

**EFEKTIVITAS RELAKSASI *DEEP BREATHING* DAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP
KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS
KIARAPANDAK KABUPATEN
BOGOR**

SKRIPSI



Oleh :

MILAWATI NURUL SYAMSIAH

25306725066

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

2026

**EFEKTIVITAS RELAKSASI *DEEP BREATHING* DAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP
KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS
KIARAPANDAK KABUPATEN
BOGOR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

MILAWATI NURUL SYAMSIAH

25306725066

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

2026

SKRIPSI
EFEKTIVITAS RELAKSASI *DEEP BREATHING* DAN
***PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP**
KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS
KIARAPANDAK KABUPATEN
BOGOR

Oleh :
MILAWATI NURUL SYAMSIAH

25306725066

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal Agustus 2026

Pembimbing 1,

Dr. Siti Syamsiah, SST., S.Keb, Bd.M.Keb

Pembimbing 2,

Dr. Dewi Kurniati, SST., M.Keb.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



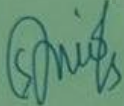
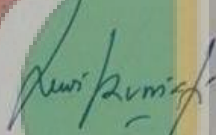
Prof. Dr. Retno Widowati, M. Si

PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Efektivitas Relaksasi *Deep breathing* dan *Progressive muscle relaxation* Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026
Nama Mahasiswa : Milawati Nurul Syamsiah
NPM : 25306725066

Menyetujui :

Pembimbing 1, Pembimbing 2,

Dr. Siti Syamsiah, SST., S.Keb, Bd.M.Keb **Dr. Dewi Kurniati, SST., M.Keb**



PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Efektivitas Relaksasi *Deep breathing* dan *Progressive muscle relaxation* Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026

Nama Mahasiswa : Milawati Nurul Syamsiah

NPM : 25306725066

Menyetujui :

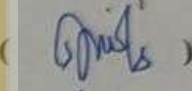
Penguji 1 : Jenny Anna Siauta, SST., Bdn., M.Keb

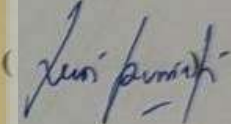
Penguji 2 : Dr. Siti Syamsiah, SST., S.Keb, Bd. M.Keb

Penguji 3 : Dr. Dewi Kurniati, SST., M.Keb



()

()

()

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Milawati Nurul Syamsiah

NPM : 25306725066

Judul Penelitian : Efektivitas Relaksasi (*Deep breathing dan Progressive muscle relaxation*) Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 12 Agustus 2026


(Milawati Nurul Syamsiah)

ABSTRAK

EFEKTIVITAS RELAKSASI (*DEEP BREATHING* DAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS KIARAPANDAK KABUPATEN BOGOR TAHUN 2026

Milawati Nurul Syamsiah, Siti Syamsiah, Dewi Kurniati

Latar Belakang: Lanjut usia rentan mengalami penurunan kualitas hidup akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial, salah satunya kecemasan. Penanganan yang selama ini berfokus pada terapi farmakologis perlu diimbangi dengan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan seperti teknik relaksasi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi (*deep breathing* dan *progressive muscle relaxation*/PMR) terhadap kualitas hidup lansia di Puskesmas Kiarapandak Kabupaten Bogor Tahun 2026.

Metodologi: Penelitian menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan 58 responden lansia. Instrumen penelitian berupa kuesioner *WHOQOL-BREF* untuk mengukur kualitas hidup dan lembar observasi pelaksanaan pelatihan relaksasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil Penelitian: Analisis univariat menunjukkan rata-rata usia responden 56,9 tahun dan seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Rata-rata skor kualitas hidup setelah pelatihan relaksasi meningkat sebesar 0,29 poin dibandingkan sebelum intervensi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kualitas hidup sebelum dan sesudah pelatihan relaksasi.

Simpulan: Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara relaksasi *deep breathing* dan *progressive muscle relaxation* dengan kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi.

Saran: The health center can still provide relaxation training as a complementary therapy to help reduce stress and increase comfort for the elderly, even though statistically it's not significant, it has a real impact in the field.

Kata kunci : lansia, kualitas hidup, *deep breathing*, *progressive muscle relaxation*, relaksasi

Kepustakaan : 59 pustaka (1938 - 2025)

ABSTRACT
**THE EFFECTIVENESS OF RELAXATION (DEEP BREATHING AND
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION) ON THE QUALITY OF
LIFE OF OLDER ADULTS AT KIARAPANDAK PUBLIC
HEALTH CENTER BOGOR REGENCY, IN 2026**

Milawati Nurul Syamsiah, Siti Syamsiah, Dewi Kurniati

Background: Older adults are vulnerable to a decline in quality of life due to physical, psychological, and social changes, including anxiety. Existing management, which has primarily focused on pharmacological therapy, should be complemented by effective, safe, and easily implemented non-pharmacological interventions, such as relaxation techniques.

Objective: This study aimed to determine the effectiveness of relaxation techniques (deep breathing and progressive muscle relaxation [PMR]) in improving the quality of life of older adults at Kiarapandak Public Health Center, Bogor Regency, in 2026.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with purposive sampling and involved 58 older adult respondents. The research instruments consisted of the WHOQOL-BREF questionnaire to measure quality of life and an observation sheet to assess the implementation of relaxation training. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses. The Wilcoxon signed-rank test was used with a significance level of 0.05.

Results: The univariate analysis showed that the respondents' mean age was 56.9 years, and all respondents were female. The mean quality-of-life score after the relaxation training increased by 0.29 points compared with the pre-intervention score. The Wilcoxon signed-rank test showed no statistically significant difference in quality-of-life scores before and after the relaxation training.

Conclusion: Deep breathing and progressive muscle relaxation did not produce a statistically significant improvement in the participants' quality of life following the intervention.

Recommendation: The public health center may continue providing relaxation training as a complementary therapy to help reduce stress and improve comfort among older adults. However, its clinical benefits should be evaluated further because the improvement in quality of life observed in this study was not statistically significant.

Keywords: older adults, quality of life, deep breathing, progressive muscle relaxation

References: 59 (1938–2025).



DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	16
1.1 Latar Belakang.....	16
1.2 Rumusan Masalah.....	24
1.3 Tujuan Penelitian	25
1.3.1 Tujuan Umum	25
1.3.2 Tujuan Khusus	25
1.4 Manfaat Penelitian	25
1.4.1 Manfaat Teoritis	25
1.4.2 Manfaat Praktis	26
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	28
2.1 Lanjut Usia (Lansia)	28
2.1.1 Definisi Lanjut Usia	28
2.1.2 Klasifikasi Lanjut Usia.....	29
2.1.3 Proses Penuaan dan Perubahan yang Terjadi	29
2.2 Kualitas Hidup Lansia	31
2.2.1 Definisi Kualitas Hidup.....	31
2.2.2 Dimensi Kualitas Hidup	32
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia	34
2.3 Pelatihan Relaksasi	35
2.3.1 Konsep Relaksasi	35

2.3.2 <i>Deep breathing</i> (Pernapasan Dalam)	36
2.3.3 Mekanisme Kerja <i>Deep breathing</i>	37
2.3.4 Prosedur Pelaksanaan <i>Deep breathing</i>	38
2.3.5 <i>Progressive muscle relaxation</i> (PMR)	39
2.3.6 Mekanisme Kerja PMR	40
2.3.7 Prosedur Pelaksanaan PMR	41
2.4 Kombinasi <i>Deep breathing</i> dan PMR dalam Relaksasi	42
2.5 Efektivitas Pelatihan Relaksasi terhadap Kualitas Hidup Lansia	43
2.5.1 Bukti Empiris dari Penelitian Terdahulu	43
2.5.2 Mekanisme Relaksasi dalam Meningkatkan Kualitas Hidup	44
2.6 Peran Puskesmas dalam Pelayanan Kesehatan Lansia	45
2.7 Teori-Teori yang Melandasi Penelitian	46
2.7.1 Teori Stres-Koping Lazarus & Folkman	46
2.7.2 Teori Self-Efficacy Bandura	47
2.7.3 Teori Successful Aging Rowe & Kahn	48
2.8 Kerangka Teori	49
2.9 Kerangka Konsep	50
2.10 Hipotesis Penelitian	51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	52
3.1 Desain Penelitian	52
3.2 Populasi dan Sampel	52
3.2.1 Populasi	52
3.2.2 Sampel	53
3.2.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	54
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	54
3.3.1 Tempat	54
3.3.2 Waktu	55
3.4 Variabel Penelitian	55
3.4.1 Variabel Bebas (Independen)	55
3.4.2 Variabel Terikat (Dependen)	55
3.5 Definisi Operasional	56
3.6 Instrumen Penelitian	57
3.7 Teknik Pengumpulan Data	58
3.7.1 Tahap Pra Penelitian	58

3.7.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian (Intervensi)	59
3.7.3 Tahap Akhir Penelitian	59
3.8 Teknik Pengolahan Data	60
3.9 Analisis Data	61
3.9.1 Analisis Univariat	61
3.9.2 Analisis Bivariat	61
3.10 Etika Penelitian	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	64
4.1 Hasil Penelitian	64
4.1.1 Analisis Univariat	64
4.1.2 Analisis Bivariat	65
4.2 Pembahasan	67
4.3 Keterbatasan	71
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	72
5.1 Simpulan	72
5.2 Saran	72
5.2.1 Bagi Puskesmas Kiarapandak	72
5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan	73
5.2.3 Bagi Lansia	73
5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan	73
5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	58
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Hidup Lansia Sebelum dan Sesudah Relaksasi di Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026.....	65
Tabel 4.3 Rata-rata Skor Kualitas Hidup Lansia Sebelum dan Sesudah Relaksasi di Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026.....	65
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Skor Kualitas Hidup Lansia Sebelum dan Sesudah Relaksasi	66
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Skor Kualitas Hidup Lansia Sebelum dan Sesudah Relaksasi di Puskesmas Kiarapandak Tahun 2026.....	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	49
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	50



DAFTAR SINGKATAN

WHO : World Health Organization

QOL : Quality of Life

WHOQOL-BREF : World Health Organization Quality of Life – Brief

PMR : *Progressive muscle relaxation*

BPS : Badan Pusat Statistik

Kemenkes RI : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

SKI : Survei Kesehatan Indonesia

Ha : Hipotesis Alternatif



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian dari Instansi

Lampiran 3 *Informed Consent*

Lampiran 4 Kuesioner *WHOQOL-BREF*

Lampiran 5 Kuesioner Data Demografi

Lampiran 6 SOP *progressive muscle relaxation*

Lampiran 7 SOP *deep breathing*

Lampiran 8 Lembar Observasi Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi

Lampiran 9 Tabel Master data mentah penelitian

Lampiran 10 Hasil Output Analisis Data

Lampiran 11 Bukti Foto Kegiatan Penelitian

Lampiran 12 Hasil Uji Etik Penelitian

Lampiran 13 Uji Similaritas Naskah Skripsi

Lampiran 14 Biodata Penulis



