



**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP  
DI KLINIK PRATAMA NUSA MEDIKA AJONG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

**Oleh:**

**Muhammad Fadil Nur  
NIM: 20.1101.1013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2024**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP  
DI KLINIK PRATAMA NUSA MEDIKA AJONG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh:

**Muhammad Fadil Nur**  
**NIM: 20.1101.1013**

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2024**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP  
DI KLINIK PRATAMA NUSA MEDIKA AJONG**

Muhammad Fadil Nur  
20.1101.1013

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah di setujui  
untuk dipertahankan di hadapan tim penguji Skripsi  
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 23 September 2024

Pembimbing I

Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked  
NPK. 19671216 1 0704448

Pembimbing II

Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes  
NPK. 19790416 1 0305358

**PENGESAHAN**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP  
DI KLINIK PRATAMA NUSA MEDIKA AJONG**

Muhammad Fadil Nur

20.1101.1013

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 23 September 2024

Penguji,

1. Ketua : Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes  
NPK. 19790701 1 0112289
2. Penguji I : Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked  
NPK. 19671216 1 0704448
3. Penguji II : Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes  
NPK. 19790416 1 0305358

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NPK. 19880303 11703821

## PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 23 September 2024

Penguji I



Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes  
NPK. 19790701 1 0112289

Penguji II



Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked  
NPK. 19671216 1 0704448

Penguji III



Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes  
NPK. 19790416 1 0305358

## PERNYATAAN ORISINALITAS



### UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



## SURAT PERNYATAAN

### KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mohammad Fadil Nur  
NIM : 2011011013  
Tempat, tanggal lahir : Jember 14 Maret 2002  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Alamat : Dusun Krajan RT 003 / RW 004 Desa Pace,  
Kecamatan Silo, Kabupaten Jember  
Jurusan/Program Studi : S1-Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

" Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap Di Klinik Pratama Nusa Medika Ajong"

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 23 September 2024

Yang membuat pernyataan,



(Muhammad Fadil Nur)

NIM. 2011011013

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim*

*Alhamdulillah hirobbil'amin*

Rasa syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya, sehingga dapat terbentuk karya ini melalui proses yang panjang. Sholawat serta salam tidak lupa tucurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai mana kita tahu bahwa beliauah yang telah menuntun kita kejalan yang lebih baik. Semua ini tidak terlepas dari segala bantuan doa dan motivasi dari orang yang saya hormati dan saya sayangi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini saya ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua yang saya cintai, bapak Misnoto dan Ibu Astutik yang selalu mencurahkan segala cintanya serta dukungan moril dan materil. Terima kasih atas doa, motivasi, kasih sayang, kesabaran dan nasehatnya sampai saat ini.
2. Kakak yang saya cintai, Desy Rahmawati yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ucapan terima kasih untuk dosen pembimbing serta penguji:
  - a. Dr. Wahyudi Widada S.Kp., M.Ked (Pembimbing I)
  - b. Ns. Sasmiyanto S.Kep., M.Kes (Pembimbing II)
  - c. Ns. Luh Titi Handayani S.Kep., Kes (Penguji)
4. Segenap Tim Pelaksana Tugas Akhir dan Sekretariat Tugas Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memfasilitasi proses penyelesaian Tugas Akhir ini.
5. Teman-teman seperjuangan angkatan 15 FIKES UMJ. Khususnya kelas A 2020 yang selalu kompak dan memberikan semangat kepada saya dalam segala hal.

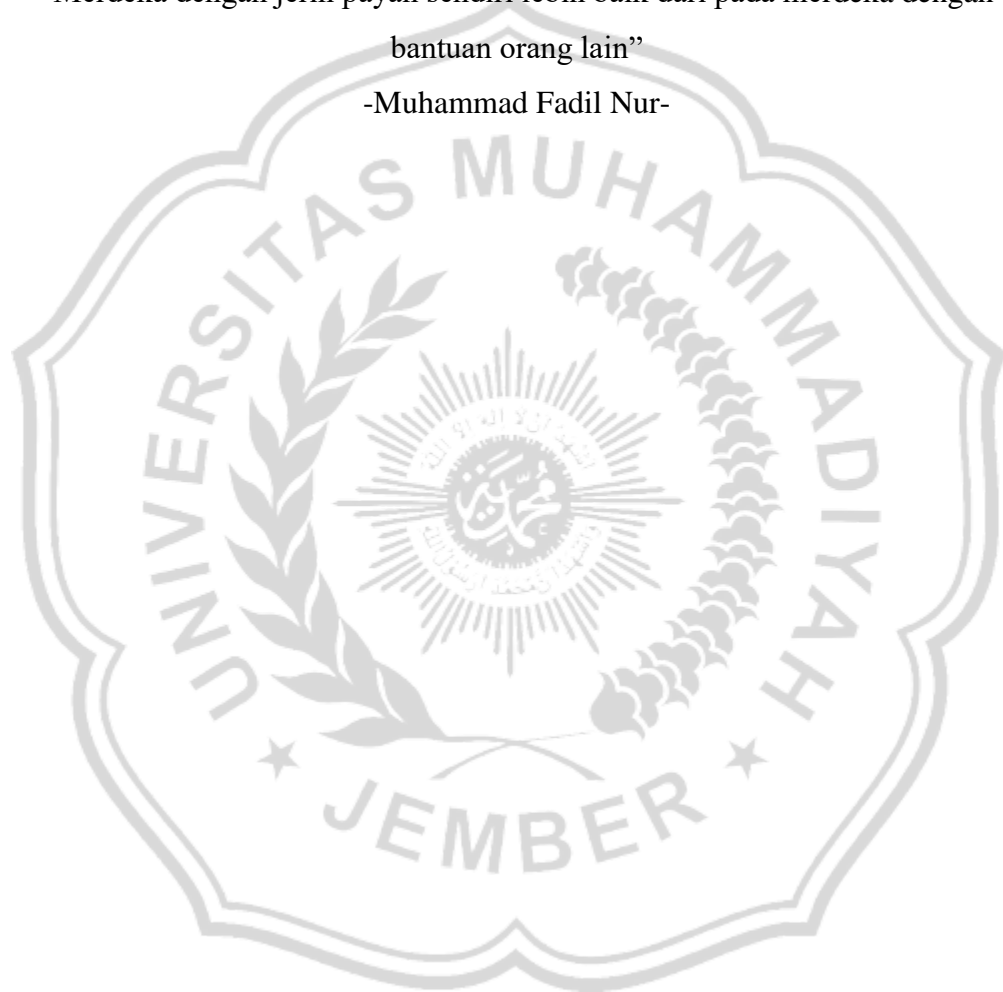
## MOTTO

“Sesungguhnya orang yang kuat bukanlah yang mampu menjatuhkan orang lain,  
tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu menahan amarahnya”

-HR. Bukhari-

“Merdeka dengan jerih payah sendiri lebih baik dari pada merdeka dengan  
bantuan orang lain”

-Muhammad Fadil Nur-





## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap Di Klinik Pratama Nusa Medika Ajong”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk melakukan penelitian serta dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak maka pada kesempatan kali ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Hanafi M. Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Dr. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked selaku Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes sebagai penguji proposal maupun skripsi.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh dengan tanggung jawab dalam memberikan ilmunya.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat imbalan yang sesuai dari Allah SWT. Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Karenanya peneliti mengharap kritik maupun saran yang sifatnya membangun dan diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini.

Jember, 23 September 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

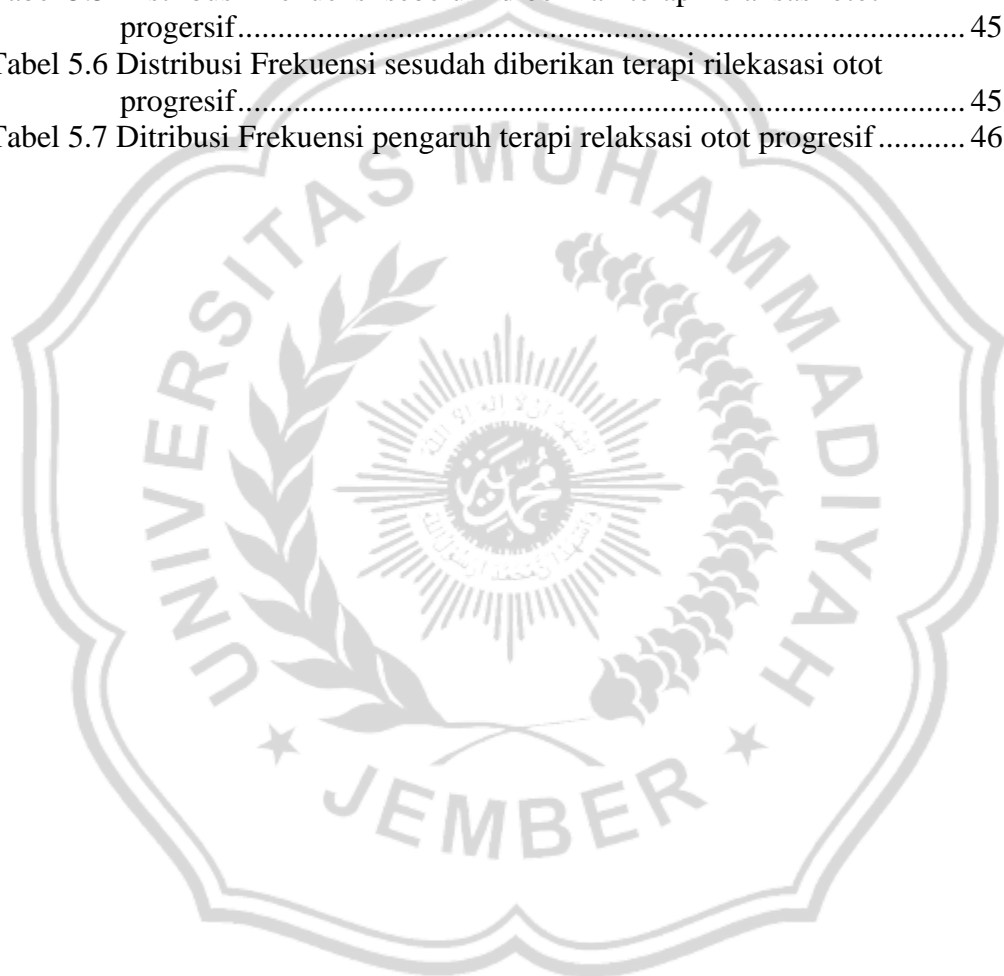
	Hal
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGUJI SKRIPSI .....</b>	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Relaksasi Otot Progresif .....	7
B. Konsep Kualitas Tidur .....	12
C. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) .....	20
D. Penelitian Terkait .....	24
E. Standar Operasional Prosedur .....	24
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL .....</b>	<b>29</b>
A. Kerangka Konseptual .....	29
B. Hipotesis.....	29
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Desain Penelitian.....	30
B. Populasi, Sampel, Teknik Sampling .....	30
C. Definisi Operasional.....	32
E. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
F. Alat Pengumpul Data .....	34
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	35
H. Prosedur Pengumpulan Data .....	36
I. Pengolahan Data.....	37
J. Analisa Data .....	39
K. Etika Penelitian .....	40
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Data Umum .....	43
B. Data Khusus .....	45
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	47
B. Keterbatasan Penelitian .....	52
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan .....	53

<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>



## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	32
Tabel 4.2 Kisi-kisi Kuesioner PSQI .....	35
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	43
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan .....	44
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan .....	44
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif.....	45
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi sesudah diberikan terapi rilekasasi otot progresif.....	45
Tabel 5.7 Ditribusi Frekuensi pengaruh terapi relaksasi otot progresif .....	46



## DAFTAR BAGAN

Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	Hal 29
----------------------------------	-----------



## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden .....	59
Lampiran 2 Instrumen Penelitian .....	60
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember .....	63
Lampiran 4 Lembar Konsultasi Skripsi .....	64
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Klinik Pratama Nusa Medika Ajong....	65
Lampiran 6 Hasil SPSS .....	66
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian .....	69
Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Klinik Pratama Nusa Medika Ajong.....	70
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Jember .....	71
Lampiran 10 Surat Laik Etik dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember .....	72
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	73

