

ABSTRAK

Latar Belakang : Tidur adalah proses yang memberikan istirahat total bagi mental dan aktivitas fisik manusia. Mahasiswa adalah seseorang yang memiliki tanggung jawab untuk selalu menuntut ilmu. Oleh karena itu, tidak jarang dari mereka memiliki kualitas tidur yang buruk. Latihan relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang cukup efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental One Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel penelitian 17 responden yang diambil menggunakan menggunakan metode *purposive sampling* dan data diukur melalui kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Hasil : Pada uji yang dilakukan dengan uji wilcoxon untuk menguji pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur mahasiswa. Didapatkan nilai signifikansi $P=0,001$ ($p<0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan antara kualitas tidur sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam sumatera utara stambuk 2019.

Kata Kunci : **Kualitas Tidur, Mahasiswa, Relaksasi Otot Progresif.**

ABSTRACT

Background: Sleep is a process that provides complete rest for human mental and physical activity. Students are someone who has the responsibility to always study. Therefore, it is not uncommon for them to have poor sleep quality. Progressive muscle relaxation training is one therapy that is effective enough to improve sleep quality.

Objective: To determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on the quality of sleep of students at the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra.

Methods: The type of research used is quasy experimental One Group Pretest-Posttest Design. The number of research samples was 17 respondents who were taken using purposive sampling method and the data was measured through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.

Results: In the test conducted with the Wilcoxon test to test the effect of progressive muscle relaxation therapy on student sleep quality. A significance value of $P=0.001$ ($p<0.05$) was obtained, which showed a difference between the quality of sleep before treatment and after treatment.

Conclusion: Based on the results of this study, it can be concluded that there is an influence between progressive muscle relaxation on the quality of sleep of students of the medical faculty of the Islamic University of North Sumatra stambuk 2019.

Keywords: Sleep Quality, Students, Progressive Muscle Relaxation.