

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Kondisi Kualitas Tidur Mahasiswa Sebelum Intervensi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) efektif meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami gangguan tidur. Setelah menjalani terapi secara rutin, peserta melaporkan tidur yang lebih nyenyak, mudah tertidur, durasi tidur yang lebih panjang, serta perasaan segar saat bangun pagi. Latihan PMR yang sederhana dan terstruktur membantu tubuh mencapai kondisi rileks, sehingga proses tidur berlangsung lebih alami dan tidak terganggu.

5.1.2 Evaluasi Perubahan Kualitas Tidur Setelah Terapi PMR

Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa akhir yang mengalami gangguan tidur akibat stres akademik. PMR bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan denyut jantung, tekanan darah, ketegangan otot, serta kadar hormon stres seperti kortisol (Toqan dkk., 2022). Selain itu, PMR juga mampu memperpendek latensi tidur, mengurangi frekuensi terbangun malam hari, dan meningkatkan durasi tidur nyenyak (Aini dkk., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah lima sesi terapi, dua mahasiswa akhir di Poltekkes Kemenkes Kupang mengalami peningkatan signifikan. Skor PSQI mereka turun dari kategori buruk (11 dan 12) menjadi baik (<5), durasi tidur meningkat menjadi 6–7 jam per malam, latensi tidur berkurang, dan frekuensi terbangun malam hari menurun. Secara psikologis, PMR membantu menurunkan kecemasan dan stres,

sehingga mendukung kesejahteraan emosional serta kinerja akademik secara keseluruhan.

5.1.3 Analisis Efektivitas Terapi PMR

Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) diakui sebagai metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan, menurunkan stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Berbagai penelitian, baik melalui tinjauan sistematis maupun studi eksperimental, menunjukkan bahwa PMR memberikan efek positif secara fisiologis dan psikologis, antara lain menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan kadar hormon stres, serta meningkatkan efisiensi tidur dan rasa relaksasi (Holis dkk., 2024; Adriana Siahaan dkk., 2023; Pasaribu dkk., 2024; Wibowo & Nofalia, 2025; Luo dkk., 2024).

Penelitian ini memperkuat bukti efektivitas PMR dengan menunjukkan bahwa penerapan terapi selama lima hari pada mahasiswa akhir di Poltekkes Kemenkes Kupang mampu menurunkan skor PSQI secara signifikan, dari kategori buruk (11 dan 12) menjadi di bawah 5. Peningkatan kualitas tidur terlihat dari durasi tidur yang naik dari kurang dari 5 jam menjadi 6–7 jam, waktu tertidur yang berkurang dari lebih dari 60 menit menjadi sekitar 20–30 menit, serta frekuensi terbangun di malam hari yang menurun. Selain dampak fisik, responden juga melaporkan penurunan stres akademik dan kecemasan, serta peningkatan kesejahteraan emosional. Hasil ini menunjukkan bahwa PMR memiliki potensi besar untuk diterapkan lebih luas di lingkungan kampus sebagai intervensi keperawatan sekaligus strategi mendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya yang mengalami gangguan tidur akibat tekanan akademik.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk lebih memperhatikan pola tidur mereka, terutama saat memasuki masa-masa sibuk seperti penyusunan tugas akhir. Teknik *progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan metode sederhana yang tidak memerlukan alat khusus. Dengan meluangkan sedikit waktu setiap hari untuk melakukan latihan ini, mahasiswa dapat menenangkan tubuh dan pikiran, sehingga proses tidur menjadi lebih lancar, nyenyak, dan berkualitas.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Pihak kampus diharapkan lebih aktif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan program atau pelatihan sederhana terkait teknik manajemen stres, seperti terapi PMR. Program ini dapat disisipkan ke dalam kegiatan pembinaan mahasiswa, pelatihan soft skill, atau promosi kesehatan. Pendekatan semacam ini bukan hanya membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, tetapi juga mendorong terciptanya lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif.

5.2.3 Bagi Peneliti dan Pengembang Ilmu

Bagi para peneliti yang tertarik dalam bidang kesehatan jiwa atau keperawatan, studi ini dapat menjadi dasar untuk riset lanjutan yang lebih luas. Disarankan agar penelitian berikutnya melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar serta waktu intervensi yang lebih panjang. Selain itu, mengombinasikan PMR dengan pendekatan lain seperti meditasi atau teknik pernapasan dalam bisa menjadi opsi pengembangan terapi yang lebih komprehensif untuk mendukung keseimbangan mental dan fisik mahasiswa.