



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RENDAM AIR
HANGAT PADA KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN
TINGKAT IV STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

MONIKA OKTAVIANI DONGORAN

1302088

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2020

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RENDAM AIR
HANGAT PADA KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN
TINGKAT IV STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

MONIKA OKTAVIANI DONGORAN

1302088

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2020

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 2 September 2020



Monika Oktaviani Dongoran

1302088

PERNYATAAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RENDAM AIR
HANGAT PADA KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN
TINGKAT IV STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui

Yogyakarta, 26 Agustus 2020

Pembimbing: Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep 



**Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang pada
Tanggal 2 September 2020**

Ketua Penguji : Ch. Yeni Kustanti, Ns., M.P.H.C.

Penguji I : Isnanto, S.Kep., Ns., MAN

Penguji II : Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengesahkan,

**Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta**



Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN

Mengetahui,

**Ketua Prodi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum**

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS

MOTTO

“Percayalah kepada TUHAN dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah dia dalam segala lakumu maka ia akan meluruskan jalanmu.”

(Amsal 3:5-6)

“Sometimes you can’t see yourself clearly until you see yourself through the eyes of others.”

(Ellen DeGeneres)

STIKES BETHESDA YAKKUM

ABSTRAK

Monika Oktaviani Dongoran. “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta”.

Latar Belakang: Kondisi kurang tidur banyak ditemui di kalangan dewasa muda terutama mahasiswa, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Manfaat dari relaksasi otot progresif dapat mengencangkan dan melemaskan otot serta memberikan perasaan rileks, sedangkan rendam air hangat pada kaki yang dapat melebarkan pembuluh darah menyebabkan relaksasi. Manfaat dari relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki kemungkinan dapat memberikan efek relaksasi yang baik dan kualitas tidur yang baik pada mahasiswa.

Tujuan: Mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan *quasi experiment design* dengan jenis *one group pre-test and post-test design* tanpa kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat IV angkatan 2014 yang berjumlah 90 orang dengan sampel yang diperoleh berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil: Hasil uji *wilcoxon* kelompok relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki adalah $p\ value = 0,000$ ($P < 0.05$) artinya ada pengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Kesimpulan: Ada pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Saran: Mahasiswa dapat menggunakan relaksasi otot progresif dan rendam air hangat pada kaki untuk meningkatkan kualitas tidur. Bagi peneliti lain sebagai dasar informasi dalam menentukan tujuan penelitian yang berkaitan tentang kualitas tidur.

Kata kunci: Relaksasi Otot Progresif-Rendam Air Hangat-Kualitas Tidur.

xvi + 69 hal + 8 tabel + 4 skema + 18 lampiran

Daftar Pustaka: 47, 2006-2016

ABSTRACT

Monika Oktaviani Dongoran. "The Effect of Progressive Muscle Relaxation and Soak Warm Water on the Feet on Sleep Quality in Undergraduate Nursing Students Level IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta".

Background: Sleep deprivation is often found among young adults, especially students, such as reduced concentration in learning and health problems. The benefits of progressive muscle relaxation can tone and relax muscles and provides a feeling of relaxation while soak warm water on the feet can dilates the blood vessels causing relaxation. The benefits of progressive muscle relaxation and soak warm water on the feet are likely to provide a good relaxing effect and good sleep quality in students.

Objective: To identify the effect of progressive muscle relaxation combined with soak warm water on the feet on sleep quality in Undergraduate Nursing Students Level IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Methods: This research uses quasi experimental design type of one group pre-test and post-test design without a control group. The population of this study were students of level IV class of 2014, amounting to 90 people with sample of 20 people using purposive sampling technique. This research measuring tool using a questionnaire and data analysis using the Wilcoxon test.

Results: The results of the Wilcoxon test for the progressive muscle relaxation and Soak Warm Water on the Feet group were p value = 0.000 ($P < 0.05$), meaning their is an effect on the quality of student sleep.

Conclusion: There is an effect of progressive muscle relaxation combine with soaking in warm water on the feet on the quality of sleep in Nursing undergraduate students of STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Suggestion: Students can use progressive muscle relaxation soak warm water on the feet to improve sleep quality. For other researchers as the basis of information in determining research objectives related to sleep quality.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation- Soak Warm Water-Sleep Quality.

xvi + 69 pages + 8 tables + 4 schematics + 18 attachments

Bibliography: 47, 2006-2016

PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Ibu Ch. Yeni Kustanti, Ns., M.Pall.C., selaku Ketua Penguji yang telah memberi masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Isnanto, S.Kep., Ns., MAN., selaku Penguji I yang telah memberi masukan dan saran dalam dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Penguji II dan Dosen Pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, masukan, saran dan dukungan pada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Noviyanti Riendrasiwi, S.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dan memberi semangat pada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan bekal yang berarti bagi peneliti.
8. Seluruh Karyawan dan Karyawati STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memfasilitasi peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Keluarga besar serta kedua orang tua peneliti yang selalu memberikan doa, dukungan dan materi, serta kasih sayang tulus yang diberikan kepada peneliti selama ini.
10. Semua teman-teman seperjuangan Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta angkatan 2013 yang berjuang bersama dan telah memberikan bantuan, dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, 2 September 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	xii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	12

A. Landasan Teori	12
1. Tidur	12
a. Pengertian Tidur	12
b. Fisiologi Tidur	12
1) Irama Sirkadian	12
2) Pengaturan Tidur	13
c. Tahapan Tidur	14
d. Siklus Tidur	15
e. Fungsi Tidur	17
f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur	18
g. Gangguan Tidur	20
h. Kualitas Tidur	22
1) Pengertian Kualitas Tidur	22
2) Indikator Kualitas Tidur	23
3) Alat Ukur Pengukuran Kualitas Tidur	23
2. Relaksasi Otot Progresif	24
a. Relaksasi	24
b. Relaksasi Otot Progresif	24
1) Pengertian Relaksasi Otot Progresif	24
2) Tujuan Relaksasi Otot Progresif	25
3) Indikasi Relaksasi Otot Progresif	25
4) Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif	26
5) Hal-hal yang Harus Diperhatikan	28
3. Terapi Air	29
a. Pengertian Terapi Air	29
b. Fungsi Terapi Air	30
c. Manfaat Terapi Air	30
d. Penerapan Panas.....	31
e. Pedoman Suhu Terapi Air.....	31
f. Merendam Kaki dengan Air Hangat	32
g. Respon Tubuh Saat Merendam Kaki dengan	

Air Hangat	32
h. Langkah-langkah Rendam Kaki Menggunakan	
Air Hangat	34
B. Kerangka Teori	36
C. Kerangka Konsep	37
D. Hipotesis Penelitian	38
E. Asumsi Penelitian	38
F. Variabel Penelitian	39
1. Definisi Konseptual	39
2. Definisi Operasional	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian	43
B. Waktu dan Tempat Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel	44
D. Alat Ukur Penelitian	45
E. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	47
F. Etika Penelitian	48
G. Prosedur Pengumpulan Data	50
H. Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan	61
C. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V PENUTUP	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian	9
Tabel 2. Pedoman Suhu Terapi Air	31
Tabel 3. Definisi Operasional	41
Tabel 4. Kisi-Kisi Kuesioner PSQI	45
Tabel 5. Karakteristik responden	57
Tabel 6. Gambaran Kualitas Tidur	58
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon	60

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1. Tahapan Siklus Tidur Dewasa	16
Skema 2. Kerangka Teori	36
Skema 3. Kerangka Konsep	37
Skema 4. Desain Penelitian	43

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Studi Awal
- Lampiran 2. Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 3. Surat Permohonan *Ethical Clearence*
- Lampiran 4. Surat *Ethical Clearence*
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Lembar Konfirmasi Persetujuan Untuk Berpartisipasi Sebagai
Responden Dalam Penelitian (*Informed Consent*)
- Lampiran 10. Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)
- Lampiran 11. SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 12. SOP Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat
- Lampiran 13. Lembar Observasi Relaksasi Otot Progresif Dan Rendam Air
Hangat Pada Kaki
- Lampiran 14. Uji Validitas Dan Reliabilitas
- Lampiran 15. Tabel Umum

Lampiran 16. Tabel Khusus

Lampiran 17. Uji Normalitas dan Wilcoxon

Lampiran 18. Lembar Konsultasi

STIKES BETHESDA YAKKUM