

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

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:

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	2	6,5
Laki-laki	29	93,5
Perempuan		
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 Sesudah 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

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

Hasil penelitian ini sejalan terhadap (Manitu & Sirumpa, 2022) bahwa uji statistik *Paired Sample T-Test* dalam kelompok perlakuan didapat skor $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh metode relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur. Tidur merupakan sebuah keperluan fisiologis individu yang berguna dalam tahap penstabilan fisik. Mahasiswa merupakan satu 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 $p\text{-value } 0,000$ ($\alpha=0,05$) 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 dilangsungkan 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 enkephalin* 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.