

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR
FAKULTAS KEPERAWATAN UNAND**



FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
MARET 2024

Nama : Robiatul Adawiyah
NIM : 20113110006

Pengaruh Pemberian Terapi *Guided Imagery* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Keperawatan Unand

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami masalah pada pola tidur yang dapat menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan salah satunya yaitu proses penyusunan skripsi yang menyebabkan banyak mahasiswa menderita kesulitan dalam tidur dan menyebabkan munculnya gangguan tidur. *Guided imagery* merupakan salah satu teknik relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian terapi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Unand. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design* yang diambil secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini dengan menggunakan kuesioner PSQI (*pittsburgh Sleep Quality Indeks*). Intervensi yang digunakan adalah *guided imagery* dengan durasi 1 kali sehari selama 1 minggu, jumlah sampel sebanyak 38 orang responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji paired t-test dan independent t-test. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kualitas tidur pre-test kelompok intervensi 9,37, pre-test kelompok kontrol 8,26 dan rata-rata kualitas tidur post-test kelompok intervensi 5,47, post-test kelompok kontrol 9,63. Terdapat perbedaan yang bermakna peningkatan kualitas tidur sebelum dan setelah di berikan intervensi pada kelompok intervensi ($p \text{ value}=0,000$). Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Unand. Teknik *guided imagery* dapat diberikan sebagai salah satu terapi pendukung dalam meningkatkan kualitas tidur. Sehingga diharapkan kepada mahasiswa dengan kualitas tidur buruk untuk mengaplikasikan terapi *guided imagery* ini.

Kata kunci : *Guided imagery*, Kualitas tidur, Mahasiswa keperawatan,

Daftar pustaka : 66 (1989-2024)

FACULTY OF NURSING
UNIVERSITAS ANDALAS
MEI 2024

Name: Robiatul Adawiyah
NIM : 20113110006

*The Effect of Providing Guided Imagery Therapy on Sleep Quality in Final Year
of the Faculty of Nursing, Unand*

ABSTRACT

Final year students often experience problems with their sleep which could lead to a decline in health. One of the causes was the process of writing their theses, which caused many students to suffer from sleep difficulties and led to the emergence of sleep disorders. Guided imagery was a relaxation technique to improve sleep quality. The purpose of the study was to identify the effect of providing guided imagery therapy on sleep quality in final year students at the Faculty of Nursing, Unand. This study design used a quasi-experimental approach with a pretest-posttest with control group design, taken using purposive sampling. The study instrument employed the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. The intervention employed was guided imagery performed duration of once per a day for a week, the sample size was 38 respondents. The statistical tests used were the paired t-test and independent t-test. The results showed that the average pre-test sleep quality for the intervention group was 9.37, the control group pre-test was 8.26 and the post-test sleep quality for the intervention group was 5.47, and the control group post-test was 9.63. There was a significant difference in the increase in sleep quality before and after the intervention was given in the intervention group (p value=0.000). This study proved that there was an effect of providing guided imagery therapy on sleep quality in final year students at the Faculty of Nursing, Unand. Guided imagery techniques can be given as a supporting therapy to improve sleep quality. So it was hoped that students with poor sleep quality will apply this guided imagery therapy.

*Key Terms : Guided imagery, Nursing students, Quality of sleep
Bibliography: 66 (1989-2024)*