

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR MAHASISWA DI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**DAFA UTAMA**

**71190811053**



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**MEDAN**

**2023**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR MAHASISWA DI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Salah Satu Syarat Kelulusan  
Menjadi Sarjana Kedokteran**

**Oleh**

**DAFA UTAMA**

**71190811053**



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**MEDAN**

**2023**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatulahi Wabarakatuh*

*Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah Rabbal'alamin*, segala puji hanya bagi Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara”**. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw beserta keluarganya yang telah menuntun umatnya kejalan yang diridhoi Allah SWT.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi dan melengkapi salah satu syarat memperoleh kelulusan sarjana kedokteran di Program Studi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bimbingan, semangat, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih yang tulus kepada:

1. Dr. Safrida, SE, N. Si selaku Rektor Universitas Islam Sumatera Utara.
2. dr. H. Indra Janis, MKT., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
3. dr. Irmayanti Rangkuti, M. Si, M. Biomed, selaku Kepala Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
4. dr. Selly Oktaria, M. Biomed., selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan, masukan, saran, waktu, tenaga dan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. dr. Tri Makmur, Sp. S., selaku dosen penguji I, dan dr. Nondang Purnama Siregar, M. Sc., selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan, masukan saran, waktu, tenaga dan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. Dosen-dosen dan staff Program Studi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan ilmu dan bantuannya sehinggapenyusunan skripsi ini berjalan dengan baik.
  7. Yang mulia, kedua orang tua saya tercinta Ayahanda Taufan Utama, S.T., S.E. dan Ibunda tercinta Yuliana, A.Md., yang selalu memberikan doanya setiap saat, memberi semangat, masukan dan dukungan yang tidak akan bisa saya ungkapkan satu-persatu, serta memberi kepercayaan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini. Kedua abang saya Lettu CKM dr. Bayu Indra Utama, Lettu CKM dr. Al hafizh Utama yang juga selalu mendoakan, memberikan dukungan, masukan, saran, dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
  8. Sahabat-sahabat yang sudah seperti saudara yang telah memberi dukungan yang sangat berarti sejak awal masuk sebagai Mahasiswa di FK UISU, M. Fadli Amru, M. Firdaus, Teo suroso, Doli Indra Siregar, M. Zhafran, M. Ananda Firdaus, M.Irfan Tamar, Ervan Yuli Sastra, Shindy Mustika Wangsa, Wahyu Satria Wijaya, Azis Ibrahim yang telah memberikan dukungan dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.
  9. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa/i angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang selalu memberikan motivasi, semangat, dan dukungannya.
  10. 34 responden yang sudah bersedia membantu penelitian ini.
  11. Semua rekan dan pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu namanya, yang telah memberikan bantuan dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahan. Hal ini tidak terlepas dari keterbatasan kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk dijadikan perbaikan di masa yang akan datang
- Semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai sumber informasi untuk

perkembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang kesehatan bagi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Medan, 26 Mei 2023

Penulis,

Dafa Utama

## DAFTAR ISI

Nomor	Judul	Halaman
	LEMBAR PERSETUJUAN .....	Error! Bookmark not defined.
	LEMBAR PENGESAHAN .....	Error! Bookmark not defined.
	KATA PENGANTAR .....	iii
	ABSTRAK .....	vi
	<i>ABSTRACT</i> .....	vii
	DAFTAR ISI .....	viii
	DAFTAR TABEL .....	xi
	DAFTAR ISTILAH/SINGKATAN .....	xii
	<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1.	Latar Belakang.....	1
1.2.	Rumusan Masalah .....	3
1.3.	Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1.	Tujuan Umum .....	4
1.3.2.	Tujuan Khusus .....	4
1.4.	Manfaat Penelitian.....	4
	<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	5
2.1.	Tidur .....	5
2.1.1.	Defenisi Tidur .....	5
2.1.2.	Fisiologi Tidur .....	5
2.1.3.	Tahapan Tidur .....	6
2.1.4.	Fungsi Tidur.....	8
2.1.5.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur .....	8
2.1.6.	Gangguan Tidur .....	10
2.1.7.	Kualitas tidur .....	11
2.2.	Relaksasi Otot Progresif.....	12
2.2.1.	Defenisi relaksasi otot progresif .....	12
2.2.2.	Manfaat relaksasi otot progresif .....	12
2.2.3.	Fisiologi Relaksasi Otot Progresif.....	12
2.2.5.	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur .....	14

2.3.Kerangka Teori .....	16
2.4.Kerangka Konsep .....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
3.2.Tempat dan Waktu penelitian .....	18
3.8.Instrumen Penelitian .....	21
3.9.Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.9.1.Data Primer .....	21
3.9.2.Data Sekunder.....	21
3.10.Prosedur Pengambilan Data .....	21
3.11.Prosedur Pengolahan Data .....	22
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>24</b>
4.1.Deskripsi Lokasi Penelitian.....	24
4.2.Karakteristik Responden .....	24
4.3.Hasil Penelitian.....	24
4.3.1 Analisis Univariat .....	24
4.3.2 Analisis Bivariat.....	25
4.4 Pembahasan .....	25
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>29</b>
5.1 Kesimpulan.....	29
5.2 Saran .....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>30</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>33</b>
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup .....	33
Lampiran 2 Surat Permohonan Judul .....	34
Lampiran 3 Surat Pernyataan Keabsahan Daftar Pustaka .....	35
Lampiran 4 Absen Bimbingan Skripsi .....	36
Lampiran 5 Kuisoner .....	37
Lampiran 6 Jawaban Kuisoner PSQI .....	40
Lampiran 7 Informed Consent .....	42
Lampiran 8 SOP Relaksasi Otot Progresif .....	43
Lampiran 9 Ethical Clearance .....	50
Lampiran 10 Master Data .....	51

Lampiran 11 Hasil Analisa dan Output Data.....	53
Lampiran 12 Dokumentasi .....	55



## **DAFTAR TABEL**

<b>Nomor</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1	Kebutuhan Tidur.....	11
Tabel 4.1	Rerata Kualitas Tidur Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	24
Tabel 4.2	Rerata Kualitas Tidur Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	24
Tabel 4.3	Hasil Analisis Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur .....	25

## DAFTAR ISTILAH/SINGKATAN

CFR	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
EEG	: Elektroensefalogram
FK	: Fakultas Kedokteran
NREM	: Non-Rapid Eye Movement
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
RAS	: <i>Reticular Activation System</i>
REM	: Rapid Eye Movement
SOP	: Standar Operasional
UISU	: Universitas Islam Sumatera Utara

### DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2019). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, 196–206.
- Anggreani, I. N. (2019). Prevalensi dan Faktor Tidur. *Prevalensi Dan Faktor Tidur*, 13–32.
- Bianca, N., Budiarsa, I. G. N. K., & Samatra, D. P. G. P. (2021). *Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter*. 10(12), 19720623. <https://fk.unud.ac.id/>
- Brunelli, S., Morone, G., Iosa, M., Ciotti, C., De Giorgi, R., Foti, C., & Traballese, M. (2015). Efficacy of progressive muscle relaxation, mental imagery, and phantom exercise training on phantom limb: A randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(2), 181–187. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.09.035>
- Budyawati, ni luh putu wulan, Utami, desak ketut indrasari, & Widyadharna, outu eka. (2019). *proporsi dan karakteristik kualitas tidur buruk pada guru-guru sekolah menengah atas negri depansar*. 8(3), 1–7.
- C.Guyton, A., & M.D. John E.Hall, P. . (1996). *fisiologi kedokteran* (Dr. & I. Setiawan (eds.); 9th ed.). PENERBIT BUKU KEDOKTERAN.
- Derma, fitrotin t wira. (2018). *Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan senam lansia terhadap kualitas tidur lansia di panti werdha magetan*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Hutahaean, R. G., & Sitepu, J. N. (2022). *Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa / i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen*. 8(1), 5–9.
- Iswari, N. L. P. A. M., & Wahyuni, A. A. S. (2013). Melatonin Dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. *E-Jurnal*

*Medika Udayana, vol 2 no4 (2013):e-jurnal medika udayana, 680–694.*  
<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/5116>

Kapsimalis F, Basta M, V. G., & Gourgoulianis K, Vgontzas A, K. M. (2008).  
*Cytokines and pathological sleep.* Sleep Medicine.

Li, Y., Bai, W., Zhu, B., Duan, R., Yu, X., Xu, W., Wang, M., Hua, W., Yu, W.,  
 Li, W., & Kou, C. (2020). Prevalence and correlates of poor sleep quality  
 among college students: A cross-sectional survey. *Health and Quality of Life*  
*Outcomes, 18(1)*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01465-2>

Manitu, I., & Sirumpa, N. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif  
 Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada,*  
*11(1)*, 37–42. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.681>

Martfandika, D. A., & Rahayu, P. P. (2018). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan  
 dalam menyusun skripsi di universitas ‘aisyiyah yogyakarta. *Naskah*  
*Publikasi, 10.* [http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/NASKAH\\_PUBLIKASI\\_PDF.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/NASKAH_PUBLIKASI_PDF.pdf)

Pitaloka, Diah, R., Utami, Tri, G., Novayelinda, & Riri. (2015). Hubungan Kualitas  
 Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar  
 Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Online*  
*Mahasiswa, 2(2)*, 1435–1443.

Putra, andan winanda catur. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif*  
*Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Kebonagung Kecamatan Balerejo*  
*Kabupaten Madiun (Vol. 8, Issue 5).* STIKES BHAKTI HUSADA MULIA  
 MADIUN.

Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam  
 Manajemen Kesehatan. *Majority, 8(2)*, 247–253.

Sulidah, S., Yamin, A., & Diah Susanti, R. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot

- Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4(n1), 11–20. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n1.2>
- Thomas, D., Donald, T., & Hastjarjo, D. (2008). ANALYSIS ISSUES FOR FIELD SETTINGS . Houghton Mifflin Company : Boston . *Analysis*, 1979, 1–15.
- Ulya, Z. I., & Faidah, N. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 6(2), 1–9.
- Wahyuni, leni tri. (2018). Vol. XII, No. 3 April 2018. *HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROFESI KEPERAWATAN STIKes RANAH MINANG PADANG TAHUN 2016*, XII(3), 72–79.
- Wahyuningsih, S. (2021). *PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PATTOPAKANG*. UIN Alauddin Makassar.
- Zai, Y. P. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Tidur Lansia Di Desa Tuntungan Ii Kecamatan Pancur Batu Tahun 2019. *Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan*, 53(9), 1–114.
- Zain, N. binti. (2016). Apa Itu Insomnia. *Jurnal Keperawatan*, 7–14.

**LAMPIRAN****Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup****DAFTAR RIWAYAT HIDUP****1. BIODATA PRIBADI**

Nama : Dafa Utama  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 28 Februari 2002  
Agama : Islam  
Email : [28dafautama@gmail.com](mailto:28dafautama@gmail.com)  
No. HP : 081264446383  
Alamat : Jl. Ikan Senangin No. 14, Binjai, Sumatera Utara.

**2. RIWAYAT PENDIDIKAN :**

1. TK YKPP Lirik Darma Patra (2005-2007)
2. SD Negeri 020259 (2007-2013)
3. SMP Negeri 1 Binjai (2013-2016)
4. SMA Negeri 4 Banda Aceh (2016-2019)
5. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (2019-Sekarang)

## Lampiran 2 Surat Permohonan Judul



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**  
 KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN – 20146  
 KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212  
 TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

LEMBAR PENGESAHAN  
 JUDUL SKRIPSI



Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif  
Terhadap Kualitas Tidur Lansia Panti Jompo  
Trena Wertha Abdi

Tujuan Umum : Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif  
terhadap kualitas tidur Lansia

Tujuan Khusus : - Mengetahui kualitas tidur Lansia sebelum melakukan  
terapi relaksasi otot progresif  
- Mengetahui kualitas tidur Lansia setelah melakukan  
terapi relaksasi otot progresif  
- Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif  
terhadap kualitas tidur Lansia

Nama : Dafa Utama

NIM : 71190811053

Pembimbing

(dr. Selly Oktaria, M.Biomed)

Ka. Prodi S.Ked

(dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si., M.Biomed)

NB : Mohon dikembalikan ke Bag. Unit Penelitian kurang dari 2 minggu sejak melapor ke dosen pembimbing

**Lampiran 3 Surat Pernyataan Keabsahan Daftar Pustaka****UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEDOKTERAN****PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEDOKTERAN**

KAMPUS : JL. STM NO. 77 MEDAN  
KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212  
TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

**SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAFTAR PUSTAKA**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini telah memeriksa kebenaran daftar pustaka yang digunakan oleh :

Nama Mahasiswa : Dafa Utarna  
NPM : 71190811053  
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi relaksasi Otot Progresif Terhadap  
kuahiter tidur Mahasiswa di fakulter kedokteran  
Universitas Islam Sumatera Utara

Demikian pernyataan ini disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Dosen Pembimbing Skripsi

(dr. Selly Oktaria, M. Biomed )



### Lampiran 4 Absen Bimbingan Skripsi

#### LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN HASIL PENELITIAN

Dosen Pembimbing: dr. Selly Oktaria, M. Biomed

TANGGAL	MATERI DISKUSI	KETERANGAN	PARAF
23 Maret 2021	Perbaikan seminar Proposal	Revisi seminar Proposal	
3 April 2023	Bab IV dan V	Revisi bab IV dan V	
7 April 2023	Abstrah	Revisi abstrah	
10 April 2023	ACC hasil	Pengajuan selesai penelitian	
15 April 2023	Pengumpulan	Tanda tangan beres	
19 Mei 2023	Pengumpulan	Jadwal	

## Lampiran 5 Kuisoner

### KUESIONER KUALITAS TIDUR

#### Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu u(1)	2x Seminggu u(2)	$\geq 3x$ Seminggu u(3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di				

	malam hari				
g	Kepanasan di malam hari				
h	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir,sebera pa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitasdi siang hari				
		Tidak Antusia s	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa				

	banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

### Lampiran 6 Jawaban Kuisoner PSQI

No	Komponen	No.item	Sistem penilaian	
			Jawaban	Nilai skor
2	Latensi tidur	2	≤15menit	0
			16-30 menit	1
	5a	31-60 menit	2	
>60 menit		3		
2	Skor latensi tidur	2+5a	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam	0
			6-7 jam	1
			5-6 jam	2
			< 5jam	3
4	Efisiensi tidur Rumus: Durasi tidur : lama di tempat tidur x 100 % *Durasi tidur (no.4) *Lama tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1,3,4	> 85%	0
			75-84%	1
			65-74%	2
			<65%	3
5	Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0	0
			1-9	1
			10-18	2
			19-27	3
6	Penggunaan obat	6	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
		8	Tidak antusias Kecil	0 1

			Sedang besar	2 3
		7 + 8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan kolom nilai skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik :  $\leq 5$
- Buruk :  $> 5$

## Lampiran 7 Informed Consent

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Tempat/Tanggal lahir :

Alamat :

No. Telepon/Hp :

Jenis Kelamin :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara”** yang dilakukan oleh Dafa Utama, NPM : 71190811053, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Saya bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden untuk penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun, saya bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dan akan memberikan informasi yang benar dan sejujurnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan saya tanda tangani dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, .....2023

Hormat Saya

(.....)

## Lampiran 8 SOP Relaksasi Otot Progresif

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

#### 1. Pengertian

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

#### 2. Tujuan

- a. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress
- b. Masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakitkepala, insomnia dapat diobati atau diatasi dengan relaksasi
- c. Mengurangi tingkat kecemasan
- d. Mengontrol antixipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan
- e. Kelelahan, aktivitas mental, latihan fisik dapat diatasi lebih cepat dengan tehnik relaksasi
- f. Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan pasca operasi.

#### 3. Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan

Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan kegiatan terapi relaksasi otot progresif

1. Dibutuhkan waktu sekitar 20 menit untuk membuat otot-otot rileks.
2. Perhatikan posisi tubuh. Lebih nyaman dengan mata tertutup. Hindari dengan posisi berdiri.
3. Menegangkan kelompok otot dua kali tegangan.
4. Melakukan pada bagian kanan tubuh dua kali, kemudian bagian kiri duakali.
5. Memeriksa apakah klien benar-benar rileks.
6. Terus menerus memberikan instruksi.



7. Memberikan instruksi tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lambat.

#### 4. Persiapan

##### I. Persiapan

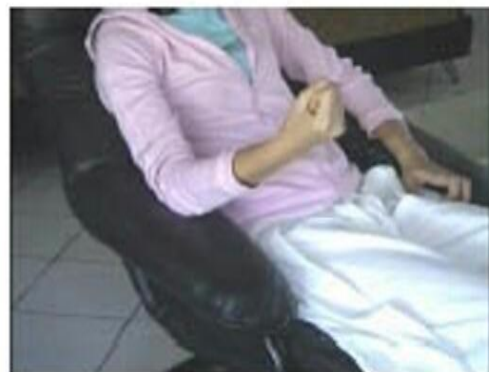
Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi. Persiapan klien:

1. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan terapi pada klien;
2. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk dikursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri;
3. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu;
4. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat


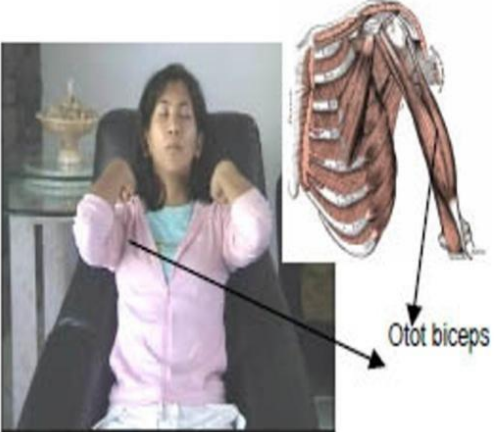

##### II. Prosedur Kerja


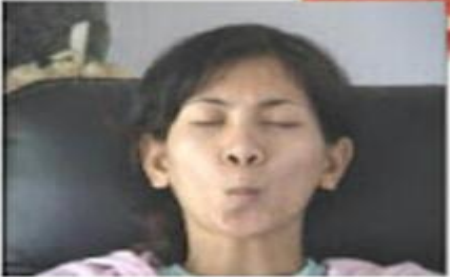
Gerakan 1: ditujukan untuk melatih otot tangan.

1. Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
2. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
3. Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik.
4. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang



**Gerakan 1**  
**mengepalkan tangan**  
tangan bagian bawah

<p>dialami.</p> <p>5. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.</p>	
<p>Gerakan 2: ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.</p>	 <p>Gerakan 2 untuk tangan bagian belakang Gambar 2</p>
<p>Gerakan 3:ditujukan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.</li> <li>2. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.</li> </ol>	 <p>Gambar 3. gerakan 3 otot-otot biceps</p>
<p>Gerakan 4: ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyantuh kedua telinga.</li> <li>2. Fokuskan atas, dan leher</li> </ol>	 <p>Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu</p>

<p>Gerakan 5 dan 6: ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput.</li> <li>2. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata</li> </ol>	 <p><b>Gerakan 5 untuk dahi</b> <b>Otot dahi (5)</b></p>  <p><b>Gerakan 6 untuk mata</b></p>
<p>Gerakan 7: ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.</p>	<p><b>Otot rahang (7)</b></p>  <p><b>Gerakan 7 untuk rahang</b></p>
<p>Gerakan 8: ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.</p>	 <p><b>Gerakan 8 untuk mulut</b></p>

Gerakan 9: ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.

1. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
2. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
3. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.




Gerakan 9 untuk melatih otot-otot Leher belakang

Gerakan 10: ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan.

1. Gerakan membawa kepala ke muka.
2. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.



Gerakan 10 untuk melatih otot leher depan  
Otot leher depan (10)

<p>Gerakan 11: ditujukan untuk melatih otot punggung</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Angkat tubuh dari sandaran kursi.</li><li>2. Punggung dilengkungkan.</li><li>3. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.</li><li>4. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.</li></ol>	<p>Gerakan 11 melatih otot punggung</p> 
<p>Gerakan 12: ditujukan untuk melemaskan otot dada.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.</li><li>2. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.</li><li>3. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.</li><li>4. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks</li></ol>	 <p>Gerakan 12 untuk melatih otot dada</p>

<p>Gerakan 13: ditujukan untuk melatih otot perut.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tarik dengan kuat perut ke dalam.</li><li>2. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.</li><li>3. Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini.</li></ol>	 <p>Gerakan 13 untuk melatih otot perut</p>
<p>Gerakan 14: ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.</li><li>2. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.</li><li>3. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.</li><li>4. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.</li></ol>	 <p>Gerakan 14 untuk melatih otot paha</p>



## Lampiran 9 Ethical Clearance



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**BAGIAN ETHICAL CLEARANCE**  
 KAMPUS JL. STM NO.77 MEDAN  
 KAMPUS JL. SM. RAJA NO.2A MEDAN - 2012  
 TELP. (061) 42778962

---

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
**"ETHICAL APPROVAL"**

No.380/EC/KEPK.UISU/III/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : dafa utama  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*  
**"Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara"**  
*"The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Sleep Quality of Students at the Faculty of Medicine Islamic University of North Sumatra"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Maret 2023 sampai dengan tanggal 10 April 2023.  
*This declaration of ethics applies during the period March 10, 2023 until April 10, 2023.*



  
 March 10, 2023  
 Professor and Chairperson,  
 dr. Suryani Eka Mustika, Sp.PA

Anggota Peneliti : dr. Selly Oktaria, M. Biomed.

## Lampiran 10 Master Data

## Hasil Pre Test

<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>C1</b>	<b>C2</b>	<b>C3</b>	<b>C4</b>	<b>C5</b>	<b>C6</b>	<b>C7</b>	<b>Skor Total</b>
EYS	Laki-laki	2	1	3	0	2	0	2	10
MRA	Laki-laki	2	2	2	2	1	0	3	12
MF	Laki-laki	2	2	2	3	2	0	2	13
AS	Perempuan	2	3	2	0	2	0	2	11
ESWH	Perempuan	1	2	2	0	2	0	3	10
MFA	Laki-laki	1	1	2	0	1	0	3	8
AK	Laki-laki	2	3	2	0	1	0	3	11
SR	Perempuan	3	1	3	1	1	0	3	12
DPA	Laki-laki	2	2	2	0	1	0	1	8
TE	Perempuan	2	2	1	0	1	0	2	8
MF	Laki-laki	1	1	0	0	1	0	3	6
DAK	Perempuan	2	2	0	0	1	0	3	8
CZ	Perempuan	3	3	2	1	1	0	3	13
ST	Perempuan	2	3	1	0	2	0	2	10
RRN	Laki-laki	1	1	0	0	1	0	3	6
IF	Laki-laki	2	3	2	2	1	0	3	13
APA	Perempuan	1	0	2	0	1	0	2	6



### Hasil Post Test

<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>C1</b>	<b>C2</b>	<b>C3</b>	<b>C4</b>	<b>C5</b>	<b>C6</b>	<b>C7</b>	<b>Skor Total</b>
EYS	Laki-laki	1	1	1	0	1	0	1	5
MRA	Laki-laki	1	1	0	1	0	0	2	5
MF	Laki-laki	1	0	1	1	0	0	1	4
AS	Perempuan	1	1	2	0	0	0	0	4
ESWH	Perempuan	1	1	2	0	0	0	1	5
MFA	Laki-laki	1	1	1	0	0	0	0	3
AK	Laki-laki	1	1	1	0	1	0	0	4
SR	Perempuan	1	1	1	1	0	0	1	5
DPA	Laki-laki	1	1	1	0	1	0	0	4
TE	Perempuan	1	1	1	0	1	0	1	5
MF	Laki-laki	1	1	0	0	1	0	3	6
DAK	Perempuan	1	1	0	0	0	0	1	3
CZ	Perempuan	1	1	1	1	1	0	0	5
ST	Perempuan	1	1	0	0	1	0	1	4
RRN	Laki-laki	1	1	0	0	1	0	1	4
IF	Laki-laki	1	1	1	1	1	0	2	7
APA	Perempuan	1	0	2	0	2	0	2	7

## Lampiran 11 Hasil Analisa dan Output Data Uji Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas Tidur Pre-Test	,165	17	,200*	,907	17	,089
Kualitas Tidur Post-test	,223	17	,024	,889	17	,045

### Analisis univariat

#### Statistics

		Kualitas Tidur Pre-Test	Kualitas Tidur Post-test
N	Valid	17	17
	Missing	0	0
Mean		9,71	4,71
Median		10,00	5,00
Mode		8	4 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2,494	1,160
Minimum		6	3
Maximum		13	7

## Analisis Bivariat

### Uji Wilcoxon

#### Test Statistics<sup>a</sup>

Kualitas Tidur Post-test - Kualitas Tidur Pre-Test	
Z	-3,477 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### Lampiran 12 Dokumentasi

