

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

Ainun Jariyah¹, Dr. Sujono Riyadi, M. Kep²

Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta
55294 Telp. (0274) 4342000, Fax (0274) 434542, Website: www.unjaya.ac.id
Email: info@fkes.unjaya.ac.id

INTISARI

Latar Belakang: Kurangnya kualitas tidur dapat menimbulkan mengantuk saat siang hari, prestasi belajar memburuk, atau suasana hati memburuk. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tidur dapat dengan berbagai cara salah satunya dengan nonfarmakologi, Relaksasi otot progresif membantu mengatasi masalah gangguan tidur. Studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan sebanyak 10 responden didapatkan hasil 70% mengalami gangguan pola tidur dan 30% tidak mengalami gangguan pola tidur.

Tujuan: Mengetahui adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap gangguan tidur pola pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Metode: Metode penelitian ini adalah pre-eksperimen. Dalam penelitian ini menggunakan *desain one group pretest-postes*

Hasil: Penelitian ini menemukan bahwa sebelum diberikan Relaksasi otot progresif, gangguan tidur dengan kategori buruk (71,0%). Setelah diberikan Relaksasi otot progresif membaik menjadi (77,4%) menunjukkan peningkatan gangguan pola tidur pada mahasiswa. Uji analisis menunjukkan bahwa Relaksasi otot progresif memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nilai 0,000 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh Relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Kata Kunci: Mahasiswa, Gagguan pola tidur, dan Relaksasi otot progresif

¹Mahasiswa Keperawatan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

²Dosen Keperawatan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON SLEEP
DISORDERS OF NURSING STUDENTS OF GENDERAL ACHMAD
YANI UNIVERSITY, YOGYAKARTA**

Ainun Jariyah¹, Dr. Sujono Riyadi, M. Kep²

Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta
55294 Telp. (0274) 4342000, Fax (0274) 434542, Website: [www. Unjaya.ac.id](http://www.unjaya.ac.id)-
Email: info@fkes.unjaya.ac.id

ABSTRACT

Background: Lack of quality sleep can cause daytime sleepiness, poor academic performance, or worsening mood. One way to overcome sleep problems can be in various ways, one of which is non-pharmacological, progressive muscle relaxation helps overcome sleep disorders. A preliminary study conducted on 10 nursing students showed that 70% had disturbed sleep patterns and 30% did not experience disturbed sleep patterns.

Objective: To determine the effect of progressive muscle relaxation on sleep pattern disorders in nursing students at Jendral Achmad Yani University, Yogyakarta.

Method: This research method is pre-experimental. This research uses a one group pretest-posttest design

Results: This study found that before progressive muscle relaxation was given, sleep disturbances were in the poor category (71.0%). After being given progressive muscle relaxation, it improved to (77.4%) showing an increase in sleep pattern disturbances in students. Test analysis shows that progressive muscle relaxation has a significant influence on reducing sleep pattern disturbances in nursing students at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta with a value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is an influence of progressive muscle relaxation on disturbed sleep patterns of nursing students at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

Keywords: Students, disturbed sleep patterns, and progressive muscle relaxation

¹Mahasiswa Keperawatan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

²Dosen Keperawatan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.