

S1 Keperawatan_PENGARUH
RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JENDERAL
ACHMAD YANI YOGYAKARTA

by Ainun Jariyah 212201010

Submission date: 13-Jan-2025 12:21PM (UTC+0700)

Submission ID: 2563212255

File name: AINUN_REVISI_TANGGAL_BISMILLAH_ACC_21.docx (1.02M)

Word count: 7928

Character count: 51477

12

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS
TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL
ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

AINUN JARIYAH

NPM: 212201010

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2024**

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PENDAHULUAN**A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah seseorang siswa yang sedang menempuh pendidikan pada tingkat perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta, usia mahasiswa sebagian besar berada pada rentang 18-25 tahun. Mahasiswa juga disibukkan dengan berbagai kegiatan yang padat, seperti ada yang berkuliah sambil kerja, mengikuti organisasi serta tanggung jawab sebagai mahasiswa dengan segala aktivitas perkuliahan dan tugas kuliah yang banyak. Kondisi ini membuat mahasiswa harus pandai membagi waktu, tetapi banyak individu yang tidak semua individu mampu mengatur waktunya dengan baik untuk mengatur pola tidurnya sehingga mahasiswa tidak memiliki waktu tidur yang cukup (Syifa et al., 2023).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu bias dapat memudahkan seseorang dalam memulai tidur dan juga dapat membantu mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang juga bisa digambarkan dengan lamanya waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang mungkin dirasakan saat tidur maupun saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik juga akan membantu menghasilkan kesegaran ataupun kebugaran yang disaat terbangun, dan sebaliknya tidur yang tidak berkualitas (buruk) dapat mengakibatkan bermacam-macam gangguan diantaranya ketidak seimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam dalam sehari), apabila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya di saat tersadar (Kezia,2020).

Tidur yang cukup dapat membantu dalam pertumbuhan sel-sel baru, penyembuhan yang rusak, dan pemeliharaan keseimbangan biokimia dan metabolik tubuh. Agar pembentukan sel berfungsi secara efisien dan mempertahankan kondisi sehat, semua orang membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup. Hal ini terjadi karena ketika manusia tertidur pembentukan sel akan

terjadi dengan baik (Mariyana, 2019). Karena manusia menghabiskan antara 25% dan 33% dari hidupnya untuk tidur, tidur juga merupakan salah satu kegiatan yang paling penting. Mereka juga mengatakan bahwa mendapatkan cukup tidur dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang di sejumlah bidang dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk. (Pratiwi & Haryanto, 2019).

Dimana kualitas tidur yang buruk merupakan keadaan seseorang yang tidak menjaga keteraturan tidurnya, keteraturan tidur dan terjaga tidur merupakan sesuatu yang sangat penting, namun tidak kalah pentingnya dalam keteraturan itu dimana perlunya seseorang untuk dapat tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Hal ini yang sangat penting untuk setiap orang dapat menjaga biologisnya agar selalu selaras dengan rutinitas harian yang dilakukan, dimana seseorang dapat membatasi aktivitas yang membuat terjaga di malam hari sehingga dapat membantu seseorang untuk efektifitas jam tidurnya karena kurang tidur dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan otak, maupun penyakit lainnya maka kualitas tidur sangat penting bagi seseorang mahasiswa (Kezia, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Schlarb dkk pada tahun (2017) juga menemukan hasil bahwa 26 dari 27 mahasiswa (96,29%) mahasiswa Universitas Bielefeld Jerman mendapat skor di atas batas PSQI hal ini menjelaskan bahwa didapatkan kualitas tidur yang buruk dengan jumlah skor PSQI >5, bahkan 15 mahasiswa (55,6%) melaporkan kualitas tidur yang sangat terganggu dengan jumlah skor PSQI >10. Gangguan tidur menjadi alasan banyaknya masalah-masalah yang muncul didalam kehidupan mahasiswa. Gangguan tidur mempengaruhi 7,3% mahasiswa di seluruh dunia, bahkan masalah gangguan tidur pada dunia sekitar 86% serta 67% berdasarkan 1.508 individu pada Asia Selatan. Di Indonesia, prevalensi sekitar 67%; di antara mereka, 55,8% memiliki gangguan tidur ringan dan 23,3% memiliki gangguan tidur berat. (Nini, 2022). Prevelensi mahasiswa yang memiliki gangguan pola tidur di daerah istimewa Yogyakarta sebesar 45,19% (Waliyanti & Pratiwi, 2017).

Kurangnya kualitas tidur pada mahasiswa dapat menimbulkan mahasiswa mengantuk saat siang hari, prestasi belajar memburuk, atau suasana hati memburuk (Ningsih *et al.*, 2020). Gangguan tidur pada mahasiswa merupakan keadaan saat mahasiswa memikirkan masalah sebelum tidur. Mahasiswa kesulitan saat memulai ingin tidur, tidur yang kurang tenang, kerap tersentak di pertengahan malam, serta terbiasa mengakses media sosial pada malam hari. Mahasiswa juga kerap membuat tugas sampai tengah malam sehingga keseluruhan jam tidur kurang dari 7 jam (Oktaviani *et al.*, 2021).

Satu diantara upaya guna mengatasi masalah tidur dapat menggunakan berbagai cara. Dimana diantaranya adalah menggunakan aromaterapi inhalasi lavender dimana aromaterapi inhalasi lavender sendiri mempunyai manfaat yang dapat membantu mengurangi gangguan tidur. Selain itu aromaterapi inhalasi lavender juga memiliki manfaat lain semisal mendukung menangani insomnia, memperbarui ketenangan hati, menghilangkan kekhawatiran, mengembangkan kehati-hatian, juga menyediakan dampak relaksasi (Mery, 2024). Selain itu mendengarkan musik juga dapat membantu mengatasi gangguan tidur dengan mendengarkan musik yang disukai atau pun dengan irama tertentu yang menenangkan (Rismiyati, 2023).

Relaksasi otot progresif juga dapat membantu mengatasi masalah gangguan tidur dimana relaksasi otot progresif mempunyai manfaat untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress, hipertensi, sakit kepala, nyeri, pasien yang cemas, depresi ringan dan mengurangi insomnia (Anggoro, 2024).

Manfaat lain dari terapi relaksasi otot progresif sendiri adalah mampu meningkatkan sirkulasi darah. Meningkatnya sirkulasi darah akan membantu proses penyerapan dan pembuangan sisa-sisa metabolisme diri dalam jaringan serta dapat memperlancar distribusi nutrisi (Sari *et.al.*, 2020). Relaksasi otot progresif sendiri juga tidak memerlukan ruang khusus, tetapi dapat dilakukan di mana saja, kapan saja, selama situasi disekitar sangat tenang. Teknik relaksasi biasanya akan mengkombinasikan dengan latihan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot. Teknik ini akan membuat pasien dapat

mengendalikan respon tubuhnya terhadap ketegangan. Terapi kalini bisa dilakukan dengan cara bertahap yaitu bisa dimulai dari kepala menuju ujung kaki dan akan merasakan sebuah perbedaan diantara ketegakan dan relaksasi (Juju, 2022).

Teknik terapi relaksasi otot progresif mengindikasikan jika relaksasi otot ini sebuah alternatif yang mudah dilakukan dan mammpu menurunkan ataupun mengurangi gangguan pola tidur, dan bahkan dapat mengurangi tekanan darah tinggi. Dilihat dari hasil penelitian didapatkan hasil analisis univariate berdasarkan gender pria 6 narasumber (40%) sedangkan gender wanita 9 responden (60%). Berdasarkan kategori usia yang dimana usia tertinggi 70-80 tahun ialah 4 narasumber (26%) dan umur 60-69 sejumlah 11 narasumber (73,3%) (Royani, 2023). Hasil dari analisis bivariat didapatkan temuan uji normalitas data dipahami jika $p\text{ value} = 0,072$ pra intervensi serta $p\text{ value} = 0,099$ pasca intervensi yang artinya dimana data terdistribusi normal. Bedasarkan uji paired t-test hasil pengujian dilihat dimana jika t yaitu 5,067 secara signifikan $0,000$ ($p < 0,05$). Sebabnya terapi relaksasi otot progresif berdampak signifikan pada kualitas tidur terhadap lanjut usia pada Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 5 Maret 2024 peneliti melakukan metode wawancara via daring dengan menggunakan whatsapp pada mahasiswa semester II keperawatan sebanyak 10 responden didapatkan hasil 70% mengalami gangguan pola tidur dan 30% tidak mendapati gangguan pola tidur. Hal tersebut terjadi karena adanya gangguan tidur yang dialami responden karna sering mengerjakan tugas hingga larut malam dan mengakses media sosial dimalam hari sehingga tanpa disadari kegiatan tersebut berlarut dan menyebabkan gangguan tidur.

Responden mengatakan mencoba untuk mengatasi gangguan tidur yang di hadapi dengan cara mematikan lampu dan coba untuk memejamkan mata namun gagal. Responden juga mengatakan mencoba untuk mendengarkan music untuk bias tidur namun responden mengatakan tetap tidak bias untuk tidur. Responden mengatakan belum mengetahui apa itu relaksasi ototo

progresif (ROP) responden juga mengatakan belum mengetahui bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi gangguan pola tidur.

Relaksasi otot progresif efektif guna menghilangkan stress, kecemasan, dapat memperbaiki pola tidur dan menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam dengan melibatkan ketegangan otot-otot yang bergantian (Yanto *et al*, 2022).Berlandaskan uraian yang telah di sampaikan, peneliti merasa tergerak dan ada keinginan melaksanakan suatu studi terkait pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

30

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas pada latar belakang yang telah peneliti sampaikan sebelumnya, maka masalah penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bermaksud guna dapat mengetahui adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui karakteristik terkait usia dan jenis kelamin responden yang memiliki gangguan tidur
- b. Diketahui tingkat gangguan tidur sebelum serta sesudah pemberian metode relaksasi otot progresif pada responden yang memiliki gangguan tidur

- c. Diketahui terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan studi ini diharapkan mampu memberikan kesadaran bahwa ternyata terapi relaksasi otot progresif dapat menunjang dalam mengurangi kualitas tidur yang dihadapi pada para mahasiswa.

2. Praktisi

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mampu mengetahui terkait pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam mengurangi kualitas tidur sehingga dapat teratasi serta harapannya sesuai dengan keadaan yang ada.

b. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Studi ini mampu memberikan pengetahuan maupun rekomendasi tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam mengurangi kualitas tidur yang banyak disebabkan dari banyaknya tugas akademik sehingga ini dapat digunakan sebagai rekomendasi yang tepat oleh dosen agar lebih menganjurkan terapi relaksasi otot progresif dalam mengurangi kualitas tidur menjadikan gangguan pola tidur bisa teratasi dengan baik.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai pelajaran dan dapat menambah ilmu pengetahuan serta dalam mempraktekan apa yang sudah dipelajari pada saat menempuh pendidikan tinggi.

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian adalah sebuah langkah ilmiah agar memperoleh data akan kegunaan dan maksud khusus. Dengan demikian aspek ini ada inti penting yakni, langkah ilmiah, data, maksud, seta manfaat (Sugiyono, 2016).

Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan filsafat positivisme, diterapkan dalam meneliti terkait populasi maupun sampel khusus, pemerolehan data tersebut mengaplikasikan alat ukur penelitian, analisis data berkarakter statistic, yang bermaksud guna menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016). Pada jenis penelitian ini yang akan dipakai peneliti pada penelitian yaitu penelitian kuantitatif.

Penggunaan desain *pre eksperimen* secara *desain one group pretest-posttest*. Berjumlah 3 tahap yang harus dilewati dalam desain, yang pertama yaitu sebelum pemberian perlakuan memberikan kuesioner (pretest). kedua, memberikan perlakuan yang telah ditentukan. Ketiga, memberikan kuesioner setelah diberikannya perlakuan (posttest). Berikut adalah ilustrasi desain eksperimen O1 (pemberian kuesioner pretest), X (memberikan perlakuan), dan O2 (pemberian posttest) (Wahyuni, 2017).



Gambar 3. 1 Jenis dan Rancangan Penelitian

Tabel 3. 1 Tahapan Penelitian Eksperimen

Pengertian	Menulis tentang pengalaman emosional dapat dipahami sebagai menuangkan sentimen atau pengalaman ke dalam kata-kata.	
Tujuan	Untuk mengurangi gangguan pola tidur mahasiswa keperawatan	
Alat	Alat <ul style="list-style-type: none"> - Kuisisioner PSQI - Ceklis relaksasi otot progresif modul keperawatan jiwa UNJAYA - Pena 	
Prosedur	Hari pertama Persiapan <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyatakan maksud dan tujuan Untuk mengetahui apakah responden mengalami gangguan pola tidur untuk bias dilakukan perlakuan oleh peneliti <ol style="list-style-type: none"> 4. Alat <ul style="list-style-type: none"> - Kuisisioner PSQI 	10 menit
	Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> 1. Responden akan melakukan pretes dengan kuisisioner yang telah di bagikan oleh peneliti 2. Menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang 3. Memberikan waktu responden untuk mengisi kuisisioner selama 15 menit. 	15 menit
	Penutup <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Membuat janji untuk bertemu lagi 	5 menit
	Hari kedua Persiapan <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Menyampaikan maksud dan tujuan Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik, yang dimana keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima. Alat	5 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Ceklis relaksasi ototo progresif modul keperawatan jiwa UNJAYA - Pena - Peroyektor dan video relaksasi otot progeresif <p>3. Lingkungan Ruangan yang tenang dan bersih</p> <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang dan dapat memperhatikan langkah-langkah cara relaksasi otot progresif 2. Mengajarkan responden cara yang benar untuk melakukan relaksasi otot progresif dan apa saja manfaat dari relaksasi otot progresif 3. Menganjurkan responden untuk melakukan relaksasi otot progersif di rumah atau di kost masing-masing secara mandiri responden 1x sehari pada pagi hari atau sore hari 4. Memberikan waktu responden guna menanyakan setiap aspek yang belum dimengerti <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Membuat janji untuk bertemu lagi 	<p>25 menit</p> <p>2 menit</p>
	<p>Hari ketiga</p> <p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menebarkan salam 2. Menerangkan maksud serta tujuan Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik, yang keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima. 3. Alat <ul style="list-style-type: none"> - Ceklis relaksasi otot progresif modul keperawatan jiwa UNJAYA 4. Lingkungan Ruangan tenang dan bersih <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menginstruksikan responden saat akan melakukan relaksasi otot progresif mandiri dirumah atau dikosan masing-masing via whatsapp melalui grup yang telah dibuat. 	<p>5 menit</p> <p>2 menit</p>

	<p>Alat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ceklis relaksasi ototo progresif modul keperawatan jiwa UNJAYA <p>Lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ruangan tenang dan bersih <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menginstruksikan responden dalam melakukan relaksasi otot progresif dengan sendirinya dirumah atau dikosan sendiri via whatsapp melalui grup yang telah dibuat 2. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti sehingga peneliti mampu mengontrol responden dalam melakukan relaksasi otot progresif atau tidak <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 	<p>5 menit</p> <p>2 menit</p>
	<p>Hari keenam</p> <p>Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Menjelaskan maksud dan tujuan 3. Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik, yang keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima. <p>Alat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ceklis relaksasi ototo progresif modul keperawatan jiwa UNJAYA <p>Lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ruangan tenang dan bersih <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menginstruksikan responden dalam melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri dirumah atau dikosan masing-masing via whatsapp melalui grup yang telah dibuat. 2. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti sehingga peneliti mampu mengontrol 	<p>5 Menit</p> <p>5 menit</p>

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan tempat generalisasi yang terbagi pada obyek maupun subyek yang mempunyai karakteristik serta mutu yang sudah ditentukan yang sudah ditentukan peneliti agar dapat dicermati lalu dapat diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2017).

2. Sampel

Sampel adalah komponen pada total serta ketentuan yang mempunyai dari populasi itu (Sugiyono, 2017). Guna menetapkan jumlah sampel pada populasi, menggunakan pendapat para ahli. Menurut (Sugiyono, 2017), jumlah responden untuk melakukan sebuah penelitian minimal 30 responden. Populasi dalam penelitian ini sudah diketahui sehingga peneliti menggunakan rumus Deskriptif untuk menghitung perkiraan besar sampel dengan rumus berikut:

Keterangan:

$Z_{1-\alpha}$: Standar normal deviasi untuk α

$Z_{1-\beta}$: Standar normal

$\mu_1 - \mu_2$: Perbedaan mean yang dipandang berarti menurut klinik dari pra perlakuan (*pre-test*) serta pasca perlakuan (*post-test*)

σ : Estimasi standar deviasi oleh beda mean data (*pre-test*) serta (*post-test*) dari literature

σ_2 : Estimasi varian data (pre-test) serta (post-test) berdasarkan literatur menggunakan rumus $\frac{1}{2} \{(\mu_1 - \mu_2) + (\mu_1 - \mu_2)\}$

Diketahui:

$$\sigma_2 = \frac{1}{2} \{(\mu_1 - \mu_2) + (\mu_1 - \mu_2)\} = \frac{1}{2} (7,29^2 + 7,29^2) = 53,1441$$

$$Z_{1-\alpha} = 0,05 = 1 - 0,95 = 1,960$$

$$Z_{1-\beta} = 95\% = 1,645$$

$$\mu_1 = 14,88$$

$$\mu_2 = 7,59$$

Penyelesaian

$$N = \frac{Z_{1-\alpha}^2 (Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

$$N = \frac{2.53 (1.960 + 1.645)^2}{(14.88 - 7.59)^2}$$

$$N = \frac{106 (3.605)^2}{53}$$

N = 25,99 sampel

Dibulatkan menjadi 26 sampel

Jadi jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 26 sampel. Penambahan jumlah sampel sebanyak 16% untuk mengantisipasi drop out ditambah 16%:

$$N = \frac{n}{1-f}$$

$$N = \frac{26}{1-0,84}$$

$$N = \frac{26}{0,84}$$

$$N = 30,95$$

$$N = 31$$

$$N = 31$$

N = 30,95 sampel

N = 31

Sehingga total sampel pada penelitian ini ialah 31 sampel

a. Kriteria Inklusi

- 1) Responden memiliki kualitas tidur buruk yang bersedia menjadi responden.
- 2) Responden hadir saat pengambilan data.
- 3) Responden mengisi kuisioner dengan lengkap.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Responden yang menolak untuk diwawancarai.
- 2) Responden bukan mahasiswa keperawatan semester III
- 3) Responden yang tidak memiliki kualitas tidur buruk

D. Variabel

Variabel merupakan sebuah objek yang ada pada diri subjek misalnya orang, benda, transaksi atau kejadian bisa menjadi sebuah objek penelitian, objek penelitian dikumpulkan dari berbagai subjek penelitian yang akan menjelaskan suatu keadaan atau masing-masing nilai dari subjek penelitian (Ulfa, 2021). Studi ini terbagi pada 2 variabel yakni:

1. Variabel Independen maupun bebas Relaksasi Otot Progresif

Variabel independen disebut variabel yang memberikan dampak variabel dependen, variabel independen biasa disebut dengan variabel bebas. Variabel bebas juga dapat mengubah kondisi atau hasil yang lain, bisa didefinisikan sebagai sebuah kondisi atau nilai yang apabila muncul maka akan memunculkan (Ulfa, 2021).

2. Variabel Dependen atau variabel terikat Kualitas Tidur

Variabel dependen termasuk variabel yang diberikan dampak dari variabel independen, variabel dependen biasa disebut menjadi variabel terikat yaitu variabel yang secara struktur pemikiran ilmiah akan menjadi variabel yang disebabkan oleh adanya variabel lain. Variabel ini kan menjadi permasalahan pokok bagi seorang penelitian dalam meneliti sebuah tulisan ilmiah (Ulfa, 2021).

E. Definisi Operasional

Table 3. 2 Definisi Operasional

Variabel Peneliti	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Terikat (Dependen Variable)				
Kualitas tidur	Suatu yang tidak normal yang dapat menyebabkan masalah pada pola tidur seperti bangun lebih	Kuesioner Lembar <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Nilai min:0 Nilai max: 60 Nilai ≤ 5 : kualitas tidur baik Nilai $\geq 5-20$: kualitas tidur buruk	Ordinal

sering, kesulitan tertidur kembali setelah bangun, dan kualitas tidur yang lebih buruk sebagai akibat dari ketidaknyamanan dengan tidur.

Variabel Bebas (Independent Variabel)

36 OP)

Relaksasi Otot Progresif

Adalah teknik sistematis untuk merelaksasikan otot dengan menegangkan otot skeletal

SOP
Relaksasi Otot Progresif

1. Posisikan senyaman mungkin duduk bersandar di kursi
2. Instruksikan untuk tarik nafas dalam hingga kondisi rilek dan nyaman
3. Instruksikan untuk memejamkan mata dan fokus pada terapi yang akan dilakukan.
4. Gerakan 1: Otot dahi
5. Gerak 2: Otot mata
6. Gerak 3: Otot rahang
7. Gerak 4: Otot mulut
8. Gerak 5: Otot leher belakang
9. Gerak 6: Otot leher depan
10. Gerak 7: Otot tangan bagian depan
11. Gerak 8: Otot tangan bagian belakang

Nominal

12. Gerak 9: Otot lengan atau biseps
13. Gerak 10: Otot bahu
14. Gerak 11: Otot punggung
15. Gerak 12: Otot dada

37

F. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Media ukur penelitian merupakan alat yang dipergunakan ketika mengukur variable penelitian yang telah diamati. Menurut Sugiyono (2017), guna menjamin jika studi mampu membuahkan temuan yang sah dan dapat dipercaya, alat ukur yang digunakan harus telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Instrument yang dipakai pada studi ini berupa angket tentang gangguan tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui gangguan tidur.

2. Metode Pengumpulan Data

a. Persiapan

1) Persiapan Sampel

Diawali secara menentukan sampel yang di ambil pada mahasiswa yang memiliki ganggun pola tidur di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan teknik sampling purposive. Selanjutnya sampel dijelaskan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian selanjutnya dimintai kesetujuan untuk memilih sampel dalam penelitian, diperlukan persetujuan dari peserta terlebih dahulu. Jika peserta setuju untuk ikut serta, proses selanjutnya adalah pemberian informed consent.

2) Persiapan alat serta bahan

Tahap menyediakan alat, bahan terdapat kuesioner dan media untuk menjelaskan mengenai terapi Relaksasi otot progresif media yang digunakan yaitu video dan SOP.

3) Persiapan Lingkungan

Memberikan lingkungan aman dan nyaman. Menentukan ruang yang memungkinkan untuk melaksanakan penelitian. Lingkungan yang digunakan yaitu diruangan kelas.

b. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dalam pemberian terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) untuk mahasiswa yang memiliki gangguan pola tidur biasanya mencakup langkah-langkah berikut:

- 1) Memberikan kuesioner untuk mengetahui kualitas tidur (pretest)
- 2) Menilai tingkat kualitas tidur responden yang didapatkan dari pretest
- 3) Memberikan media untuk menjelaskan bagaimana melakukan terapi ROP
- 4) Melakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif
- 5) Memberikan kuesioner untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak, dilihat dengan kuesioner pretest (posttest)
- 6) Menilai tingkat kualitas tidur responden yang didapatkan dari posttest
- 7) Menganalisis apakah ada penurunan tingkat kualitas tidur pada pretest dan posttest

G. Validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian, uji validitas serta reliabilitas diperlukan guna dapat menjamin jika instrumen yang dipakai betul-betul menghitung hal yang seharusnya dihitung (validitas) serta memberikan temuan yang konsisten (reliabilitas), temuan studi akan disimpulkan valid jika terjadi kesamaan antar data yang dikumpulkan menggunakan data yang benar-benar berlangsung atas objek yang menjadi bahan penelitian. Alat ukur penelitian akan dianggap valid

ketika instrument yang dipakai mendapatkan data valid. Dalam arti alat untuk mengukur kualitas tidur bisa digunakan untuk mengukur. Menurut Sugiyono (2017), instrumen yang reliabel adalah media ukur yang membuahkan temuan konsisten saat diterapkan berkali-kali dalam subjek dan kondisi yang serupa. Secara istilah lain, temuan pengukuran takkan berganti secara signifikan jika instrumen tersebut digunakan kembali dalam situasi yang sebanding.

Studi tersebut memilih untuk menggunakan PSQI, yang termasuk alat pengukuran yang sangat berguna guna melihat kualitas tidur. Angket ini mencakup tujuh item utama, seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan fungsional hari.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

Pendapat (Priyono, 2016) proses saat pengolahan data terbagi menjadi beberapa, diantaranya sebagai berikut:

a. *Coding*

Coding adalah sebuah proses penyusunan secara sistematis yang yang belum pasti (ada pada kuesioner) dalam bentuk yang mudah dipahami dan dibaca oleh mesin olah data yang dapat digunakan.

Tabel 3.3 Pengkodean Data Penelitian

	Coding
Usia	1=18 tahun
	2=19 tahun
	3=20 tahun
Jenis kelamin	1=Perempuan
	2=Laki-laki
Gangguan tidur	1=Baik
	2=Buruk

b. *Data Entry*

Entri data merupakan kegiatan entri data yang dilakukan proses *coding* ke sebuah komputer. Dalam melakukan kegiatan ini, seseorang memerlukan ketelitian, apabila ada kesalahan jadi dapat berdampak terhadap kevalidan data yang dimasukkan serta berdampak terhadap analisis juga berpengaruh pada pengambilan keputusan dari temuan studi tersebut.

c. *Cleaning* (pembersihan data)

Cleaning adalah Sebuah proses untuk membersihkan data yang belum di olah secara statistik. Setelah melakukan pembersihan data, peneliti melakukan tabulating sebelum dilakukannya analisis data. Tabulasi data yaitu sebuah proses untuk memasukan data mentah kedalam sebuah table sesuai dengan tujuan dari penelitian sehingga menjadi data yang siap diolah.

d. *Data Output* (penyajian data)

Output data merupakan temuan dari pengolahan data, berbentuk data numerik maupun angka dan gambar.

2. Analisis Data

Sebuah analisis data untuk mencari hubungan antar dua variabel yakni variabel bebas serta terikat pada studi ini (Priyono, 2016).

a. Analisa univariat bertujuan untuk menggunakan satu variable, analisis ini dibuat dalam beberapa jenis yaitu:

- 1) Distribusi frekuensi, yakni susunan data pada tabel yang sudah diklasifikasikan.
- 2) Ukuran Pemusatan, untuk mengukur seberapa besar kecenderungan data yaitu terdiri dari modus, mean dan median.
- 3) Measures spread atau ukuran penyebaran, yaitu ukuran yang menunjukkan betapa berbedanya nilai yang diamati dengan nilai pusatnya. Jenisnya yaitu range (jangkauan), variansi, standard deviation (simpangan baku), dan *index of qualitative Variation* (IQV).

4) Uji perbedaan, untuk mengetahui apakah ada perbedaan.

Demikian pada analisis univariat yang akan dilakukan yaitu untuk mengetahui seberapa besar karakteristik usia dan jenis kelamin yang berpengaruh pada faktor penyebab terjadinya kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

b. Analisis bivariabel digunakan untuk menentukan hubungan antar dua variabel yang keduanya termasuk variable pokok. Analisa akan dilakukan kepada dua variable yang saling berkorelasi atau saling mempunyai hubungan. Pada analisa bivariat ini memakai uji Psired t-test apabila data berdistribusi normal. Jika skor $P < 0,05$ sehingga bisa disimpulkan bawah terdapat dampak pengaruh dari relaksasi otot progresif bagi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk . Tetapi apabila tidak berdistribusi secara tidak normal maka peneliti menggunakan uji Wilcoxon yang merupakan non parametric test.

Uji Wilcoxon dengan rumus:

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

N : total data yang berganti sesudah perlakuan berbasis

T : - total ranking berdasarkan temuan selisih yang negatif

- total ranking berdasarkan temuan selisih yang positif

3. Interpretasi data:

Membedakan *p value* menggunakan alpa sehingga:

- a. Ketika ditemukan *p-value* di atas $>0,05$ sehingga bisa di intrepetasikan Ho ditolak
- b. Ketika ditemukan *p-value* di atas $<0,05$ sehingga bisa di intrepetasikan Ho diterima

Dalam penelitian ini peneliti mengahrapkan hasil hipotesis yakni menerima hipotesis Ha yakni adanya perbandingan temuan yang jelas dari

variable jika skor $p = >5$ serta skor cells tidak melampaui 5. Dengan demikian pada analisis bivariate memiliki tujuan agar memahami didapatkan dampak variable bebas yaitu relaksasi otot progresif pada variable terikat yaitu kualitas tidur mahasiswa keperawatan pada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta secara menguji dari hasil pengisian kuesioner pretest dan posttest.

I. Etika Penelitian

Setelah itu peneliti melaksanakan studi secara menjunjung etika yang mencakup (Priyono, 2016):

a. *Ethical Clearance* (Persetujuan Etik)

Kelayakan etik yang termasuk dalam sebuah keterangan yang diberikan oleh pihak etik dengan keterangan akan melakukan penelitian yang melibatkan responden.

b. Ijin Tempat Penelitian

Apabila akan melakukan penelitian, peneliti harus mengajukan permohonan izin berawal dari Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan UNJAYA selanjutnya melanjutkan pengurusan ke UNJAYA, setelah mendapat surat balasan yang di arahkan Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan UNJAYA untuk melakukan penelitian pada mahasiswa keperawatan semester II.

c. *Informed Consent*

Impormend consent adalah kemauan untuk diakui, hal ini berarti subjek penelitian untuk diteliti, kemauan untuk diakui berarti subjek peneliti paham akan apa yang dilakukan oleh peneliti. Tidak ada kebohongan di antara peneliti dan subjek peneliti sehingga subjek peneliti benar-benar menyetujui bahwa dia dijadikan subjek penelitian.

d. *Confidentiality*

Confidentialy atau kerahasiaan ini dimana pada keadaan peneliti mengetahui identitas responden, tetapi sudah dilakukan perjanjian sebelumnya bahwa akan menjaga kerahasiaan responden.

e. **Benefit**

Penelitian akademik dapat dilakukan pencarian pengetahuan terkait keuntungan yang di dapatkan dan yang akan ditinggalkan. Harapanya penelitian ni terdapat kontribusi yang berguna dan layak untuk digunakan di beberapa bidang.

f. *Justice*

Peneliti harus bersifat profesional, dimana peneliti bebas dari segala urusan pribadi maupun kelompok. Bersikap adil kepada responden apakah itu menjelang, sepanjang proses, serta setelah partisipasi pada studi tanta terdapatnya pilih kasih ataupun diskriminasi walaupun adanya penolakan dari responden. Responden diperlakukan sesuai standar operasional prosedur yang sudah ditentukan.

J. Rencana Pelaksanaan Penelitian

Ada sejumlah langkah saat melangungkan studi yaitu:

1. Tahap Persiapan Penelitian

- a. Peneliti menetapkan fenomena masalah penelitian
- b. Peneliti mengusulkan judul penelitian terhadap dosen pembimbing
- c. Peneliti melakukan bimbingan serta konsultasi terhadap dosen pembimbing perihal studinya.
- d. Menyusun proposal yang bertemakan **Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.**
- e. Peneliti melakukan revisi atau perbaikan penulisan isi penelitian setelah mendapatkan arahan dari dosen pembimbing.
- f. Peneliti akan membuat surat ijin pendahuluan setelah penelitian memperoleh persetujuan dari pembimbing dan penguji.
- g. Peneliti akan mengurus surat etik penelitian dan surat pelaksanaan penelitian.
- h. Peneliti melakukan pengumpulan data

2. Pelaksanaan Penelitian

- a. Peneliti mengajak satu orang mahasiswa untuk menjadi asisten dari prodi keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Peneliti serta asisten peneliti memasuki kelas pada jam istirahat mahasiswa keperawatan semester III, kemudian peneliti menyebarkan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), kemudian dipilih sebanyak 31 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.
- c. Setelah memperoleh 31 responden yang akan dijadikan responden, peneliti menerangkan maksud dan juga tujuan untuk narasumber, setelah responden bersedia peneliti serta asisten peneliti membagikan *informed consent* sebagai kesanggupan menjadi responden.
- d. Peneliti meminta kepada responden untuk mengisi identitas dengan lengkap
- e. Pada hari pertemuan pertama peneliti menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang responden akan melakukan pretes dengan kuisisioner yang telah di bagikan oleh peneliti. Memberikan waktu responden untuk mengisi kuisisioner selama 15 menit, lalu peneliti meminta kembali kuisisioner yang sudah diisi dan memeriksa apakah ada kuisisioner yang belum lengkap diisi. Setelah itu peneliti membuat janji untuk bertemu untuk mengajarkan relaksasi otot progresif.
- f. Pada hari pertemuan kedua peneliti menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang dan dapat memperhatikan langkah-langkah cara relaksasi otot progresif. Mengajarkan responden cara kerja yang benar untuk melakukan relaksasi otot progresif dan apa saja manfaat dari relaksasi otot progresif. Menganjurkan responden untuk melakukan relaksasi otot progresif di rumah atau di kost masing-masing secara mandiri responden 1x sehari pada pagi hari atau sore hari. Memberikan waktu narasumber guna menanyai aspek-aspek yang belum dipahami, kemudian peneliti membuat janji untuk bertemu kembali menggunakan grup wahtsapp untuk mengontrol responden melakukan atau tidak

relaksasi yang sudah diajarkan peneliti juga akan mengirimkan video yt gerakan relaksasi otot progresif.

- g. Pada hari pertemuan ketiga menginstruksikan narasumber agar melaksanakan relaksasi otot progresif sendiri dirumah atau dikosannya via whatsapp melalui grup yang telah dibuat. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti untuk mengontrol responden melakukan relaksasi otot progresif atau tidak.
- h. Pada hari pertemuan keempat menginstruksikan responden agar melaksanakan relaksasi otot progresif sendiri dirumah atau dikosannya via whatsapp melalui grup yang telah dibuat. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti untuk mengontrol responden melakukan relaksasi otot progresif atau tidak.
- i. Pada hari pertemuan kelima menginstruksikan responden agar melaksanakan relaksasi otot progresif sendiri dirumah atau dikosannya via whatsapp melalui grup yang telah dibuat. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti untuk mengontrol responden melakukan relaksasi otot progresif atau tidak.
- j. Pada hari pertemuan keenam menginstruksikan responden agar melaksanakan relaksasi otot progresif sendiri dirumah atau dikosannya via whatsapp melalui grup yang telah dibuat. Menginstruksikan responden untuk mengirim foto/video ke grup atau bisa mengirimkan langsung pada peneliti untuk mengontrol responden melakukan relaksasi otot progresif atau tidak.
- k. Pada hari pertemuan ketujuh peneliti menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang, menginstruksikan responden untuk mengisi kuesioner yang diberikan peneliti. Memberikan waktu responden untuk mengisi kuesioner selama 15 menit, mengucapkan terimakasih kepada responden karena sudah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.

3. Setelah selesai pengambilan semua data, kemudian data dikumpulkan dan dianalisis, Tahap Akhir
 - a. Melaksanakan pengklasifikasian data
 - b. Menganalisis data menggunakan SPSS
 - c. Menyusun BAB IV serta BAB V lalu melakukan konsultasi terhadap dosen pembimbing.
 - d. Mengerjakan revisi penelitian
 - e. Melaksanakan bimbingan terhadap dosen pembimbing
 - f. Melaksanakan presentasi seminar hasil studi
 - g. Mengerjakan revisi seminar hasil studi
 - h. Membentuk naskah publikasi jurnal
 - i. Mengumpulkan laporan hasil studi

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelihan

Penelitian ini dilakukan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, sebuah perguruan tinggi yang terletak di Yogyakarta. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta adalah Lembaga Pendidikan di bawah naungan Yayasan Kartika Eka Paksi (YKEP) hasil dari penggabungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) dan Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer (Stmik) Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berdasarkan Surat Keputusan Kementerian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi Nomor 166/KPP/I/2018 tanggal 2 Februari 2018 dan diresmikan oleh Kepala Staf TNI Angkatan Darat (Kasad) Jenderal TNI Mulyono pada 26 Maret 2018..

Secara motto “Lembaga Juara” dan sesuai berdasarkan visi YKEP pada sektor pendidikan ialah “Menjadikan lembaga pendidikan yang mandiri dan terpercaya, mempunyai keunggulan kompetitif serta menerapkan tata kelola pemerintahan yang baik dan mampu mewarisi jiwa/semangat juang Jendral Achmad Yani”, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mempunyai 2 kampus ialah. Fasilitas 1 terletak di Jl. Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden, sementara Kampus 2 terletak pada Jl. Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang yang mana keduanya terletak pada Kec. Gamping, Kab. Sleman, DIY, disertai dengan kawasan olahraga, kawasan area jaringan wifi dan internet, serta beragam kegiatan kombinasi dalam maupun luar negeri guna untuk dapat membantu kemajuan akademik, studi serta praktek mahasiswa.

Program Studi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta telah terakreditasi Lembaga Akreditasi Mandiri Pendidikan Tinggi Kesehatan Indonesia (LAM-PTKes) dan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT), dimana untuk Insitusi telah terakreditasi dengan peringkat B berdasarkan SK BAN-PT Nomor: 394/SK/BAN-PT/Ak-PNB/PT/IX/2019.

Lambang Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta bernama “Aditya Mahatma Daksa”. Membuat lambang perisai segi lima dengan tata warna hijau, merah, putih, dan Kuning, yang berlukiskan lambing Kartika Eka paksi, daun, bunga dan seloka dengan tulisan “Aditya Mahatma Daksa”, dan bertuliskan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Arti dan makna lambang adalah: perisai segi lima yang mengandung makna bahwa memiliki wawasan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bersifat global dan menjiwai Pancasila. Tata warna hijau melambangkan kedamaian, merah melambangkan keberanian dan putih melambangkan kesucian maupun kebersihan hati. Sedangkan Lambang Kartika Eka Paksi mengandung makna keluhuran bangsa dan negara, patriotisme, kedisiplinan serta loyalitas. Selain itu daun melambangkan pertumbuhan serta dengan pengembangan, bunga yang sedang mekar memiliki makna tunas bangsa yang sedang mekar, yang mampu mengharumkan nama Bangsa dan Negara.

Sedangkan Seloka dengan tulisan “Aditya Mahatma Daksa” memiliki makna dan arti: Aditya artinya pandai dan bijaksana, mahatma berarti berjiwa besar, dan daksa memiliki arti cakap serta ahli. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta adalah salah satu Perguruan Tinggi dibawah naungan Yayasan Kartika Eka Paksi Angkatan Darat, yang dapat menjadikan nilai-nilai semangat, karakter dan mempunyai jiwa kepahlawanan Jenderal Achmad Yani sebagai inspirasi dengan berlandaskan moral dalam membangun bangsa, dengan keikutan serta dalam mencerdaskan kehidupan bangsa.

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta senantiasa untuk dapat bekerja dengan prinsip dapat mengedepankan nilai-nilai patriotisme, kedisiplinan dan loyalitas, yang bisa untuk dapat dijiwai pancasila sebagai landasan bisa dapat membentuk insan-insan pandai, bijaksana, cakap dan didalam ahli dibidangnya masing-masing sesuai dengan tujuan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bersifat global. Melalui penciptaan suasana kehidupan pada lembaga yang damai, dapat

percaya diri, keceriaan, kesucian serta kebersihan hati, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mempunyai tekad dimana akan terus maju, tumbuh, mekar dan berkembang menjadi Universitas unggul sebagai tunas bangsa, berperan aktif memberikan kontribusi positif dalam membangun demi kemajuan, dapat keharuman bangsa serta dapat mengharumkan negara Indonesia. Universitas Jenderal Achmad Yani memiliki Visi dan Misi dimana:

2
Visi:

Menjadi Kampus Unggul dan Terdepan Tingkat Nasional serta Mewarisi Nilai-nilai Kejuangan Jenderal Achmad Yani.

Misi:

1. Menjalankan pendidikan yang bermutu dan responsif terhadap kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.
2. Menjalankan kegiatan penelitian yang unggul dalam bidang ilmu pengetahuan, teknologi, budaya bangsa, dan menghasilkan produk-produk inovasi berbasis teknologi.
3. Menjalankan pengabdian masyarakat yang berdaya dan berhasil.
4. Melaksanakan kerjasama yang berkelanjutan dengan stake holder untuk mewujudkan daya saing system global.
5. Penyelenggaraan serta mengembangkan manajemen baik dan mandiri (Good University Governance).
6. Mendalami dan mengembangkan nilai-nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani untuk diterapkan sivitas akademik dan pendukungnya.

2. Analisis Hasil

a) Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Data karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada mahasiswa keperawatan universitas jenderal achmad yani Yogyakarta.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Umur		
18 Tahun	5	16,1
19 Tahun	19	61,3
20 Tahun	7	22,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	6,5
Perempuan	29	93,5
Total	31	100

Sumber: Data Primer 2024

Dari tabel 4.1 distribusi frekuensi responden pada mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani berdasarkan usia sebagian besar berusia 19 tahun sebanyak 19 responden (61,3%), sedangkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 (93,5%) responden..

b) Analisis Univariat

- 1) Rata-rata Gangguan Tidur Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Tabel 4.2 Rata-rata Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	8.58	31	4.233	.760
	POSTEST	7.00	31	3.661	.657

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.2 nilai rata-rata gangguan tidur Dari table diatas menunjukkan bahwa nilai *Pre test* diperoleh rata-rata mean sebesar 8.58. Rata-rata Kualitas Tidur Pasca Disajikan Terapi

Relaksasi Otot Progresif Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Selanjutnya jumlah responden yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 31 orang. Untuk nilai Std deviation (standar deviasi) pada *Pre test* sebesar 4.233 dan yang terakhir adalah nilai Std Error Mean untuk *Pre test* sebesar .760.

Tabel 4.3 Rata-rata Kualitas Tidur Setelah Diberikan Teknik

Relaksasi Otot Progresif

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	8.58	31	4.233	.760
	POSTEST	7.00	31	3.661	.657

Sumber: Data Primer 2024

Sedangkan untuk nilai *Post-test* diperoleh rata-rata mean sebesar 7.00 sehingga menunjukkan bahwa rata-rata skor setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi, yang dapat mengindikasikan adanya perubahan. Selanjutnya jumlah responden yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 31 orang. Untuk nilai Std deviation (standar deviasi) pada *Post-test* sebesar 3.661. Terakhir adalah nilai Std Error Mean untuk *Post-test* sebesar .657. Data ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor dari *Pretest* ke *Post-test*.

c) Uji Normalitas

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	P-Value
Pretest	0,088	0,200
Posttest	0,134	0,164

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil dari semua variabel diperoleh skor tiap-tiap *p-value* 0,200 serta 0,164 artinya $>0,05$ sehingga

diperoleh data dengan distribusi normal. Diperoleh kesimpulan bahwa untuk pengujian hipotesis secara uji korelasi *Paired Sample T-Test*.

d) Analisis Bivariat

- 1) Pengaruh relaksasi otot progresif pada kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

Tabel 4.5 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas

		Tidur		
		Paired Samples Correlations		
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTEST	31	.940	.000

Sumber: Data Primer 2024

Dari hasil tabel 4.5 diatas menguji sejauh mana kedua skor *Pre test* dan *Post-test* berkorelasi satu sama lain. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 31 orang. Dan hasil dari nilai korelasi adalah 0.940, yang berarti ada hubungan yang sangat kuat antara skor *pretest* dan *post-test*. Nilai korelasi berada pada rentang -1 hingga 1 nilai korelasi disini adalah 0.940 mendekati 1, maka menunjukkan korelasi positif yang sangat kuat. Nilai *Sig.* (atau *p-value*) adalah 0.000 artinya Nilai ini lebih kecil dari 0.05, sehingga hubungan antara skor *pretest* dan *posttest* signifikan secara statistik. Artinya, korelasi ini bukan hasil kebetulan.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi responden pada mahasiswa Universitas Jendral Achmad Yani berdasarkan usia sebagian besar berusia 19 tahun sebanyak 19 responden (61,3%), sedangkan jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 responden (93,5%). Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Pada usia muda, sehingga semakin banyak lama tidur yang dibutuhkan (Yuliadarwati & Utami, 2022). Kelompok usia 17-19 tahun

biasanya membutuhkan waktu 7-9 jam tidur per malam untuk mendukung kesehatan fisik dan mental. Namun, mahasiswa seringkali mengalami kurang tidur karena seringkali memiliki tuntutan akademik, sosial, atau kegiatan ekstrakurikuler (Aini *et al.*, 2023)

Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi kualitas tidur melalui berbagai mekanisme, baik itu hormon, faktor psikologis, atau perbedaan dalam gangguan tidur. Perempuan lebih sering mengalami gangguan tidur yang terkait dengan faktor psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan stress (Aprilyawan & Suryo Wibowo, 2021). Studi menunjukkan bahwa wanita lebih sering melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, yang dapat berkontribusi pada gangguan tidur. Sedangkan pada laki-laki juga dapat mengalami kecemasan dan depresi, mereka mungkin lebih cenderung untuk mengabaikan atau menyembunyikan gejala ini, yang bisa membuat mereka kurang melaporkan masalah tidur meskipun kualitas tidur mereka terganggu. Namun, laki-laki lebih sering mengalami gangguan tidur yang berkaitan dengan kondisi fisik seperti sleep apnea (Royani & Siska, 2023).

2. **Kualitas Tidur Mahasiswa Sebelum Diberikan Intervensi Relaksasi Otot Progresif**

Berlandaskan temuan penelitian distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum diberikannya intervensi teknik relaksasi otot progresif nilai *Pre test* diperoleh rata-rata mean sebesar 8.58 sehingga menunjukkan bahwa rata-rata skor sebelum intervensi lebih tinggi, yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 31 responden. Dapat dilihat dari skor sebelum intervensi didapatkan skor tertinggi 20,16 dan 14 sebanyak 3 orang, dengan skor setiap pertanyaan didapatkan adalah 3 ada pada pertanyaan 3,4 dan 5. Hal ini dibenarkan oleh penelitian (Faridah,2023) yang didapatkan hasil rata-rata 14,88 sebelum diberikannya intervensi relaksasi otot progresif . Menurut penelitian peneliti, kualitas tidur buruk pada mahasiswa dikarenakan dimana kerja tubuh yang berlebihan serta minimnya relaksasi. Aspek tersebut ditinjau berdasarkan kegiatan mahasiswa yang tetap produktif melakukan kegiatan sehari-hari serta perkuliahan. Berdasarkan teori,

banyaknya kegiatan yang dilaksanakan pastinya mengakibatkan persoalan jasmani maupun psikologis.

Kualitas tidur baik sangat banyak terdapat manfaat, yang salah satunya dapat meningkatkan daya ingat konsentrasi. Hal ini dibenarkan oleh (Nurhaziza Hamsul et al., 2023) bahwa jika kualitas tidur baik maka tubuh akan terasa lebih bugar, memori di otak akan lebih cepat mengakses. Kemudahan akses data dan informasi dari memori otak akan meningkatkan daya konsentrasi.

Buruknya kualitas tidur akan menyebabkan gangguan pola tidur yakni keadaan dalam kondisi yang tidak diobati secara umum akan mengakibatkan gangguan tidur pada malam hari yang mengakibatkan munculnya salah satu masalah seperti insomnia (tidak bisa tidur) dan rasa mengantuk yang berlebih di siang hari. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur seperti kelelahan di siang hari, area sekitar mata gelap, sakit kepala, konsentrasi berkurang, pegal-pegal atau mudah kelelahan, yang paling umum orang itu akan sering menguap (Yanto & Febriyanti, 2022).

Kualitas tidur juga dapat dilihat dari aspek sosial. Apabila lingkungannya bising dapat menyebabkan individu susah untuk dapat tertidur. Sehingga kualitas tidur seseorang itu kurang baik, peneliti berasumsi bahwa kondisi sekitar mampu berdampak pada kualitas tidur dimana terengar suara bising maupun, temperatur ruangan, serta penerangan. Kondisi sekitar yang aman serta tentram juga dapat membantu dimana individu mampu mempercepat keberlangsungannya proses tidur secara lebih cepat.

3. Kualitas Tidur Mahasiswa ⁴³ Sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Otot Progresif

Dari nilai *Post-test* diperoleh rata-rata mean sebesar 7.00 sehingga menunjukkan bahwa rata-rata skor setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi, yang dapat mengindikasikan adanya perubahan. ¹³ Untuk nilai Std deviation (standar deviasi) pada *Pre test* sebesar

4.233 dan *Post-test* sebesar 3.661. Terakhir adalah nilai Std Error Mean untuk *Pre test* sebesar .760 dan untuk *Post-test* sebesar .657. Data ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor dari *Pretest* ke *Post-test*. Dibuktikan dengan skor terendah yaitu 5,6 dan 7 sebanyak 15 orang, dengan nilai terendah yaitu 0 ada pada pertanyaan nomor 1,2 dan 5. Hal ini dibenarkan oleh penelitian (Faridah,2023) yang didapatkan hasil rata-rata 7,59 setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif yang dimana pada penelitian ini terdapat peningkatan sebelum intervensi dan sesudah diberikanya intervensi.

Dari temuan studi diperoleh distribusi frekuensi gangguan tidur sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif sejumlah besar tidak mendapati gangguan tidur (baik) sebanyak 24 narasumber (77,4%). Pendapat peneliti, penyajian terapi relaksasi otot progresif mampu menambah kualitas tidur terhadap responden. Aspek tersebut disebabkan relaksasi otot progresif termasuk metode relaksasi otot yang tidak membutuhkan sugesti, imajinasi namun hanya sekedar memfokuskan perhatian akan sebuah kerja otot secara memahami otot yang awalnya kaku berubah rileks serta relaksasi otot progresif juga mengabungkan latihan napas dalam. Dimana dapat lebih konsentrasi pada individu saat mengerjakan langkah relaksasi otot progresif serta, dapat mengakibatkan pengurangan kekakuan otot berubah rileks, menjadikan peneliti berpandangan jika pemberian latihan relaksasi otot progresif efektif guna untuk dapat menambah kualitas tidur mahasiswa.

4. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa

Dari hasil nilai korelasi adalah 0.940, yang berarti ada hubungan yang sangat kuat antara skor *pretest* dan *post-test*. Nilai korelasi berada pada rentang -1 hingga 1 nilai korelasi disini adalah 0.940 mendekati 1, maka menunjukkan korelasi positif yang sangat kuat. Nilai *Sig.* (atau *p-value*) adalah 0.000 artinya Nilai ini lebih kecil dari 0.05, maka dari hasil penelitian memakai uji *Paired sample T-test* mengindikasikan bahwa terdapat

³⁶ pengaruh teknik relaksasi otot progresif pada tingkat ¹ kualitas tidur mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta dengan ²¹ $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Temuan studi ini didapat jika relaksasi otot progresif efektif guna menambah kualitas tidur terhadap mahasiswa yang ²⁰ mendapati memiliki kualitas tidur buruk setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif.

¹⁶ Hasil penelitian ini sejalan terhadap (Manitu & Sirumpa, 2022) bahwa uji statistik *Paired Sample T-Test* dalam kelompok perlakuan didapat skor ²¹ $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh metode relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur. Tidur merupakan sebuah ¹⁶ keperluan fisiologis individu yang berguna dalam tahap penstabilan fisik. Mahasiswa merupakan satu ¹⁶ diantara populasi secara prevalensi persoalan tidur yang tinggi. Keadaan kurang tidur sering dijumpai pada golongan usia dewasa muda (Manitu & Sirumpa, 2022). Mahasiswa tergolong pada umur dewasa muda yang banyak mendapati kurang tidur.

Penelitian lain oleh (Aini, 2023) juga sejalan dengan hasil penelitian ini yang mengungkapkan jika relaksasi otot progresif berdampak dengan signifikan pada pengembangan kualitas tidur mahasiswa secara ⁹ $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha=0,05$) mahasiswa secara insomnia mampu melangsungkan latihan relaksasi otot progresif guna mengembangkan kualitas tidurnya. Aspek tersebut mengindikasikan jika terdapat perbandingan yang signifikan kualitas tidur mahasiswa *pra* serta *pasca* dilaksanakan relaksasi otot progresif terhadap golongan intervensi.

Penelitian lain juga sejalan dengan (Nurhaziza Hamsul, 2023) jika menjelang disajikan terapi relaksasi otot progresif pada 52 mahasiswa diperoleh depresi yang diakibatkan oleh gangguan tidur ada pada kategori ringan sejumlah 35 mahasiswa, kategori sedang sejumlah 17 mahasiswa sementara sesudah disajikan metode relaksasi otot progresif pada 52 mahasiswa diperoleh derajat depresi yang diakibatkan oleh gangguan tidur seluruh mahasiswa ada dalam kategori normal sejumlah 52 mahasiswa, bisa

dinyatakan jika adanya dampak dari terapi relaksasi otot progresif pada gangguan tidur secara skor signifikansi $0,000 < 0,05$.

Peristiwa siswa maupun mahasiswa yang tidur ketika jam pelajaran berlangsung bukan suatu hal yang asing lagi. Mahasiswa secara kualitas tidur buruk berpengaruh terhadap jasmani maupun psikologisnya semisal gangguan persoalan kesehatan, menurunnya fokus belajar, depresi, hambatan daya ingat menjadikan pemerosotan prestasi akademik. Kualitas tidur buruk terhadap mahasiswa bisa disebabkan oleh sejumlah aspek diantaranya, jadwal kuliah yang kompleks serta kegiatan lain maka bisa berpengaruh terhadap persoalan tubuh semisal kecapekan. Kecapekan karena kegiatan tidak dikontrol dibarengi depresi mampu menjadikan suatu individu susah tidur (Batubara & Limbong, 2021).

Upaya non farmakologi untuk meningkatkan kepuasan tidur merupakan relaksasi otot. Relaksasi otot progresif termasuk teknik yang didesain guna meminimalkan stres serta kekhawatiran (Ariana et al., 2020). Metode relaksasi otot progresif mampu menghidupkan saraf parasimpatis maka bisa merangsang hipotalamus guna menambah sekresi serotonin, pemancar tidur. Relaksasi otot progresif efektif ketika menurunkan kekhawatiran pada mahasiswa keperawatan, secara adanya program edukasi mengenai teknik tersebut dapat menurunkan kekhawatiran mahasiswa (Gusyam, 2024).

Relaksasi otot progresif menyertakan kontraksi otot yang merangsang respon relaksasi neuron yang melepaskan peptida opioid yang bersirkulasi ke seluruh tubuh dan kemudian menimbulkan respon trofik yang berlawanan pada sistem saraf simpatis. Merangsang kelenjar *pituitari*, maka menambah *hormon endorfin enkepalin* serta *serotonin* untuk membantu meningkatkan kualitas tidur (Fitriani et al., 2022).

Berlandaskan pembahasan di atas, bisa dihubungkan terhadap kajian juga studi terdahulu, peneliti berasumsi jika kualitas tidur individu dapat ditingkatkan juga dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif. Dimana individu yang melaksanakan relaksasi otot progresif dapat

terbangun dalam keadaan dimana individu yang makin bugar serta makin rileks ketimbang dari sebelumnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam studi yang sudah dilakukan peneliti mendapati keterbatasan pada studi ini antara lain:

Peneliti sudah mengupayakan untuk responden melakukan semua gerakan teknik relaksasi otot progresif namun. Responden belum dapat memaksimalkan gerakan relaksasi otot progresif yang diajarkan peneliti, akan tetapi peneliti sudah berusaha untuk mengoreksi apabila ada kekurangan dalam gerakan yang dilakukan responden.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan temuan pembahasan penelitian yang bertemakan “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta” didapatkan kesimpulan.

1. Karakteristik responden pada studi melibatkan 31 responden dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Mayoritas Berdasarkan usia sejumlah besar berusia 19 tahun sejumlah 19 responden dengan persentase (61,3%). Responden juga mayoritas berjenis kelamin wanita sejumlah 29 responden dengan persentase (93,5%).
2. Diketahui bahwa rata-rata sebelum diberikan intrvensi teknik relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata mean sebesar 8,58 dan rata-rata sesudah diberikanya didapatkan nilai rata-rata mean sebesar 7,00 sehingga menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif ada perubahan. Dapat dilihat dari skor sebelum intervensi didapatkan skor tertinggi 20,16 dan 14 sebanyak 3 orang, dengan skor setiap pertanyaan didapatkan adalah 3 ada pada pertanyaan 3,4 dan 5. Dan dilihat dari skor terendah yaitu 5, 6 dan 7 sebanyak 15 orang, dengan nilai terendah yaitu 0 ada pada pertanyaan nomor 1,2 dan 5.
3. Relaksasi Otot Progresif efektif guna mengembangkan gangguan pola tidur. Secara hasil 0,000 yang berarti bahwa $< 0,05$ diterima, sehingga menunjukkan bahwa adanya perbedaan secara signifikan gangguan pola tidur menjelang serta setelah dilaksanakan langkah relaksasi otot progresif.

B. Saran

1. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Peneliti mengharapkan institusi agar dapat memperluas wawasan atas sumber-sumber atau buku-buku yang dapat mendukung dan memahami responden yang memiliki gangguan pola tidur.

2. Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap dari hasil penelitian ini mahasiswa sadar bahwa tidur yang cukup penting untuk kesehatan dan peneliti berharap, responden dapat meneruskan teknik relaksasi otot progresif ini kerna relaksasi ini dapat membantu mengurangi kualitas tidur buruk serta dapat menambah kualitas tidur yang ⁴⁷ baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya sebaiknya meneliti menggunakan metode lain agar memperoleh temuan yang makin spesifik semisal memakai rancangan control, secara intervensi lain ¹⁶ maupun dapat mengkombinasikan relaksasi otot progresif menggunakan metode yang dapat mengurangi kualitas tidur buruk dengan aromaterapi inhalasi lavender atau bisa sambil mendengarkan music yang disukai.

S1 Keperawatan_PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

ORIGINALITY REPORT

25%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	3%
2	unjaya.ac.id Internet Source	2%
3	www.tribunnewswiki.com Internet Source	2%
4	123dok.com Internet Source	1%
5	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.usahidsolo.ac.id Internet Source	1%
7	pmb.unjaya.ac.id Internet Source	1%
8	ejournal.unsrat.ac.id Internet Source	1%

9	Putu Agus Ariana, G. Nur Widya Putra, Ni Komang Wiliantari. "Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita", Jurnal Keperawatan Silampari, 2020 Publication	1 %
10	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1 %
11	es.scribd.com Internet Source	1 %
12	repository.unej.ac.id Internet Source	1 %
13	jim.unindra.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
15	eprints.ukh.ac.id Internet Source	<1 %
16	Indrawan Manitu, Noldin Sirumpa. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa", Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2022 Publication	<1 %
17	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %

18	fkes.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
19	journal.unj.ac.id Internet Source	<1 %
20	id.123dok.com Internet Source	<1 %
21	repository.umi.ac.id Internet Source	<1 %
22	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
23	docplayer.info Internet Source	<1 %
24	core.ac.uk Internet Source	<1 %
25	Agus Tri Susilo, Ribut Purwaningrum, Citra Tectona Suryawati. "Insight photo therapy efektif meningkatkan keterampilan konseling guru Bimbingan dan Konseling di masa pandemi COVID-19", TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2021 Publication	<1 %
26	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
27	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1 %

28	repository.utu.ac.id Internet Source	<1 %
29	repository.unmas.ac.id Internet Source	<1 %
30	1library.net Internet Source	<1 %
31	repository.usu.ac.id Internet Source	<1 %
32	Theresia Jamini, Bernedeta Trihandini. "Gambaran Karakteristik Penderita Kolelitiasis di Rumah Sakit Umum Daerah Moh. Ansari Saleh Kalimantan Selatan", Jurnal Surya Medika, 2023 Publication	<1 %
33	slideplayer.info Internet Source	<1 %
34	www.scribd.com Internet Source	<1 %
35	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
36	lilisulistiawati.blogspot.com Internet Source	<1 %
37	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1 %

38	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %
39	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
40	dspace.uii.ac.id Internet Source	<1 %
41	journals.itspku.ac.id Internet Source	<1 %
42	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
43	Safira Riesa Yuzran, Arifa Rakhmawati. "Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah Remaja Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Mangunjaya Tambun Selatan", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024 Publication	<1 %
44	ejournal.unimugo.ac.id Internet Source	<1 %
45	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
46	proceeding.uma.ac.id Internet Source	<1 %
47	repository.umsu.ac.id	

Internet Source

<1 %

48

eprints.kertacendekia.ac.id

Internet Source

<1 %

49

repository.poltekkes-tjk.ac.id

Internet Source

<1 %

50

repository.uinsu.ac.id

Internet Source

<1 %

51

repository.umpri.ac.id

Internet Source

<1 %

52

repository.unsri.ac.id

Internet Source

<1 %

53

Andri Kusuma Wijaya, Fatsiwi Nunik Andari, Nopia Wati. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024

Publication

<1 %

54

Ria Setia Sari, Ani Rifathul Rifathul Rizqi. "Pengetahuan, Pendidikan, Dukungan Hubungan Pengetahuan, Pendidikan, Dukungan Keluarga, Ibu Bekerja Dengan Pemberian ASI Perah Pada Anak Usia 0-2 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas", Citra

<1 %

Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima
Bangka Belitung, 2020

Publication

55

Syaifurrahman Hidayat, Millatul Hanifah.
"Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap
Pola Tidur Pada Lansia di Dusun Daleman
Desa PorehKecamatan Lenteng", Jurnal Ilmiah
Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya, 2019

Publication

<1 %

56

Syarifah Fazhilah Djamalilleil, Rosmaini
Rosmaini, Nadia Purnama Dewi. "Hubungan
Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas
Baiturahmah Padang Angkatan 2018", Health
and Medical Journal, 2020

Publication

<1 %

57

digilib2.unisayogya.ac.id

Internet Source

<1 %

58

lib.unnes.ac.id

Internet Source

<1 %

59

repo.stikesperintis.ac.id

Internet Source

<1 %

60

repository.ub.ac.id

Internet Source

<1 %

61

Cynthia Indah Febrina Yamin, Vivi Silawati,
Cholisah Suralaga. "Pengaruh Terapi Murottal
Qur'an dan Sholawat terhadap Kecemasan

<1 %

Ibu Hamil dengan Preeklampsia di RSUD Koja Jakarta Utara", Malahayati Nursing Journal, 2025

Publication

62

Ida Gustiawati, Arita Murwani. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII", JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG, 2020

Publication

<1 %

63

eprints.perbanas.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA