

Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Mengerjakan Tugas Akhir

Faridah Aini¹, Yunita Galih Yudanari², Raharjo Apriyatmoko³

^{1,2,3} Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Abstrak

Kata kunci:

Relaksasi Otot Progresif;
Kualitas Tidur; Mahasiswa,
Tugas Akhir

Mahasiswa rentang mengalami stress sehingga mengakibatkan gangguan tidur ketika menyelesaikan tugas akhir. Hal ini mengakibatkan kebutuhan istirahat tidak terpenuhi dengan baik sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan suatu kontrol untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa melalui latihan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar norepinefrin, mengurangi kontraksi jantung dan menstimulasi nukleus suprakiasmatik untuk menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa. Desain penelitian adalah eksperimen semu dengan kelompok kontrol non equevalent. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 mahasiswa yang terbagi menjadi 17 kelompok kontrol dan 17 kelompok intervensi dengan menggunakan teknik purposive sampling. Kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh digunakan dalam alat pengumpulan data, dan intervensi terdiri dari relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut. Analisis data menggunakan independent t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa dengan p-value 0,000 ($\alpha=0,05$) mahasiswa dengan insomnia dapat melakukan latihan relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

Keywords:

Progressive Muscle
Relaxation; Sleep Quality;
Final Student

Abstract

Students was prone to stress resulting in sleep disturbances when complating their final assignment. This causes the fulfillment of rest needs can not be met properly, thus causing the occurrence of bad sleeping capacity. To solve this problem, to improve the sleep quality for the student is by doing progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation can reduce the level of norepinephrine, decrease heart's contraction, and stimulate suprachiasmatic nucleus to induce a comfortable sensation that can improve a sleep quality. The purpose of this study is to determine the effect of progressive muscle relaxation on sleep quality on Students. The design of this research was quasi experiment with non-equivalent control group design approach. The number of samples in this study were 34 students who were divided into 17 students as the control groups and 17 students as the intervention group using a purposive sampling technique. The data was collected by using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire and the intervention given was progressive muscle relaxation for 3 days. Data analysis used independent t test. The results showed that progressive muscle relaxation had a significant effect on improving the quality of students' sleep with a p-value of 0,000 ($\alpha=0.05$). Students with insomnia can do progressive muscle relaxation exercises to improve the quality of their sleep.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merubah status dari siswa menjadi mahasiswa. Status ini di Indonesia dipandang lebih daripada siswa sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi. Begitu pula yang diungkapkan oleh (Bertens, 2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha

Corresponding author:

Email: farida.aini29@gmail.com

Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat (e-ISSN: -), Vol 1, No 1, Januari 2023

DOI: 1035473/JKBS.v1i1.2162

keras dalam studinya. Persepsi masyarakat terhadap mahasiswa dan periode yang dijalannya menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik.

Tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa merupakan stressor bagi mahasiswa. Stressor ini berasal dari dalam atau luar diri mahasiswa. Setelah menyelesaikan studi akademiknya, mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, kondisi penyesuaian terhadap perubahan kehidupan universitas, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan dan biaya kuliah (Lubis & Nurlaila, 2015). Kondisi ini juga berlaku untuk tugas akhir. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian (Robortham, 2018), bahwa mahasiswa sering mengalami stres saat mengerjakan skripsi, baik dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.

Banyak mahasiswa mengeluh mengalami gangguan tidur. Hal ini didukung oleh studi yang dilakukan oleh *Cosmos Institute of Mental Health and Behavioral Sciences (CIMBS)*, di mana sekitar 34 persen wanita dan 15,7 persen mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidurnya untuk dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh jam tidur (jumlah tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif dari tidur, seperti durasi tidur, waktu untuk tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subyektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis. Efek fisiologis meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, penurunan stamina dan ketidakstabilan tanda vital (Potter & Perry, 2020).

Mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk dapat mengalami dampak fisik dan psikis yang nantinya dapat menimbulkan banyak dampak, seperti: Gangguan kesehatan, berkurangnya kemampuan konsentrasi saat belajar, stres, gangguan daya ingat dan berkurangnya prestasi akademik (Nifilda, Nadjmir, & Hardisman, 2014); (Pitaloka, Gama, & Novayelinda, 2015). Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dapat disebabkan oleh banyak hal yaitu jadwal kuliah yang padat dan aktivitas kuliah lainnya yang dapat menyebabkan masalah fisik seperti kelelahan. Kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan atau berat dapat membuat sulit untuk tertidur (Potter & Perry, 2020); (Pitaloka, Gama, & Novayelinda, 2015).

Kualitas tidur dianggap baik jika tidak ada tanda-tanda kurang tidur dan tidak ada gangguan tidur. Gangguan tidur adalah umum di antara orang dewasa muda. Mahasiswa adalah orang dewasa muda yang sering menderita insomnia. Fenomena mahasiswa tidur di awal pelajaran tidak lagi mengherankan karena kurang tidur. Hasil penelitian menunjukkan 27 mahasiswa (35%) memiliki kualitas tidur yang baik dengan prestasi akademik yang kurang baik, 43 mahasiswa (43%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan prestasi akademik yang baik, dan 56 mahasiswa (57%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan prestasi akademik yang kurang baik (Nifilda, Nadjmir, & Hardisman, 2014).

Terdapat beberapa cara untuk menangani kualitas tidur buruk yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi obat-obat yang dapat digunakan untuk menangani gangguan tidur kronik yaitu benzodiazepin reseptor agonis, antihistamin, antidepresan. Adapun penatalaksanaan non farmakologi dengan terapi perilaku kognitif mencakup berbagai kombinasi kognitif dan intervensi perilaku (Potter & Perry, 2020). Adapun komponen intervensi perilaku mencakup latihan relaksasi (Morgenthaler TI, Kapen, Lee, & Alessi, 2019). Latihan relaksasi melibatkan metode yang berfokus pada pengurangan gairah fisiologis seperti relaksasi otot progresif). Relaksasi otot progresif dilakukan 20-30 menit dan akan cukup efektif meningkatkan kualitas tidur jika dilakukan selama satu kali sehari dalam 1 minggu (Saedi et al, 2014).

Menurut (Black & Hawks, 2014) mengatakan bahwa relaksasi otot progresif akan memberikan hasil setelah dilakukan sebanyak 3 kali latihan. Menurut (Demiralp, oflaz, & Komurcu, 2018) respon tersebut terjadi karena rangsangan aktivitas sistem syaraf otonom parasimpatis yaitu *nuclei rafe* yang terletak pada separuh bagian bawah pons dan medulla terjadi peningkatan sekresi serotonin sehingga tubuh menjadi tenang dan lebih mudah untuk tidur. Seseorang yang melakukan latihan relaksasi otot progresif akan menunjukkan penurunan kadar norepineprin, penurunan kontraktilitas jantung, dan menstimulasi *suprachiasmatic nucleus* untuk menimbulkan sensasi nyaman sehingga dapat

meningkatkan kualitas tidur. Menurut (Saedi et all , 2014) menjelaskan bahwa efek relaksasi mampu meningkatkan kerja syaraf parasimpatis sehingga kerja jantung berkurang dan suplai oksigen terpenuhi, hal ini aka menyebabkan otot-otot relaksasi dan membuat kualitas tidur meningkat.

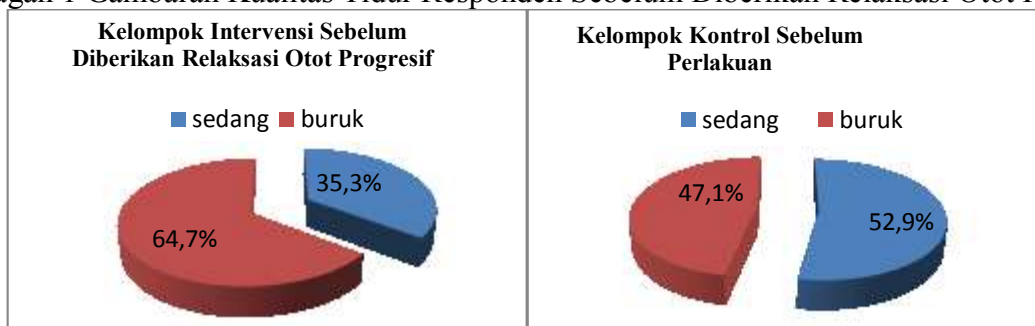
METODE

Desain penelitian ini adalah *quasi experiment*, dengan rancangan peneliti *Non Equivalent Control Group Design*. Pendekatan penelitian yang digunakan yakni adalah *Pre Test-Post Test Control Group Design* yaitu kelompok eksperimen diberi perlakuan dan diukur sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan tehnik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 34 responden yang terbagi menjdi 2 kelompok yaitu 17 orang masuk dalam kelompok intervensi dan 17 orang masuk dalam kelompok kontrol. Alat pengambilan data menggunakan kuesioner *Piitburgh Sleep Quality Index* (Buysse, Reynolds, Monk, & Berman, 1988) dan intervensi yang diberikan adalah relaksasi otot progresif yang diberikan selama 3 hari secara berturut-turut. Analisis data menggunakan *independen t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

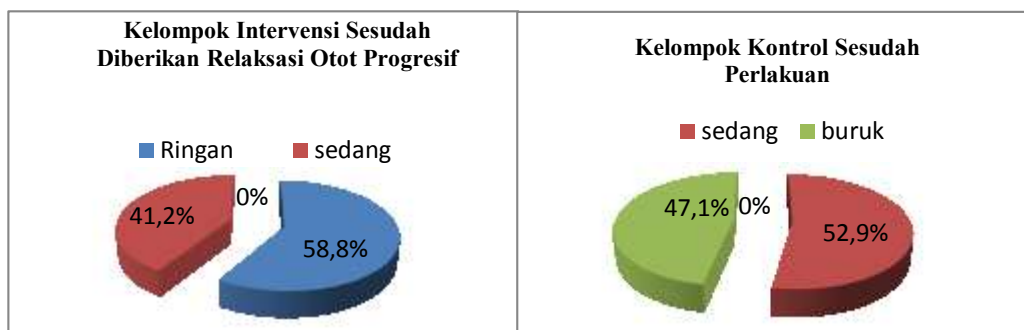
Gambaran Kualitas Tidur Responden

Bagan 1 Gambaran Kualitas Tidur Responden Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif



Berdasarkan Bagan 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan relaksai otot progresif, kualitas tidur responden kelompok intervensi rata-rata dalam kategori buruk yaitu 11 orang (64,7 %), begitu pula pada kelompok kontrol, rata-rata responden memiliki kualitas tidur buruk sejumlah 9 orang (52,9%).

Bagan 2. Gambaran Kualitas Tidur Responden Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif



Berdasarkan Bagan 2 dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi, kualitas tidur responden sesudah diberikan relaksai otot progsrif, sebagian dalam kategori ringan yaitu sejumlah 10 mahasiswa (58,8%), sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yakni sebagian besar masih memiliki sedang yaitu 9 (52,9%) dan buruk 8 orang (47,1%). Dengan kata lain pada kelompok kontrol cenderung menetap.

Perbedaan kualitas tidur responden sebelum dan sesudah diberikan relaksai otot progresif

Tabel 1 Perbedaan Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Setelah Relaksasi Otot Progresif Pada Kelompok Intervensi

Variabel	Perlakuan	N	Mean	t	p-value
Kualitas tidur	Sebelum	7	14,88	22,138	0,000
	Sesudah	7	7,59		

Berdasarkan uji t dependen didapatkan *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha=0,05$), maka dapat disimpulkan pada kelompok intervensi terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif. Ini juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan secara bermakna kualitas tidur responden pada kelompok intervensi sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif.

Tabel 2. Perbedaan Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Setelah Relaksasi Otot Progresif Pada Kelompok Kontrol

Variabel	Perlakuan	N	Mean	t	p-value
Kualitas tidur	Sebelum	17	13,94	0,566	0,579
	Sesudah	17	13,88		

Berdasarkan uji t dependen, didapatkan *p-value* sebesar 0,579 ($\alpha=0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan kualitas tidur responden sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol. Ini juga menunjukkan bahwa kualitas responden kelompok kontrol cenderung menetap sebelum dan sesudah penelitian

Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur mahasiswa

Tabel 3. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur mahasiswa

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD	p-value
Kualitas Tidur	Intervensi	17	7,59	1,576	0,000
	Kontrol	17	13,88	1,698	

Hasil uji T Test Independen ditemukan *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha=0,05$), maka dapat ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir.

Hasil penelitian kualitas tidur yang telah dilakukan pada mahasiswa ditemukan bahwa kualitas tidur responden sebelum diberikan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi, kualitas tidur responden dalam kategori buruk yaitu 11 orang (64,7 %), begitu pula pada kelompok kontrol responden memiliki kualitas tidur buruk sejumlah 8 orang (47,1%). Mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk dilihat dari kebiasaan atau gaya hidup mahasiswa menghadapi perkuliahan, dibuktikan dengan hasil observasi dari responden yang dilakukan peneliti pada mahasiswa keperawatan bahwa dalam jam perkuliahan yang padat dan tugas perkuliahan yang biasa dikerjakan pada malam hari menyebabkan terganggunya kebutuhan tidur mahasiswa, padatnya jadwal dan tugas perkuliahan menyebabkan mahasiswa tidur dalam waktu yang larut malam dan bangun pada pagi hari diawal pagi sehingga secara subyektif kualitas tidur mahasiswa mengatakan kualitas tidurnya berkurang jika dilihat berdasarkan kuesioner penelitian.

Stresor dari dalam diri yang dihadapi mahasiswa skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, dan alat ukur skripsi. Sedangkan, stresor yang berasal dari luar diri seperti keterbatasan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi (Maritapiska, 2003). Selain itu, oleh (Bertens, 2019) mengatakan bahwa mahasiswa di Indonesia

tidak hanya dituntut untuk lulus dari perguruan tinggi, tetapi juga dituntut mendapatkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tinggi ketika lulus.

Hasil penelitian kualitas tidur yang telah dilakukan pada mahasiswa keperawatan ditemukan bahwa kualitas tidur mahasiswa sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi meningkat dalam kategori sedang yaitu sebanyak 7 orang (41,2%) dan ringan 10 orang (58,8%), sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan atau cenderung menetap. Responden pada kelompok kontrol memiliki kualitas tidur buruk sejumlah 8 orang (47,1%), tidak ada yang mengalami kualitas tidur dalam kategori ringan. Berdasarkan hasil observasi peneliti, rata-rata mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk ditandai dengan tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring dan efisiensi tidur kurang dari 85% menunjukkan bahwa efisiensi tidur pada mahasiswa kurang baik. Hal tersebut dikarenakan lama tidur mahasiswa rata-rata kurang dari 5 jam dan rata-rata jam untuk memulai tidur malam terlalu larut malam yakni pukul 23.00, sehingga rentang tidur yang dibutuhkan mahasiswa tidak terpenuhi yakni 8-10 jam.

Berdasarkan tabel 2 Perbedaan kualitas tidur mahasiswa sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dengan hasil uji t dependen juga didapatkan nilai t hitungnya 22,138 dan $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha=0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi. Dengan kata lain terjadi peningkatan secara bermakna kualitas tidur mahasiswa pada kelompok intervensi sesudah dilakukan relaksasi otot progresif, dimana rata-rata skor kualitas tidur mahasiswa sebelum diberikan relaksasi otot progresif 14,88 dalam kategori kualitas tidur sedang. Kemudian berkurang menjadi 7,59 dalam kategori kualitas tidur ringan sesudah diberikan relaksasi otot progresif. Hal tersebut dibuktikan dari hasil observasi setelah diberikan relaksasi otot progresif rata-rata mahasiswa mengatakan dalam memulai tidurnya tidak pernah mengalami kesulitan, dengan hasil posttest rata-rata bisa tertidur 16-30 menit tiap malamnya dan pada lama tidur malamnya rata-rata mengalami peningkatan yakni lebih dari 5 jam perhari. Ini menunjukkan bahwa setelah diberikan relaksasi selama 3 hari berturut-turut dapat meningkatkan kebutuhan jumlah jam tidur pada malam hari.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Demiralp, oflaz, & Komurcu, 2018) mengatakan bahwa relaksasi otot progresif akan memberikan hasil setelah dilakukan minimal 3 kali latihan. Pada penelitian (Snyder & Lindquist, 2014) relaksasi otot progresif dilakukan 20-30 menit dan akan cukup efektif meningkatkan kualitas tidur jika dilakukan selama satu kali sehari dalam 1 minggu. Relaksasi progresif adalah salah satu teknik melatih seseorang merilekskan otot-otot secara keseluruhan. Ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot berkontraksi, mengecil dan menciut. Ketegangan timbul bila seseorang cemas dan stres yang akan memicu gangguan kualitas tidur. Seseorang yang mengalami gangguan tidur biasanya tidak merasa rileks. Dengan cara menegangkan dan melemaskan beberapa kumpulan otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan akan merasakan rileks. Otot yang tegang berhubungan dengan jiwa yang tegang dan fisik yang rileks akan disertai dengan mental yang rileks sehingga membantu seseorang dalam memenuhi kebutuhan tidurnya (Rahman, 2014)

Mahasiswa yang tidak diberikan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah penelitian. Berdasarkan tabel 4.5. Hasil uji t dependen juga didapatkan nilai t hitungnya 0,566 dan $p\text{-value} = 0,579$. Terlihat bahwa $p\text{-value} (0,579) > \alpha (0,05)$, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol. Dengan kata lain sebelum dan sesudah penelitian kualitas tidur mahasiswa pada kelompok kontrol dinyatakan tidak mengalami perubahan. Hal ini disebabkan responden yang tidak diberikan tindakan relaksasi otot progresif maka kualitas tidurnya cenderung menetap atau tidak mengalami perubahan (Robortham, 2018). Menurut (Kozier, 2014) satu dari enam kebutuhan dasar yang sering kali tidak disadari pentingnya adalah kebutuhan tidur dan istirahat.

Berdasarkan fenomena yang terjadi mahasiswa cenderung memiliki kualitas tidur buruk yakni sebanyak 68 orang (84%) (Wavy, 2015). Seseorang yang mengalami kualitas tidur buruk tidak dapat

memberikan perasaan tenang dipagi hari, perasaan energik dan mengeluh gangguan tidur. Akibat dari minimnya waktu tidur yang dialami mahasiswa akan mengakibatkan kelelahan, mengantuk, sulit berkonsentrasi, penurunan daya ingat, menurunnya prestasi belajar, serta penurunan produktivitas, bahkan dapat menyebabkan kematian akibat (Thompson & Franklin, 2015).

Berdasarkan uji t tes independen, didapatkan nilai t hitung 22,138 dengan *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha=0,05$) ini menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. Hal tersebut dapat dilihat adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada posttest yaitu adanya peningkatan kualitas tidur yang diberikan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi. Hal ini karena melakukan latihan relaksasi otot progresif akan memberikan manfaat pada otot menjadi rileks dan tidak tegang. Relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk mengurangi ansietas, mengurangi kelelahan, kram otot serta nyeri leher dan punggung syaraf, sehingga gangguan tidur akan berkurang dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur didukung oleh konsep (Smith & Segal, 2018) menyatakan bahwa gerakan kontraksi dan relaksasi otot dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Menurut (Demiralp, Oflaz, & Komurcu, 2018) respon tersebut terjadi karena rangsangan aktivitas sistem syaraf otonom parasimpatis yaitu *nuclei rafe* yang terletak pada separuh bagian bawah pons dan medulla terjadi peningkatan sekresi serotonin sehingga tubuh menjadi tenang dan lebih mudah untuk tidur.

Melakukan tehnik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur yang diakibatkan oleh banyak faktor. Oleh karena itu tehnik ini akan menjadi alternatif yang cukup aktif karena selain murah tehnik ini juga mudah digunakan hanya memusatkan perhatian suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan tehnik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Saeedi, A., Kiarash, Farid, & Sedighe, 2014).

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan didukung oleh hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, sehingga diharapkan relaksasi otot progresif dapat dijadikan penatalaksanaan nonfarmakologi secara mandiri oleh mahasiswa dimana relaksasi otot *progressive* mudah dilakukan.

SIMPULAN

Kualitas tidur mahasiswa yang Menyusun tugas akhir sebelum diberikan intervensi Sebagian besar dalam kategori buruk sebanyak 11 orang (64,7%) kelompok intervensi dan 8 orang (47,1%) pada kelompok kontrol. Sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut sebagian besar mahasiswa kualitas tidurnya menjadi meningkat dengan kategori kualitas tidur ringan sebanyak 10 orang (58,8%), sedangkan pada kelompok control cenderung menetap. Hasil penelitian menunjukkan Ada pengaruh secara signifikan relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa keperawatan dengan *p-value* 0,000 ($\alpha, 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Bertens, K. K. (2019). *Filsafat Kontemporer*. Jakarta: Gramedia.
- Black, M. J., & Hawks, H. J. (2014). *Medical Surgical Nursing*. Singapore: Elsevier.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., & Berman, S. (1988). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument in Psychiatric and Research. *Psychiatric Research*, 193-213.
- Demiralp, Oflaz, & Komurcu. (2018). Effects of relaxation training on Sleep Quality and Fatigue in Patient with Breast Cancer Undergoing adjuvant Chemotherapy. *Journal of Clinical Nursing*, 1073-1083.
- Kozier, B. E. (2014). *Fundamental of Nursing*. England: Pearson.
- Lubis, & Nurlaila. (2015). *Mengapa Tingkat Stres Pelajar Makin Tinggi*. Jakarta: Vivian News.
- Morgenthaler TI, T., Kapen, S., Lee, C. T., & Alessi, T. (2019). Practice Parameter The Medical Therapy of Obstructive Sleep Apnea. *Standards of Practice Committee of the American Academy of Sleep Medicine*, 1031-1035.

- Nifilda, H., Nadjmir, & Hardisman . (2014). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *Jurnal FK UNAND*, 17-24.
- Pitaloka, R. D., Gama, T. U., & Novayelinda. (2015). Hubungan kualitas Tidur dengan Tekanan Darah dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UNRI. *Jurnal UNRI*, 46-54.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamental of nursing; Ninth Edition*. singapura: elsevier.
- Rahman, A. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. *OPAC UNISA*.
- Robortham, D. (2018). Stress Among Higer Education Students: Towards a Research. *Spring Science and Media* , 735-746.
- Saedi et all . (2014). The effect of Progressive Muscle Relaxation on Sleep Quality of Patient Undergoing Hemodialysis. *Iranian Journal of Critical Care Nursing*, 23-28.
- Saeedi, M., A., T., Kiarash, S., Farid, Z., & Sedighe, A. A. (2014). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Sleep Quality Of Patients Undergoing Hemodialysis. *Iranian Journal of Critical Care Nursing, Vol. 5, No.1*, 23-28.
- Smith, M., & Segal, R. (2018). How Much Sleep Do You Need Slepp Cycles & Stages, Lack of Sleep, & Getting the Hours Unit.
- Snyder, M., & Lindquist, R. (2014). *Complementary Alternative In Nursing, 4th edition*. . NewYork: Springer Publishing Company.
- Thompson, & Franklin. (2015). *The Post-traumatic Insomnia Workbook a step by step program for overcoming sleepproblems after trauma*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Wavy, W. (2015). The Relationship between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among University Studas. *Critical Care Nursing*.