

**EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS
TIDUR KELUARGA PASIEN DI RUANG ICU RSUD ULIN BANJARMASIN**

Skripsi

Guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

Heldawati

2010913220029



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Desember, 2023

Karya Tulis Ilmiah

**EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR
KELUARGA PASIEN DI RUANG ICU RSUD ULIN BANJARMASIN**

Dipersiapkan dan disusun oleh

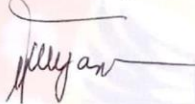
Heldawati

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 14 Desember 2023

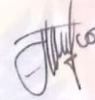
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



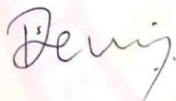
Tina Handayani Nasution, S.Kep., Ns., M.Kep.

Anggota Dewan Penguji Lain



Hery Wibowo, S.Kep., Ns., M.Kep.

Pembimbing Pendamping



Devi Rahmayanti, S.Kep., Ns., M.Imun.



Rieh Firdausi, S.Kep., Ns., M.Kep.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Aglanto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D

Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT Tuhan penguasa seluruh semesta alam atas segala karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pemberi petunjuk dan panutan bagi umat Islam. Terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Orangtua penulis atas segala doa, dukungan, serta kasih sayang yang diberikan sehingga menjadi sumber kekuatan bagi penulis.
2. Kedua dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Kedua dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk proposal penelitian serta skripsi yang telah disusun oleh penulis.
4. Teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis agar tetap semangat dan tidak putus asa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk terlibat di dalam penelitian ini.
6. Karya musik BTS (Bangtan Sonyeondan) menjadi *mood booster* penulis dalam mengerjakan skripsi sambil mendengarkan musik mereka.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian dengan kebaikan pula yang berlimpah serta Karya Tulis Ilmiah ini menjadi sesuatu yang bermanfaat sehingga memiliki nilai keberkahan di dalamnya.

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini tidak ada terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepengetahuan saya tidak terdapat karya yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, Desember 2023

Heldawati

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Keluarga Pasien di Ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin”** tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Dr. dr. Istiana, M.Kes. dan Ketua Program Studi Keperawatan Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kedua dosen pembimbing Tina Handayani Nasution, Ns., M.Kep dan Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Kedua dosen penguji Hery Wibowo, Ns., M.Kep dan Rieh Firdausi, Ns., M.Kep yang memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

Rekan penelitian, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, Desember 2023

Penulis

ABSTRAK

EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR KELUARGA PASIEN DI RUANG ICU RSUD ULIN BANJARMASIN

Heldawati

Latar Belakang : Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya. Kualitas tidur buruk adalah penurunan kualitas tidur yang dapat dilihat dari sering terbangun ketika tidur di malam hari dan kesulitan dalam memulai tidur. Seseorang yang kurang tidur dapat menyebabkan penurunan pada kesehatan fisik dan psikologis. Relaksasi otot progresif merupakan terap non-farmakologis yang mampu meningkatkan kualitas tidur.

Tujuan : Mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

Metode : *Quasi-experiment one group pretest posttest design* dengan teknik *consecutive sampling* pada 30 orang keluarga pasien di ruang tunggu ICU menggunakan kuesioner RCSQ. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil : Analisa data menunjukkan nilai *sig.* 0.000 ($p > 0.05$) sehingga H_0 ditolak, artinya ada efek relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

Pembahasan : Kualitas tidur keluarga pasien sebelum intervensi sebanyak 30 responden mengalami kualitas tidur buruk dan sesudah intervensi sebanyak 30 responden mengalami kualitas tidur baik. Sehingga terapi ini dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur keluarga.

Kata Kunci : ICU, Keluarga, Kualitas Tidur, RCSQ, Relaksasi Otot Progresif.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON SLEEP QUALITY OF PATIENT FAMILIES IN THE ICU ROOM RSUD ULIN BANJARMASIN

Heldawati

Background : Sleep quality is a person's level of satisfaction with their sleep. Poor sleep quality is a decrease in sleep quality which can be seen from frequently woke up dured sleep at night and had difficulty fell asleep. A person who lacks sleep can cause physical and psychological health to decline. Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological therapy that can improve sleep quality.

Purpose : To determine the effectiveness of progressive muscle relaxation on the sleep quality of patient families in the ICU room at RSUD Ulin Banjarmasin.

Method : Quasi-experiment one group pretest posttest design with consecutive sampling technique on 30 families of patients in the ICU waited room used the RCSQ questionnaire. Bivariate analysis used the Wilcoxon test.

Result : Data analysis shows the sig value. 0.000 ($p > 0.05$) so H_0 is rejected, means that there is an effect of progressive muscle relaxation on the sleep quality of the patient's family in the ICU room at Ulin Hospital, Banjarmasin.

Discussion : The sleep quality of the patient's family before the intervention was 30 respondents who experienced poor sleep quality and after the intervention 30 respondents experienced good sleep quality. So this therapy can be used to improve the quality of family sleep.

Keywords : Family, ICU, Progressive Muscle Relaxation, RCSQ, Sleep Quality.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus.....	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat bagi Pelayanan Keperawatan.....	10
1.4.2 Manfaat bagi Pendidik Keperawatan	10
1.4.3 Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya	10
1.4.4 Manfaat bagi Responden.....	10
1.5 Keaslian Penelitian.....	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Keluarga.....	13
2.1.1 Definisi	13
2.1.2 Peran Keluarga.....	14
2.1.3 Peran Keluarga di ICU.....	15
2.2 Tidur	15
2.2.1 Definisi	15

2.2.2	Manfaat Tidur	16
2.2.3	Proses Tidur	17
2.2.4	Faktor yang Memengaruhi Tidur	18
2.3	Kualitas Tidur	18
2.3.1	Definisi	18
2.3.2	Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur	19
2.3.3	Dampak Gangguan Kualitas Tidur	19
2.3.4	Terapi Kualitas Tidur	21
2.3.5	Instrumen Kualitas Tidur	22
2.4	Relaksasi otot progresif	22
2.4.1	Definisi	22
2.4.2	Manfaat	24
2.4.3	Mekanisme	24
2.4.4	Prosedur Pelaksanaan	25
2.5	Kerangka Teori Penelitian	33
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS		34
3.1	Kerangka Konsep	34
3.2	Hipotesis Penelitian	35
BAB 4 METODE PENELITIAN		36
4.1	Rancangan Penelitian	36
4.2	Populasi dan Sampel	36
4.2.1	Populasi	36
4.2.2	Sampel	36
4.3	Instrumen penelitian	37
	Interpretasi hasil dari kuesioner	38
4.4	Variabel Penelitian	38
4.5	Definisi Operasional	39
4.6	Prosedur Penelitian	40
4.6.1	Tahap Persiapan	40
4.6.2	Tahap Pelaksanaan	41
4.7	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	43
4.7.1	Teknik Pengumpulan Data	43
4.7.2	Teknik Pengolahan Data	43

4.8	Cara Analisis Data	45
4.8.1	Analisis Univariat	45
4.8.2	Analisis Bivariat	45
4.9	Tempat dan Waktu Penelitian	46
4.9.1	Tempat Penelitian	46
4.9.2	Waktu Penelitian.....	46
4.10	Etika Penelitian	46
BAB 5 HASIL PENELITIAN		48
5.1	Hasil Analisis Univariat	48
5.1.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Ruang ICU	48
5.1.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Ruang ICU 48	
5.1.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Agama di Ruang ICU.....	49
5.1.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Ruang ICU.....	49
5.1.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan di Ruang ICU 50	
5.1.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Ruang ICU ...	50
5.1.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Perawatan di Ruang ICU 50	
5.1.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Hubungan dengan pasien di Ruang ICU.....	51
5.1.9	Kualitas Tidur Keluarga Pasien Sebelum diberikan Intervensi	51
5.1.10	Kualitas Tidur Keluarga Pasien Sesudah diberikan Intervensi	52
5.2	Hasil Analisis Bivariat	52
5.2.1	Perbandingan Kualitas Tidur Keluarga Pasien Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif	52
BAB 6 PEMBAHASAN		53
6.1	Karakteristik Responden	53
6.2	Kualitas Tidur Keluarga Pasien Sebelum diberikan Relaksasi Otot Progresif	57
6.3	Kualitas Tidur Keluarga Pasien Sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif	59
6.4	Analisis Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Keluarga Pasien di Ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin.....	60

6.4	Keterbatasan Penelitian	62
BAB 7	PENUTUP.....	62
7.1	Kesimpulan.....	62
7.2	Saran.....	62
7.2.1	Bagi Pelayanan Keperawatan	62
7.2.2	Bagi Pendidik Keperawatan.....	63
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	63
7.2.4	Bagi Responden	63
DAFTAR PUSTAKA.....		64
LAMPIRAN.....		71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gerakan pertama pelaksanaan relaksasi otot progresif	25
Gambar 2.2	Gerakan kedua pelaksanaan relaksasi otot progresif	25
Gambar 2.3	Gerakan ketiga pelaksanaan relaksasi otot progresif	26
Gambar 2.4	Gerakan keempat pelaksanaan otot progresif	26
Gambar 2.5	Gerakan kelima pelaksanaan relaksasi otot progresif	27
Gambar 2.6	Gerakan keenam pelaksanaan relaksasi otot progresif	27
Gambar 2.7	Gerakan ketujuh pelaksanaan relaksasi otot progresif	28
Gambar 2.8	Gerakan kedelapan dan gerakan kesembilan pelaksanaan relaksasi otot progresif	28
Gambar 2.9	Gerakan kesepuluh pelaksanaan relaksasi otot progresif	29
Gambar 2.10	Gerakan kesebelas pelaksanaan relaksasi otot progresif	30
Gambar 2.11	Gerakan keduabelas pelaksanaan relaksasi otot progresif	30
Gambar 2.12	Gerakan ketigabelas (a) dan gerakan keempatbelas (b) pelaksanaan relaksasi otot progresif	31
Gambar 2.13	Kerangka Teori Penelitian	32
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian	34
Gambar 4.1	Skema Rancangan Penelitian	35

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur	38
Tabel 4.2 Definisi Operasional	39
Tabel 5.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia	48
Tabel 5.2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 5.3 Karakteristik Responden berdasarkan Agama	49
Tabel 5.4 Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir	49
Tabel 5.5 Karakteristik Responden berdasarkan Status Pernikahan	50
Tabel 5.6 Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan	50
Tabel 5.6 Karakteristik Responden berdasarkan Lama Perawatan	51
Tabel 5.8 Karakteristik Responden berdasarkan Hubungan dengan Pasien	51
Tabel 5.9 Kualitas Tidur Keluarga Pasien Sebelum diberikan Intervensi	52
Tabel 5.10 Kualitas Tidur Keluarga Pasien Sesudah diberikan Intervensi	52
Tabel 5.11 Uji Analisis Perbedaan Kualitas Tidur Keluarga Pasien Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif di Ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin	53

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
CFR	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
ICU	: <i>Intensive Care Unit</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
RCSQ	: <i>Richards-Campbell Sleep Questionnaire</i>
REM	: <i>Ravid Eye Movement</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Sebagai Responden (*informed Consent*)
- Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan Studi Pendahuluan
- Lampiran 6. Kuesioner Data Demografi
- Lampiran 7. Kuesioner *Richards-Campbell Sleep Questionnaire* (RCSQ)
- Lampiran 8. Izin penggunaan kuesioner *Richards-Campbell Sleep Questionnaire* (RCSQ)
- Lampiran 9. Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 10. Surat Permohonan Ethical Clearance dari Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat ke Komite Etik Penelitian FK ULM
- Lampiran 11. Surat Layak Etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 12. Surat Layak Etik dari Rumah Sakit Umum Daerah Ulin Banjarmasin
- Lampiran 13. Surat Permohonan Izin Penelitian Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 14. Surat Izin Penelitian dari Rumah Sakit Umum Daerah Ulin Banjarmasin
- Lampiran 15. Surat Pernyataan Tidak Ada Pemalsuan Data
- Lampiran 16. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 17. Lembar Instrumen Data Demografi
- Lampiran 18. Lembar Instrumen Kuesioner RCSQ (Pre-Test)
- Lampiran 19. Lembar Instrumen Kuesioner RCSQ (Post-Test)
- Lampiran 20. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 21. Tabulasi Hasil Pengisian Kuesioner Responden
- Lampiran 22. Hasil Analisis Data di SPSS
- Lampiran 23. Bukti Uji Plagiasi
- Lampiran 24. Bukti Uji Typo