

202210490311050  
Nur Fadia Shafartina  
Prodi Fisioterapi

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PONDOK  
LANSIA AL-ISHLAH KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2026**

202210490311050  
Nur Fadia Shafartina  
Prodi Fisioterapi



**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PONDOK  
LANSIA AL-ISHLAH KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Fisioterapi**

**Disusun Oleh :**

**NUR FADIA SHAFARTINA**

**202210490311050**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PONDOK  
LANSIA AL-ISHLAH KOTA MALANG

Skripsi

Disusun Oleh : Nur Fadia Shafartina 202210490311050

Skripsi ini Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Arvs Hasta Baruna, S.Ft., M.Kes  
NIDN: -

Pembimbing II

Nungki Marlian Y., SST.Ft., M. Kes  
NIDN : 0706078706

Mengetahui  
Kepala Program Studi S1 Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang



Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., Ph.D  
NIP-UMM-11414100567

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PONDOK  
LANSIA AL-ISHLAH KOTA MALANG**

Skripsi

Disusun Oleh : Nur Fadia Shafartina 202210490311050

Skripsi Ini Telah Disetujui Oleh:

Penguji I



Nurul Aini Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed  
NIDN: 0721089501

Penguji II



Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis  
NIDN: 0710078403

Penguji III



Arsy Hasta Baruna, S.Ft., M.Kes  
NIDN: -

Penguji IV



Nungki Marlian Y, SST.Ft., M. Kes  
NIDN : 0706078706

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. Anah Hidajah Rahmawati, S.Si., Sp.FRS  
NIP. UMM. 11406090449

202210490311050  
Nur Fadia Shafartina  
Prodi Fisioterapi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Fadia Shafartina  
NIM : 202210490311050  
Judul Penelitian : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)  
Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Pondok Lansia Al-  
Ishlah Kota Malang

Dengan ini menyatakan bahwa telah menyelesaikan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dalam bentuk penulisan skripsi. Penulisan ini benar adanya hasil karya sendiri tanpa adanya pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari penelitian ini dianggap telah melakukan plagiasi karya tulis, maka saya bersedia menerima konsekuensi atas perbuatan tersebut. Demikian surat pernyataan ini dibuat, atas perhatiannya saya sampaikan terima kasih.

Malang, 11 Februari 2026  
Yang membuat pernyataan



Nur Fadia Shafartina

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang”. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat menuntaskan mata kuliah skripsi dan sebagai laporan akhir untuk memperoleh gelar Sarjana S1 Fisioterapi.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada, sehingga dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, SE., M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di institusi ini.
2. Ibu Dr. apt. Hidajah Rachmawati, S.Si.,Sp.FRS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses perkuliahan.
3. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis selaku Kepala Program Studi Fisioterapi atas arahan dan kebijakannya selama penulis menempuh Pendidikan di Program Studi Fisioterapi.
4. Bapak Arys Hasta Baruna, S.Ft., M.Kes dan Ibu Nungki Marlian Yuliadarwati, SST.Ft., M.Kes selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk

202210490311050  
Nur Fadia Shafartina  
Prodi Fisioterapi

- memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Nurul Aini Rahmawati, S.FT., Ftr., M.Biomed dan Bapak Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis selaku Dosen Penguji I dan Dosen Penguji II yang telah memberikan saran dan bimbingan, sehingga dapat menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik
  6. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini
  7. Kedua orang tua yang saya cintai, yaitu Bapak Moh. Ilyas dan Ibu Sunniah yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
  8. Kepada Kakak dan Kakak Ipar saya, yaitu Khairur Rosyidi dan Kholidah Gustiyani yang telah memberikan dukungan, doa, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
  9. Teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta kebersamaan yang berarti selama penyusunan skripsi ini.
  10. Kepada diri saya sendiri, yaitu Nur Fadia Shafartina atas usaha, ketekunan, dan kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini karena telah berusaha sebaik mungkin dan tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.

Malang, Februari 2026

Nur Fadia Shafartina

202210490311050  
Nur Fadia Shafartina  
Prodi Fisioterapi

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PONDOK  
LANSIA AL-ISHLAH KOTA MALANG**

**Nur Fadia Shafartina, Arys Hasta Baruna, Nungki Marlian Yuliadarwati**

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi: [dheashafartina@gmail.com](mailto:dheashafartina@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis yang berdampak pada pola serta kualitas tidur pada lansia. Gangguan tidur pada kelompok usia lanjut dipengaruhi oleh berbagai faktor dan dapat menurunkan kesehatan serta kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang efektif, salah satunya melalui *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang bertujuan meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur. Kualitas tidur lansia dievaluasi menggunakan *Sleep Quality Scale* (SQS) sebagai alat ukur yang praktis.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap kualitas tidur pada lansia.

**Metode Penelitian:** Metode penelitian adalah *Quasi experimental* melalui kelompok kontrol dengan *pre and post test*

**Hasil:** Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok eksperimen didapatkan hasil p-value sebesar  $0.003 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*

**Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi PMR terhadap kualitas tidur lansia.

**Kata Kunci:** *Progressive Muscle Relaxation*, Kualitas Tidur, Lansia, Kualitas Hidup, Aktivitas Fisik, Tingkat Kecemasan

---

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

202210490311050  
Nur Fadia Shafartina  
Prodi Fisioterapi

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) ON  
SLEEP QUALITY IN ELDERLY AT ELDERLY  
PONDOK AL-ISHLAH, MALANG CITY**

**Nur Fadia Shafartina, Arys Hasta Baruna, Nungki Marlian  
Yuliadarwati**

Department of Physiotherapy, Faculty of Health Sciences,  
University of Muhammadiyah Malang

Correspondence: [dheashafartina@gmail.com](mailto:dheashafartina@gmail.com)

---

**ABSTRACT**

**Introduction:** The aging process leads to physiological changes that affect sleep patterns and sleep quality in older adults. Sleep disturbances in the elderly are influenced by various factors and can reduce health and quality of life. Therefore, effective non-pharmacological approaches are needed, one of which is *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), aimed at improving relaxation and sleep quality. Sleep quality in older adults was evaluated using the *Sleep Quality Scale* (SQS) as a practical measurement tool.

**Research Objective:** This study aims to determine the effect of *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) on sleep quality in older adults.

**Research Method:** This study employed a quasi-experimental design using a control group with pre-test and post-test measurements.

**Results:** Based on the Wilcoxon Signed Rank Test in the experimental group, a p-value of 0.003 ( $< 0.05$ ) was obtained, indicating a statistically significant difference between the pre-test and post-test scores.

**Conclusion:** It can be concluded that the PMR intervention has an effect on the sleep quality of elderly

**Keywords:** *Progressive Muscle Relaxation, Sleep Quality, Elderly, Quality of Life, Physical Activity, Anxiety*

---

Department of Physiotherapy, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Lansia.....	12
B. Kualitas Tidur.....	14
C. Anatomi Pengaturan Tidur.....	21
D. Progressive Muscle Relaxation (PMR).....	26
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA.....	44
A. Kerangka Konsep.....	44
B. Hipotesa.....	45
BAB IV METODE PENELITIAN.....	46
A. Desain Penelitian.....	46
B. Kerangka Penelitian.....	48
C. Populasi, Sampel, Sampling.....	49
D. Variabel Penelitian.....	51
E. Definisi Operasional.....	52
F. Tempat Penelitian.....	53

202210490311050  
Nur Fadia Shafartina  
Prodi Fisioterapi

G. Waktu Penelitian .....	53
H. Etika Penelitian .....	53
I. Instrumen Pengumpulan Data.....	53
K. Analisis Data .....	56
BAB V HASIL PENELITIAN .....	59
A. Karakteristik Responden .....	59
B. Hasil Analisa Data.....	62
BAB VI PEMBAHASAN .....	66
A. Karakteristik Responden .....	66
C. Keterbatasan Penelitian .....	74
D. Implikasi.....	75
BAB VII PENUTUP .....	76
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran .....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	81



### DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian .....	8
Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	51
Tabel 5. 1 Uji Normalitas Kelompok Kontrol.....	61
Tabel 5. 2 Uji Normalitas Kelompok Eksperimen .....	61
Tabel 5. 3 Uji Homogenitas.....	62
Tabel 5. 4 Uji Paired T Test .....	62
Tabel 5. 5 Uji Wilcoxon Signed Rank Test.....	63



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hipotalamus .....	22
Gambar 2. 2 Pineal .....	23
Gambar 2. 3 Batang Otak .....	24
Gambar 2. 4 Thalamus .....	25
Gambar 2. 5 Korteks Serebral .....	26
Gambar 2. 6 Mengepalkan Jari Tangan.....	31
Gambar 2. 7 Fleksi Elbow .....	32
Gambar 2. 8 Mengangkat Alis.....	33
Gambar 2. 9 Menyipitkan Mata .....	34
Gambar 2. 10 Membuka Mulut .....	35
Gambar 2. 11 Ekstensi Leher .....	36
Gambar 2. 12 Mengangkat Bahu.....	37
Gambar 2. 13 Membusungkan Dada.....	38
Gambar 2. 14 Menahan Perut.....	39
Gambar 2. 15 Merapatkan Paha .....	40
Gambar 2. 16 Ekstensi Knee disertai dengan Dorso Fleksi .....	41
Gambar 2. 17 Mengepalkan Jari Kaki.....	42



202210490311050  
Nur Fadia Shafartina  
Prodi Fisioterapi

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep .....	43
Bagan 4. 1 Desain Penelitian.....	45
Bagan 4. 2 Kerangka Penelitian .....	47



## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	58
Diagram 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	59
Diagram 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Hidup .....	60
Diagram 5. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan.....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Izin Menjadi Responden Penelitian..	80
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	81
Lampiran 3. Standart Operasional Prosedur.....	82
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	96
Lampiran 5. Pengisian Informed Consent.....	100
Lampiran 6. Lembar Pengisian Pre-Test dan Post-Test.....	101
Lampiran 7. Uji SPSS.....	102
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	104
Lampiran 9. Surat Telah Selesai Penelitian.....	105
Lampiran 10. Dokumentasi.....	106
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Proposal.....	107
Lampiran 12. Persetujuan Seminar Hasil.....	108
Lampiran 13. Hasil Uji Plagiasi.....	109
Lampiran 14. Hasil Deteksi Plagiasi.....	110
Lampiran 15. Etik Penelitian.....	111
Lampiran 16. Bukti Submit Jurnal.....	112
Lampiran 17. Curriculum Vitae.....	113

## DAFTAR PUSTAKA

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia*. STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe
- Amzal Mortin Andas, Christantie Effendi, & Sri Setyarini. (2020). Validity and Reliability Test on Sleep Quality Scale (SQS) Instruments in Indonesia Version on Cancer Patients. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 11(4), 7275–7280. <https://doi.org/10.26452/ijrps.v11i4.3865>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2020). The improvement of elderly sleeping quality with progressive muscle relaxation therapy. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(5), 1684. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201967>
- Ariyanto A, Puspitasari N, & Utami D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. In *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad: XIII* (Number 2).
- Chlubek, D., & Sikora, M. (2020). Fluoride and pineal gland. In *Applied Sciences (Switzerland)* (Vol. 10, Number 8). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/APP10082885>
- Crossman A. R, & Neary D. (2015). *Neuroanatomy*. [www.elsevier.com](http://www.elsevier.com)
- Dewi, M. K., Andas, A. M., Puspitasari, I., Wada, F. H., Romantika, I. W., Shoaliha, M., & Nurwahidah, A. T. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Gangguan Tidur Pada Lansia Di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(2). <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>
- Djawa Y. D, Hariyanto T, & Ardiyani V. M. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. In *Nursing News* (Vol. 2, Number 2).
- Fari et al. (2021). Pendampingan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Indonesian Journal Of Community Service*, 1(1).
- Fitriani, N. (2022). Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur. *Journal of Nurisng & Health*.
- Gurning R. N, & Sari R. P. (2020). *Literature Review Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Relaksasi Otot Progresif*. 2(11).
- Hafni Sahir, S. (2021). *Metodologi Penelitian*. [www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)
- Hardiningsih, J. (2021). *Identifikasi Faktor Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activities Of Daily Living (ADL)*. Repository UM Surabaya
- Irawan, E., Iklima, N., Maidartati, M., Ningrum, T. P., & Safira, Y. (2024). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Sleep Quality in Elderly Hypertensive Patients. *Journal Medical Informatics Technology*, 103–107. <https://doi.org/10.37034/medinftech.v2i4.66>
- Iswahyuni I. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia. In *PROFESI* (Vol. 14).
- Kasron, Susilawati, & Subroto W. (2021). *Pelatihan Progressive Muscle Relaxation*

202210490311050  
 Nur Fadia Shafartina  
 Prodi Fisioterapi

- (PMR) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Menganti Kabupaten Cilacap *The Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Training to Increase Sleep Quality Patients with Hypertension in Menganti Cilacap* (Vol. 2, Number 1). <https://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/EMPATI>
- Kosif, R. (2016). The Thalamus: A Review of its Functional Anatomy. *Medical Research Archives*, 4(8). <https://doi.org/10.18103/mra.v4i8.740>
- Latif N, Susilaningsih, & Maulidia R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia (Vol. 2, Number 1). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Leba, I. P. R. P., Maria, N. L., & Harningtyas, S. (2023). Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia (Vol. 4, Number 2). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Madeira A, Wiyono J, & Ariani N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. In *Nursing News* (Vol. 4, Number 1).
- Manafe, L. A., & Berhimppon I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia DI BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1). <http://stp-mataram.e-journal.id/JIH>
- Nugraheni, H. W., Ryandini, F. R., Rizki, G., & Farizi, A. (2023). Perbedaan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Jantung Koroner Berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Sleep Quality Scale (SQS). In *Nursing Care Journal* (Vol. 2, Number 2).
- Nuryadi, Astuti T. D, Utami E. S, & Budiantara M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media. [www.sibuku.com](http://www.sibuku.com)
- Pattiasina I. P, Toar J, & Suarjana I. W. G. (2023). *Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Lansia Kecamatan Remboken*. 7(3), 2023.
- Prima, E. (2018). Pengaruh Ritme Otak dan Musik dalam Proses Belajar. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12(1), 43–57. <https://doi.org/10.24090/komunika.v12i1.1351>
- Rahman, S. (2016). *Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Rahmawati F, & Suryana N. N. (2024). Pentingnya Standar Operasional Prosedur (SOP) Dalam Meningkatkan Efisiensi Dan Konsistensi Operasional Pada Perusahaan Manufaktur D4 Administrasi Bisnis/Administrasi Niaga Politeknik Negeri Bandung. *Jurnal Manajemen Bisnis Digital Terkini (JUMBIDTER)*, 1(3). <https://doi.org/10.61132/jumbidter.v1i2.112>
- Royani E, & Siska F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia (Vol. 13, Number 26).
- Rudimin, Harianto, T., & Rahayu, w. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. In *Nursing News* (Vol. 2).
- Sari, D. R., Wahyudi, W. T., & Hermawan, D. (2023). Progressive Muscle Relaxation (PMR) untuk Menurunkan Gangguan Pola Tidur. In *MHC JOURNAL OF Mental Health Concerns* (Vol. 2, Number 2).

202210490311050  
Nur Fadia Shafartina  
Prodi Fisioterapi

- Satria N, Istichomah, Monika R, Theresia F, & Khoeriyah S. M. (2023). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Elderly's Sleep Quality at PSTW Budi Luhur, Kasongan, Bantul. *KnE Social Sciences*.  
<https://doi.org/10.18502/kss.v8i9.13369>
- Selvianti, U. A., Keswara, U. R., & Hermawan, D. (2024). Pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) terhadap kualitas tidur lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(7), 895–899. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i7.427>
- Siregar, R. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressive Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2017 1). In *Jurnal Mutiara Ners Juli* (Vol. 1, Number 2).
- Sumirta I. N, & Laraswati A. I. (2015). *Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia*. Jurnal Gema Keperawatan. Vol. 8, Number 1
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>
- Thahir A. (2015). *Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012*.  
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Thenardy V. E. (2022). *Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Risiko Terjadinya Penyakit Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD) pada Populasi Usia Produktif: Sebuah Tinjauan Sistematis*. Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin
- Rudimin, Harianto T, & Rahayu W. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. In *Nursing News* (Vol. 2).
- Utami R. J, Indrawati R, & Retnayu P. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*. Vol. 2 No. 3
- Wijaya L. D. T. (2024). *Neuroanatomi Batang Otak*. Referat Program Pendidikan Dokter Spesialis Neurologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
- Wijoyo, E. B., Daulima, N. H. C., & Artikel, R. (2020). Optimalisasi Integritas Diri Melalui Terapi Kelompok Terapeutik Lansia: Studi Kasus. *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 5(2).
- Yaslina, Y., Maidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E* (Vol. 4, Number 2).
- Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif bagi Lansia dengan Kualitas Tidur Buruk. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 319–323.  
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i2.2537>
- Zai, Y. P. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Tidur Lansia Di Desa Tuntungan II Kecamatan Pancur Batu Tahun 2019*. Skripsi Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

# FAKULTAS ILMU KESEHATAN

## FISIOTERAPI

fisioterapi.umm.ac.id | fisioterapi@umm.ac.id

### HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : NUR FADIA SHAFARTINA

NIM : 202210490311050

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Naskah : PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PONDOK LANSIA AL-ISHLAH KOTA MALANG

Jenis Naskah : Skripsi / Artikel Ilmiah

Keperluan : Mengikuti Ujian Seminar Hasil Skripsi

Hasilnya dinyatakan : Memenuhi Syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	10%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25 %	0%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35 %	7%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15%	5%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5%	20%
6	Artikel Ilmiah	15 %	%

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 1 April 2026

Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES UMM



Nurul Aini Rahmawati, S.Ft.,Ftr.,M.Biomed  
NIP UMM: 180321081995

UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



#### Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 551 253 (Hunting)  
F. +62 341 460 435

#### Kampus II

Jl. Bendungan Sutami No 168 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 551 140 (Hunting)  
F. +62 341 582 060

#### Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No 248 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 318 (Hunting)  
F. +62 341 460 435  
E. webmaster@umm.ac.id