

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN  
KOMBINASI EDUKASI KESEHATAN TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

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



Disusun oleh:

**NISRINA MIFTAH NUR'AINI**

212201073

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2024**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI DENGAN KOMBINASI EDUKASI  
KESEHATAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA  
DI SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA**

Diajukan oleh:

**NISRINA MIFTAH NUR'AINI**

212201073

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: 7 oktober 2024

Mengesahkan:

Penguji,



Anastasia Suci S. MNg  
0520028202

Pembimbing,



Dr. Sujono Riyadi, M. Kes  
0501087601

Ketua Prodi Keperawatan (S-1)



Dewi Utari, MNS  
2010.13.0033

## PERNYATAAN

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

Nama : Nisrina Miftah Nur'aini

NPM : 212201073

Program Studi : Keperawatan (S-1)

Judul Skripsi : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI DENGAN  
KOMBINASI EDUKASI KESEHATAN TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6  
YOGYAKARTA

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. 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 mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia untuk menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 13 Sep 2024



Nisrina Miftah Nur'aini

## PRAKATA

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Dengan Kombinasi Edukasi Kesehatan Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja”. Penyusun skripsi ini melalui bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu bersama ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Bpk Dr. Sujono Riyadi, M. Kes, selaku Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, motivasi, dan bantuan ilmu dengan sabar, dan Ibu Anastasia Suci S, MNg selaku penguji yang telah memberikan bimbingan, saran, arahan, dan bantuan ilmu kepada penulis dengan sabar.

Tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak yang telah membantu. Untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dewi Utari, MNS, Ketua Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Dwi Yati, M.Kep, Koordinator Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Siti Hajarwati, S.Pd. M.Pd. Si Selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian.
4. Ibu Lusi Wiyati, S.Pd selaku penanggung jawab kelas XI yang telah mengarahkan dan membantu saya dan Ibu Rina, S.Pd.Kor selaku pembimbing penelitian yang sudah membantu jalannya pengambilan data.
5. Kepada kedua orangtua saya yang selalu memberikan support, wejangan, dan selalu berdo'a yang terbaik untuk anak-anaknya. Terimakasih juga atas kerja keras dan perjuangannya untuk membiayai kuliah saya. Terimakasih juga untuk adik-adik yang saya sayangi yang selalu berusaha menghibur dan mendukung disaat saya ingin menyerah.
6. Terimakasih juga untuk sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan dukungannya, memberikan semangat, dan mendampingi saya kala sedang berada diposisi terburuk dan terus menyuruh saya untuk bangkit dan maju hingga pada titik ini.
7. Terimakasih juga kepada diri saya sendiri yang sudah bertahan sampai sejauh ini dan terus belajar, berusaha dan mencoba untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Dan yang terakhir saya mengucapkan terimakasih kepada Mbak Ndari yang selalu memberikan semangat, dukungan dan juga motivasi.

Yogyakarta, 18 September 2024

Penulis,



Nisrina Miftah Nur'aini

## DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Landasan Teoritis.....	7
1. Konsep Remaja.....	7
a. Definisi.....	7
b. Perkembangan Remaja Sekolah Menengah Atas.....	7
c. Karakteristik Remaja.....	8
2. Konsep Teknik Relaksasi.....	9
a. Definisi.....	9
b. Manfaat teknik relaksasi nafas dalam.....	9
c. Macam-macam teknik relaksasi.....	10
3. Edukasi.....	11
4. Kualitas Tidur.....	11
a. Definisi tidur.....	11
b. Kualitas tidur.....	12
c. Manfaat.....	12
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	12
e. Cara mengatasi gangguan tidur.....	14
B. Kerangka Teori.....	15
C. Kerangka Konsep.....	16
D. Hipotesis / Pertanyaan Penelitian.....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>17</b>
A. Desain Penelitian.....	17
B. Lokasi dan Waktu Kegiatan.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
D. Variabel.....	20
E. Definisi Operasional.....	20
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	22
1. Instrumen.....	22

2. Pengumpulan data.....	22
G. Validitas dan Reliabilitas.....	24
1. Uji Validitas.....	24
2. Uji Reliabilitas.....	24
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	25
1. Pengolahan data.....	25
2. Analisis data.....	26
I. Etika Penelitian.....	28
J. Pelaksanaan Penelitian.....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Hasil Penelitian.....	30
1) Gambaran Umum SMA Negeri 6 Yogyakarta.....	30
2) Analisis Univariat.....	31
3) Analisis Bivariat.....	33
B. Pembahasan.....	34
C. Keterbatasan.....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
Lampiran-lampiran.....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skema One Group Pretest dan Posttest.....	17
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	21
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	31
Tabel 4.2 Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	32
Tabel 4.3 Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	32
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	33
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Skor Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	33
Tabel 4.6 Ringkasan Uji Wilcoxon.....	34

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	15
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	16
Gambar 2.3 Penjelasan Tujuan, Pengisian Kuesioner, dan Pengisian Informed Consent.....	70
Gambar 2.4 Mengisi Kuesioner PSQI ( <i>Prestest</i> ).....	71
Gambar 2.5 Menjawab pertanyaan dari responden.....	71
Gambar 2.6 Intervensi Bersama .....	72
Gambar 2.7 Intervensi mandiri .....	73
Gambar 2.8 Mengisi Kuesioner PSQI ( <i>Post-test</i> ).....	74

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDRAL RICHMAD YANI  
YOGYAKARTA