

KARYA TULIS ILMIAH
PENATALAKSANAAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION PADA MAHASISWA AKHIR YANG MENGALAMI
GANGGUAN POLA TIDUR



Anastacya Cecilya Heba Anapah
PO5303201220859

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN KUPANG 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENATALAKSANAAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION PADA MAHASISWA AKHIR YANG MENGALAMI
GANGGUAN POLA TIDUR

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan studi Diploma III Keperawatan



Anastacya Cecilya Heba Anapah
PO5303201220859

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN KUPANG 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini:

Nama : Anastacya Cecilya H. Anapah

NIM : PO5303201220859

Prodi : Diploma III Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak merupakan salinan atau penjiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang telah saya cantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini mengandung unsur plagiarasi atau pelanggaran etika akademik, saya siap menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Kupang, 03 Juli 2025

Yang membuat Pernyataan



Anastacya Cecilya Heba Anapah
PO5303201220859

MENGETAHUI

Pembimbing Utama



Antonia Helena Hamu, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.19740919199803213

Penguji



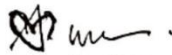
Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.196904111994032002

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Anastacya Cecilya H. Anapah, NIM PO5303201220859

"PENATALAKSANAAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION PADA MAHASISWA AKHIR YANG MENGALAMI
GANGGUAN POLA TIDUR"

Disusun Oleh:



Anastacya Cecilya Heba Anapah
PO5303201220859

Telah disetujui untuk diseminarkan dihadapan dewan penguji Program Studi
Diploma III Keperawatan Kupang Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan
Kupang

Pada tanggal, 03 Juli 2025

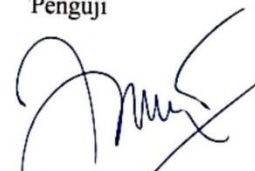
MENGETAHUI

Pembimbing Utama



Antonia Helena Hapru, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.19740919199803213

Penguji

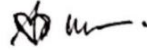


Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.196901111994032002

LEMBAR PENGESAHAN

PENATALAKSANAAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION PADA MAHASISWA AKHIR YANG MENGALAMI GANGGUAN POLA TIDUR.

Disusun Oleh:



Anastacya Cecilya Heba Anapali
PO5303201220859

Telah dipertahankan di hadapan dewan penguji

Pada tanggal, 03 Juli 2025

MENGESAHKAN,

Penguji 1



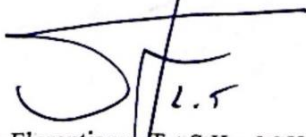
Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.196901111994032002

Penguji 2



Antonia Helena Hamu, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.19740919199803213

MENGESAHKAN
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP.1969111781993031005

MENGETAHUI
Ketua Jurusan Diploma III Keperawatan Kupang



Margaretha Teli, S.Kep.,Ns.,MSc.PH.D
NIP.197707272000032002

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami gangguan akibat tekanan akademik seperti penyusunan tugas akhir dan persiapan ujian. Kondisi ini berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan performa akademik. Penelitian ini mengevaluasi efektivitas terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai intervensi nonfarmakologis.

Metode kualitatif dengan studi kasus dilakukan pada dua mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang dengan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) > 10. Intervensi PMR diberikan selama 5 hari berturut-turut, masing-masing 20 menit.

Hasil menunjukkan perbaikan nyata: skor PSQI menurun hingga < 5, waktu untuk tertidur berkurang dari > 1 jam menjadi 20–30 menit, durasi tidur meningkat 6–7 jam, serta frekuensi terbangun berkurang. Responden juga melaporkan penurunan kecemasan serta perbaikan emosional dan fisik.

Kesimpulannya, PMR efektif meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kecemasan mahasiswa akhir, sehingga berpotensi menjadi strategi intervensi keperawatan menghadapi gangguan tidur terkait tekanan akademik.

Kata Kunci: gangguan pola tidur, mahasiswa akhir, progressive muscle Relaxation, kualitas tidur, PSQI.

ABSTRACT

Final-year students often face disturbances due to academic pressures such as completing final projects and preparing for exams. This situation adversely affects their physical and mental health, as well as their academic performance. This study assesses the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy as a non-pharmacological intervention.

A qualitative method with a case study was conducted on two students from Poltekkes Kemenkes Kupang who had a Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score greater than 10. The PMR intervention was administered for five consecutive days, with each session lasting 20 minutes.

The results indicated significant improvements: the PSQI scores decreased to below 5, the time taken to fall asleep reduced from over 1 hour to 20–30 minutes, sleep duration increased to 6–7 hours, and the frequency of awakenings decreased. Respondents also reported reduced anxiety along with emotional and physical improvements.

In conclusion, PMR is effective in enhancing sleep quality and reducing anxiety among final-year students, making it a potential nursing intervention strategy for addressing sleep disturbances related to academic stress.

Keywords: sleep disturbance, final-year students, progressive muscle relaxation, sleep quality, pittsburgh sleep quality index.

Keywords: sleep pattern disturbances, final-year students, progressive muscle relaxation, sleep quality, PSQI

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga karya tulis ilmiah berjudul “Penatalaksanaan Terapi Progressive Muscle Relaxation pada Mahasiswa Akhir yang Mengalami Gangguan Pola Tidur” dapat diselesaikan dengan baik.

Karya ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang. Penyusunan tentu tidak terlepas dari tantangan, namun berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, karya ini dapat terselesaikan.

Sehubungan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, maupun dukungan dalam berbagai bentuk demi kelancaran penyusunan karya tulis ilmiah ini. Secara khusus, penulis ingin menyampaikan penghargaan yang mendalam kepada:

1. Ibu Antonia Helena Hamu, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan arahan, masukan, serta dukungan yang sangat berarti dalam proses penyusunan karya tulis ini. Bimbingan dan ilmu yang diberikan menjadi bekal yang sangat berharga bagi penulis.
2. Ibu Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan kritik, saran, dan masukan yang sangat membangun demi penyempurnaan karya tulis ini.
3. Bapak Irfan, SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menempuh pendidikan di institusi ini serta memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan, yang telah mendukung serta memberikan persetujuan bagi penulis untuk melakukan penelitian di Kampus A Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang.

5. Ibu Meyeriance Kapitan, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Kupang, yang tidak hanya berperan sebagai pembimbing akademik, tetapi juga selalu memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi kepada penulis agar dapat menyelesaikan studi dengan baik dan tepat waktu.
6. Kedua orang tua tercinta dan adik laki-laki, yang senantiasa memberikan cinta, doa, dukungan moral maupun material, serta motivasi yang tiada henti kepada penulis. Kepercayaan dan kasih sayang mereka menjadi kekuatan terbesar yang mendorong penulis untuk terus berusaha menyelesaikan pendidikan ini dengan sebaik-baiknya.
7. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada teman-teman penulis, yaitu Ansti, Kesyta, dan Mili yang senantiasa memberikan dukungan, saran, serta motivasi dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Kehadiran, bantuan dan masukan yang mereka berikan menjadi dorongan berarti sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan lebih baik.
8. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada sahabat-sahabat online yang penulis kenal melalui sebuah permainan online, khususnya kepada Lyn, Rea, Mola, Kak Natha, Dinda, Verrya, Arya, Eby, Mom Veena, bang Ilham, Renn, dan Snowy. Dukungan, semangat, serta kebersamaan yang mereka berikan sangat berarti, terutama ketika penulis menghadapi berbagai kesulitan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh rekan mahasiswa, sahabat seperjuangan, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan. Penulis menyadari karya ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun. Semoga karya ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya.

Kupang, 03 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
BAB 1_PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Teoritis.....	3
1.4.2 Praktis.....	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Gangguan Pola Tidur	5
2.1.1 Definisi Gangguan Pola Tidur	5
2.1.2 Penyebab Gangguan Pola Tidur.....	5
2.1.3 Tanda dan Gejala Gangguan Pola Tidur.....	6
2.1.4 Dampak Gangguan Pola Tidur.....	6
2.1.4 Instrumen Yang Digunakan	7
2.2 Progressive Muscle Relaxation	8
2.2.1 Definisi PMR.....	8

2.2.2 Tujuan PMR	8
2.2.3 Manfaat PMR	8
2.2.4 Teknik dan Prosedur Pelaksanaan PMR	10
BAB 3 METODE PENELITIAN	12
3.1 Jenis Penelitian	12
3.2 Subjek Penelitian	12
3.3 Fokus Studi	13
3.4 Definisi Operasional	13
3.5 Instrumen Penelitian	14
3.6 Metode Pengumpulan Data	15
3.7 Lokasi dan Waktu	18
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	18
3.9 Etika Penelitian	18
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Gambaran Singkat Lokasi Penelitian	20
4.1.1 Gambaran Umum Poltekkes Kemenkes Kupang	20
4.2 Karakteristik Responden	21
4.3 Deskripsi Kondisi Gangguan Pola Tidur Sebelum Terapi	21
4.4 Perubahan Kualitas Tidur Setelah Terapi	22
4.5 Pembahasan	24
4.5.1 Kondisi Kualitas Tidur Mahasiswa Sebelum Intervensi	24
4.5.2 Evaluasi Perubahan Kualitas Tidur Setelah Terapi PMR	25
4.5.3 Analisis Efektivitas Terapi PMR	26
4.6 Keterbatasan	29
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	31

5.1 Kesimpulan	31
5.1.1 Kondisi Kualitas Tidur Mahasiswa Sebelum Intervensi	31
5.1.2 Evaluasi Perubahan Kualitas Tidur Setelah Terapi PMR	31
5.1.3 Analisis Efektivitas Terapi PMR.....	32
5.2 Saran	33
5.2.1 Bagi Mahasiswa	33
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	33
5.2.3 Bagi Peneliti dan Pengembang Ilmu.....	33
DAFTAR PUSTAKA	34
DOKUMENTASI	56

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Operasional.....	13
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	18