

**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)