

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

Juli 2016

Nama : RIRIN DEFITA

No. BP : 1110324035

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Rawat Inap di Ruang Rawat Inap kelas III Interne RS Stroke Nasional Bukittinggi



Hospitalisasi atau dirawat dirumah sakit dapat menyebabkan gangguan istirahat dan tidur pada sebagian pasien. Kurangnya kebutuhan tidur selama dirawat dapat meningkatkan morbiditas dan lamanya hari rawatan. Salah satu terapi non farmakologi yang terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur adalah terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur. Subjek penelitian ini adalah pasien rawat inap di ruang rawat inap kelas III RS Stroke Nasional Bukittinggi. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi-eksperimen* dengan pendekatan *Pretest Posttest Design With Control Group Desain*. Jumlah sampel sebanyak 23 orang kelompok kontrol dan 23 orang kelompok eksperimen. Analisa data menggunakan uji statistik *Mann-Withney* membuktikan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur. Terapi ini dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur yang terjadi pada pasien selama di rumah sakit.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progresif, Hospitalisasi

Daftar Pustaka: 30 (2002-2015)