mengetahui



Iwan Ardian, SKM., M.Kep
NIDN.06-2208-7403

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2020**

ABSTRAK

Yulianti Cahyaningtias

**PENGARUH KOMBINASI DZIKIR DAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA**

49 hal + 6 tabel + xii + 15 lampiran

Latar Belakang: insomnia merupakan suatu ketidakmampuan memperoleh secara cukup kualitas dan kuantitas tidur. Hal tersebut dapat menyebabkan beberapa masalah pada lansia diantaranya rasa kantuk disiang hari, letih, kurang berkonsentrasi, lekas marah. Penanganan insomnia dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dapat mengatasi insomnia. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi eksperimen without control group (pre eksperimen)*. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling dengan jumlah responden 22 orang. Analisis data yang digunakan adalah uji *Marginal Homogeneity*.

Hasil: Berdasarkan analisa hasil penelitian sesudah diberikan terapi kombinasi diperoleh nilai kategori tidak ada keluhan 12 responden (54,5%) dan kategori ringan 10 responden (45,5%).

Simpulan: Ada pengaruh pemberian kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia hasil *p value* sebesar 0,0001 (*p value* < 0,05).

Kata kunci: Terapi kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif, insomnia, lansia
Daftar pustaka: 29 (2010-2018)

**BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, January 2020**

ABSTRACT

Yulianti Cahyaningtias

**The Effect Of Pray Combination And Progressive Muscle Relaxation Of
Insomnia Levels In Elderly**

49 pages + 6 tables + xii + 15 attachments

Background: insomnia is an inability to get enough quality and quantity of sleep. This can cause several problems in the elderly including drowsiness during the day, fatigue, lack of concentration, irritability. Management of insomnia by using pharmacological and non-pharmacological therapies. Combination therapy of dhikr and progressive muscle relaxation is a form of non-pharmacological therapy that can overcome insomnia. The purpose of this study was to determine the effect of the combination of dzikir and progressive muscle relaxation on the level of insomnia in the elderly at home elderly social services.

Method: This research is a quantitative study with a *Quasi experimental design without control group (pre-experimental)*. The sampling technique was purposive sampling with 22 respondents. Analysis of the data used is the *Marginal Homogeneity test*.

Results: Based on the analysis of the results of the study after given combination therapy, it was obtained the value of the category of no complaints 12 respondents (54.5%) and mild categories of 10 respondents (45.5%).

Conclusion: There is an effect of giving a combination of dhikr and progressive muscle relaxation on the level of insomnia in the elderly in the elderly social service home with a p value of 0.0001 (p value <0.05).

Keywords: combination therapy of dzikir and progressive muscle relaxation, insomnia, elderly

Bibliographies: 29 (2010-2018)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang”**

Dalam penyusunan dan penyelesaian proposal skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak, sehingga penyusunan proposal skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan rencana yang telah penulis rencanakan. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih pada:

1. Bapak Ir Prabowo Setiyawan MT Ph.D, selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Bapak Iwan Ardian SKM,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ibu Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep,Sp.Kep.An selaku Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Bapak Ns. Ahmad Ikhlasul Amal, MAN selaku pembimbing I yang telah sabar dan meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu, dan nasehat yang sangat berharga guna penyusunan proposal skripsi ini.
5. Bapak Ns. Suyanto, M.Kep,Sp.Kep.MB selaku pembimbing II yang telah sabar dan meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasehat yang sangat berharga guna penyusunan proposal skripsi ini.
6. Ibu bapak dosen serta seluruh staff tata usaha di lingkungan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. yang telah mendidik dan mengarahkan selama mengikuti pendidikan di bangku kuliah
7. Kepala Dinas Sosial beserta staff dikantor Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya.

8. Kepala Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang, terimakasih atas bantuan dan kerjasamanya.
9. Teristimewa kepada kedua orang tuaku tercinta dan seluruh keluargaku yang telah memberikan dukungan, dan do'a restu
10. Teman-temanku yang sangat berharga dan selalu memberi semangat disetiap perjalananku selama menempuh pendidikan ini.
11. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung khususnya angkatan 2016 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas segala budi baik dari semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal penelitian ini tidak luput dari kesalahan. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat di harapkan demi kesempurnaan penyusunan proposal skripsi ini. Harapan penulis semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Walaikumussalam Wr.Wb

Semarang, Januari 2020

Yulianti Cahyaningtias