

## Kata Pengantar

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya yang telah memberikan berbagai petunjuk, kemudahan serta karunia kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir penelitian yang berjudul “ Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang” dengan baik.

Karya ilmiah akhir penelitian ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh sidang karya ilmiah akhir guna memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Banyak pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes, Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
3. Ibu Ns.Yoany M. V. B. Aty.,S.Kep.,M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
4. Ibu Antonia Helena Hamu, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir penelitian ini.
5. Bapak Sabinus B. Kedang, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku deosen pembimbing II yang telah memberikan saran, motivasi serta arahan dalam penulisan karya ilmiah akhir penelitian ini
6. Kepada kedua orang tua penulis yang mungkin saat ini tidak bersama-sama dengan penulis tetapi selalu menjadi penerang dalam hidup penulis

7. Kepada seluruh pengurus Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang yang telah membantu penulis selama proses penelitian dan telah memberikan masukan untuk penelitian yang dilakukan.
8. Bapak Simon Sani Kleden, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku pembimbing akademik yang selalu mendukung, memotivasi untuk senantiasa bersemangat dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir penelitian ini
9. Ibu Febtian C. Nugroho, S.Kep.,Ns.,MSN yang telah memberikan dukungan moral, sebagai pendengar yang baik dan yang selalu memberikan berbagai saran dalam masa-masa sulit
10. Seluruh dosen Program Studi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah mendidik, memberi dukungan dan bimbingan selama ini
11. Kepada sahabat dan teman-teman angkatan V Program Studi Profesi Ners Jurusan Keperawatan terutama yang telah memberikan informasi, semangat dan dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini
12. Kepada K Ayu dan teman-teman B2K yang selalu menemani dan saling berbagi informasi serta memberikan dukungan moral dan berbagai saran yang membangun
13. Kepada K Oi yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materi
14. Kepada seluruh saudara/i, keluarga serta orang-orang terkasih yang dengan selalu mendukung
15. Kepada K Mardiana dan K Efra yang selalu memberikan dukungan moral, saran serta menjadi pendengar yang baik selama ini
16. Semua pihak yang telah membantu dengan tulus hati dalam penyelesaian karya ilmiah akhir penelitian ini

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak keterbatasan di dalam Penyusunan karya ilmiah akhir penelitian ini. Penulis menerima setiap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk tulisan kedepannya. Akhir kata

penulis berhadap karya ilmiah akhir penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca sekalian.

Kupang, .... Juni 2024

Penulis

## Daftar Isi

Pernyataan Keaslian Tulisan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Persetujuan Pembimbing.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lembar Pengesahan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Biodata Penulis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Abstrak .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Abstract .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Kata Pengantar .....	1
Daftar Isi.....	3
Daftar Tabel .....	6
Daftar Gambar.....	7
Daftar Lampiran .....	8
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1. Latar belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2. Rumusan masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3. Tujuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.1. Tujuan umum .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.2. Tujuan khusus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4. Manfaat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1. Manfaat teoritis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2. Manfaat praktis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1. Konsep lansia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1. Pengertian lanjut usia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2. Klasifikasi lanjut usia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3. Proses menua.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5. Ciri-ciri lanjut usia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.2.	Konsep depresi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1.	Definisi depresi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2.	Etiologi depresi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3.	Klasifikasi depresi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4.	Klasifikasi Tingkat depresi pada lansia.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.5.	Gejala depresi pada lansia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.6.	Pencegahan depresi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.	Konsep relaksasi otot progresif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1.	Pengertian relaksasi otot progresif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2.	Manfaat relaksasi otot progresif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.3.	Indikasi dan kontraindikasi relaksasi otot progresif pada lansia	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4.	Langkah-langkah relaksasi otot progresif	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.	Kerangka teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5.	Keaslian penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.	Rancangan penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.	Partisipan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1.	Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2.	Teknik pengambilan sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.	Fokus penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.	Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.	Instrumen penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.	Prosedur Pengambilan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.	Tempat Dan Waktu penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8.	Analisa Data Dan Penyajian Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9.	Etika Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Bab 4 .....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Hasil dan Pembahasan.....		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.	Gambaran lokasi penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.	Gambaran kasus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1.	Karakteristik partisipan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2.	Tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang sebelum pemberian relaksasi otot progresif	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.3.	Tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang setelah pemberian relaksasi otot progresif	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.2.4. Perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.1. Karakteristik partisipan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.2. Tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang sebelum pemberian relaksasi otot progresif	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.3. Tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang setelah pemberian relaksasi otot progresif	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.4. Perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif pada lansia di Panti social thresna werdha budi agunng kupang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4. Keterbatasan penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Bab V Kesimpulan dan Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Daftar pustaka .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## Daftar Tabel

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2 Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3 Karakteristik Partisipan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4 Hasil Observasi Partisipan 1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5 Hasil Observasi Partisipan 2 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 6 Hasil Observasi Partisipan 3 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 7 Hasil Observasi Partisipan 4 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## Daftar Gambar

Gambar 1 Kerangka Teori..... **Error! Bookmark not defined.**

## Daftar Lampiran

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2 Informed Consent .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4 Lembar Observasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6 Lembar Konsultasi KIA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>