

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN TAHUN 2025

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan**



Fadila
2114201016

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Fadila
NIM : 2114201016
Tempat/Tanggal Lahir : Padang, 25 Agustus 2002
Tahun Masuk : 2021
Program Studi : S-1 Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Tomi Jepisa, S.Kep, M.Kep
Nama Pembimbing I : Ns. Setiadi Syarli, S.Kep, M.Kep
Nama Pembimbing II : Ns. Tomi Jepisa, S.Kep. M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul : **“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2025



Fadila
NIM. 2114201016

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Fadila

NIM : 2114201016

Program Studi : S-1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap
Stres Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan
Aluih Sicincin tahun 2025

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Informasi Universitas Alifah Padang.

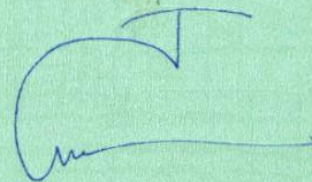
Padang, September 2025

Pembimbing I



Ns. Setiadi Syarli, S.Kep, M.Kep

Pembimbing II



Ns. Tomi Jepisa, S.Kep. M.Kep

Disahkan oleh
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

PENYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Fadila
NIM : 2114201016
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
(Ns. Setiadi Syarli, S.Kep, M.Kep)

(.....)

Pembimbing II
(Ns. Tomi Jepisa, S.Kep. M.Kep)

(.....)

Penguji I
(Dr. Ns. Asmawati, S.Kep, M.Kep, M.KM)

(.....)

Penguji II
(Ns. Willady Rasyid, S.Kep, M.Kep, Sp. MB)

(.....)

Disahkan oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang



Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

**Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang
Skripsi, Agustus 2025**

Fadila

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025

xiii + 59 halaman + 5 tabel + 2 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun. Penuaan juga berdampak pada kondisi psikologis seperti stres. Indonesia sekitar 83,1% lansia mengalami stres diantaranya 49,2% mengalami tingkat stres sedang hingga sangat berat dan 33,9% berada dalam tingkat stres ringan. Sumatera barat lansia yang mengalami stres 18,5%. Salah satu terapi non farmakologi menurunkan tingkat stres terapi relaksasi otot progresif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan *quasy eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian ini telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Maret-Agustus 2025. Pengumpulan data dilakukan tanggal 07 – 11 Juli 2025. Populasi seluruh lansia di PSTW Sabai Nan Aluih berjumlah 110 dengan sampel 52 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Analisa data univariat dan bivariat menggunakan *Uji Paired T-Test Sample*.

Hasil penelitian didapatkan rata-rata stres sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif 24,67. Rata-rata stres sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif 13,42. Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025 (*pvalue*=0,000).

Kesimpulan dari penelitian ini terapi relaksasi otot progresif berpengaruh pada terhadap stres lansia Sabai Nan Aluih Sicincin. Diharapkan melalui pimpinan panti sosial tresna werdha dapat menambahkan program terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 20 menit.

**Kata Kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Stres, Lansia
Daftar Bacaan : 44 (2014-2024)**

Nursing Undergraduate Program
Faculty of Health Sciences and Information Technology
Alifah University, Padang
Scripton, August 2025

Fadila

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Stress in Elderly People at the Sabai Nan Aluih Social Home in Sicincin, 2025

xiii + 59 pages + 5 tables + 2 figures + 12 appendices

ABSTRACT

Elderly people are individuals over the age of 60. Aging also impacts psychological conditions such as anxiety, stress, and depression. Approximately 83.1% of elderly people in Indonesia experience stress, of which 49.2% experience moderate to severe stress, and 33.9% experience mild stress. In West Sumatra, 18.5% of elderly people experience stress. This is the most common problem faced by the elderly at the Sabai Nan Aluih Social Home (45%). The purpose of this study was to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on stress in elderly people at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Welfare Home in 2025.

The research method used was a quantitative quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest. This study was conducted at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Welfare Home from March to August 2025. Data collection took place from July 7 to 11, 2025. The population of all elderly people at the Sabai Nan Aluih Social Welfare Home was 110, with a sample size of 52. The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected using a questionnaire. Univariate and bivariate data analysis used paired sample t-tests.

The results showed that the average stress before progressive muscle relaxation therapy was 24.67 and after progressive muscle relaxation therapy was 13.42. Progressive Muscle Relaxation Therapy Has an Effect on Stress in Elderly Patients at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home in 2025 (p-value = 0.000).

The conclusion of this study is that progressive muscle relaxation therapy has an effect on stress in elderly patients at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home. It is hoped that the management of the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home will add a progressive muscle relaxation therapy program, conducted for 20 minutes on three consecutive days.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Stress, Elderly
Reading List: 43 (2014-2024)