

**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**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

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

Diajukan oleh:

Ainun Jariyah  
NPM: 212201010

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan  
Di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 13 Januari 2025...

Mengesahkan:

Penguji,



Retno Sumiyarini, M. Med.Ed

NIDN: 0517088302

Pembimbing,



Dr. Sujono Riyadi, M. Kes

NIDN: 0501087601

Ketua Prodi Keperawatan (S-1)



Dewi Utari, MNS.

NPP: 2010130033

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Nama : Ainun Jariyah

NPM : 212201010

Program Studi : Ilmu Keperawatan (S1)

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur  
Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani  
Yogyakarta

Institusi : Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 13 Desember 2024



(Ainun Jariyah)

## KATA PENGANTAR

Segala syukur dan puji hanya bagi Tuhan Yang Maha Esa, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualias Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa penulisan ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dewi Utari, MNS, selaku Ketua Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Dwi Yati, M. Kep, selaku Koordinator Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Sujono Riyadi, M. Kes, selaku Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Ibu Ns. Retno Sumiyarini, M.M. Ed selaku penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Kedua Orang Tua saya Tercinta Alm Marzoan dan Alm Senirah, kelima kakak perempuan saya Erna, Ema Sulistiana, Solatiah, Zinur Aini, dan Mizratul Himni yang selalu mendo'akan dan telah memberikan bantuan dukungan material dan moral selama masa perkuliahan hingga saat ini.
6. Sahabat-sahabat saya Yunda, Yulis, Tika, Azmiza, Kak Tya dan teman kost saya yang sudah mau membantu menguatkan, mendengarkan keluhan kesah sampai sekarang.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>5</b>
<b>C. Tujuan</b> .....	<b>5</b>
1) Tujuan Umum.....	5
2) Tujuan Khusus.....	5
<b>D. Manfaat</b> .....	<b>6</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
<b>A. Landasan Teoritis</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Teori Relaksasi Otot Progresif</b> .....	<b>7</b>
a) Definisi Relaksasi Otot Progresif .....	7
b) Manfaat Relaksasi Otot Progresif .....	7
c) Tata Cara Pemberian Relaksasi Otot Progresif.....	8
<b>2. Konsep Kualitas Tidur</b> .....	<b>8</b>
a) Definisi Tidur.....	8
b) Fisiologis Tidur .....	9
c) Kebutuhan Tidur Rata-rata Perhari .....	11
d) Factor- factor Gangguan Tidur.....	12
e) Alat Pengukur pada Kualitas Tidur.....	13
f) Definisi Gangguan Tidur .....	14
g) Dmpak Gangguan Tidur.....	14
<b>3. Mahasiswa</b> .....	<b>15</b>
a) Definisi Mahasiswa.....	15
b) Ciri-ciri Mahasiswa.....	15
<b>B. Kerangka Teori</b> .....	<b>17</b>
<b>C. Kerangka Konsep</b> .....	<b>18</b>
<b>D. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian</b> .....	<b>18</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>18</b>
<b>A. Desain Penelitian</b> .....	<b>18</b>
<b>B. Lokasi dan Waktu Kegiatan</b> .....	<b>24</b>
1) Lokasi .....	24
2) Waktu.....	24
<b>C. Populasi dan Sampel</b> .....	<b>25</b>
1) Populasi .....	25
2) Sampel .....	25

<b>D. Variabel .....</b>	<b>27</b>
1) Variabel Independen .....	27
2) Variabel Dependen.....	27
<b>E. Definisi Operasional.....</b>	<b>27</b>
<b>F. Instrument dan Metode Pengumpulan Data .....</b>	<b>29</b>
1) Instrumen Penelitian .....	29
2) Metode Pengumpulan Data .....	29
<b>G. Validitas dan Reliabilitas .....</b>	<b>30</b>
<b>H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....</b>	<b>31</b>
1) Metode Pengolahan Data.....	31
2) Analisis Data .....	32
3) Interpretasi Data .....	33
<b>I. Etika Penelitian .....</b>	<b>34</b>
<b>J. Rencana Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>35</b>
1) Tahap Pelaksanaan Peneltian.....	35
2) Pelaksanaan Penelitian .....	36
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
<b>A. Hasil Penelitian.....</b>	<b>39</b>
1) Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
2) Analisis Hasil.....	41
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>44</b>
1) Karakteristik Responden.....	44
2) Kualitas Tidur Mahasiswa Sebelum Diberikan Intervensi Relaksasi Otot Progresif .....	45
3) Kualitas Tidur Mahasiswa Sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Otot Progresif .....	46
4) Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa .....	47
<b>C. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>50</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>51</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	17
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	18
Gambar 3. 1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	18
Gambar 3. 2 Diagram aliran penelitian .....	19

UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Rata-rata Perhari .....	11
Tabel 3.1 Tahapan Penelitian Eksperimen .....	21
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	27
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	41
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	43
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 4.5 Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Pola Tidur .....	44

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YAHYI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden.....	58
Lampiran 1 Inform consent.....	59
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian .....	60
Lampiran 4 Kuesioner PSQI.....	63
Lampiran 5 SOP Relaksasi Otot Progresif.....	65
Lampiran 6 Surat Izin Pendahuluan.....	72
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 8 Surat Etik Penelitian .....	74
Lampiran 9 Persetujuan Ujian Skripsi .....	75
Lampiran 10 Persetujuan Penelitian Skripsi .....	76
Lampiran 11 Jadwal Bimbingan Skripsi.....	77
Lampiran 12 Standar Operasional Prosedur penelitian Eksperimen.....	85
Lampiran 13 Hasil Penelitian.....	90
Lampiran 14 Dokumentasi.....	94
Lampiran 15 Hasil Plagiarisme.....	96