

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa menempuh pendidikan di perguruan tinggi selama kurang lebih tiga hingga empat tahun, dan pada akhir masa studi mereka diwajibkan untuk menyusun skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan. Namun, dalam praktiknya, tidak sedikit mahasiswa yang menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyusunan skripsi, yang pada akhirnya dapat memicu penurunan kualitas tidur (Aulia & Panjaitan, 2019). Mahasiswa sebagai populasi transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal (18-24 tahun) menghadapi tuntutan akademik yang kompleks, terutama saat menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Fase kritis ini sering memicu stres akademik yang berdampak pada gangguan tidur (Agung, 2015). Kondisi ini semakin diperparah oleh ketidaktahuan mahasiswa dalam mengatur pola istirahat yang baik, sehingga mengakibatkan penurunan kualitas tidur yang bersifat multidimensional, baik secara fisiologis seperti peningkatan norepinefrin dan kontraksi jantung, maupun psikologis berupa munculnya kecemasan.

Tidur merupakan komponen esensial dalam ritme biologis tubuh yang berperan penting dalam pemulihan energi dan stamina. Secara umum, kebutuhan tidur manusia berkisar antara 6 hingga 8 jam per hari. Namun, untuk mempertahankan kesehatan yang optimal, aspek yang perlu diperhatikan bukan hanya durasi, melainkan juga kualitas tidur (Riyadi, 2021). Dampak sistemik dari gangguan tidur ini tidak boleh dianggap remeh. Gangguan tidur dapat berfungsi sebagai indikator signifikan bagi berbagai kondisi medis menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara gangguan tidur dan sejumlah gangguan psikologis, termasuk depresi, kecemasan, *Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)*, psikosis, serta gangguan bipolar (Made et al., 2019). Beberapa kasus ekstrem bahkan menunjukkan konsekuensi yang lebih serius, seperti kasus bunuh diri seorang mahasiswa di Malang berinisial MAS (24 tahun) pada tahun 2024 akibat tekanan skripsi yang tidak tertahankan.

Meskipun data epidemiologi mengenai depresi mahasiswa di Indonesia masih terbatas, fenomena ini jelas mengindikasikan urgensi penanganan stres akademik secara komprehensif. (Aini, Galih Yudanari & Apriyatmoko, 2023).

Peranan serta tugas fisioterapi dalam aktivitas pembangunan kesehatan yaitu mengenali bermacam permasalahan kesehatan penduduk pada masa ini sehingga bisa ikut serta membagikan peranannya secara fisik maupun non-fisik. Fisioterapi berperan untuk memberikan ketenangan melalui latihan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dimana latihan ini tidak hanya untuk memberikan ketenangan bagi seseorang namun latihan ini juga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur yang buruk dapat diakibatkan karena kurangnya aktivitas fisik, selain itu penumpukan stress, rasa cemas, dan juga rasa ketegangan menyebabkan seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk Berhubung mahasiswa tingkat akhir adalah salah satu subkelompok dari populasi yang berpotensi mengalami kurang tidur dikarenakan memiliki tanggung jawab tugas akhir yaitu skripsi (Miyako et al., 2023). Jadi latihan ini dapat membantu mahasiswa dengan pikiran yang lebih tenang dan memperbaiki kualitas tidur yang lebih baik. PMR dinilai dapat secara efektif mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa karena dapat mempengaruhi jantung dalam memperlancar sirkulasi darah dalam tubuh. Dalam melakukan PMR disertai juga dengan teknik pernapasan secara sadar menggunakan diafragma.

Penggunaan diafragma ini mampu mengangkat abdomen dan mengembangkan sangkar thoraks. Hal tersebut mampu memberikan pijatan pada jantung yang membuat aliran darah dalam tubuh meningkat dapat membawa oksigen terutama ke otak. Hal tersebut merangsang otak untuk mensekresi hormon serotonin yang membuat tubuh rileks, dan membuat pikiran jauh lebih tenang sehingga mudah untuk tertidur.

Kualitas tidur merupakan aspek penting yang dialami secara universal oleh berbagai kelompok populasi, sehingga diperlukan alat ukur yang teruji validitas dan reliabilitasnya untuk melakukan evaluasi secara akurat. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* telah diakui secara internasional sebagai instrumen pengukuran standar yang telah diterjemahkan ke dalam banyak bahasa, serta terbukti memiliki karakteristik psikometrik yang baik dalam hal validitas dan

reliabilitas. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* adalah instrumen yang disusun oleh Buysse pada tahun 1988 dengan tujuan memberikan alat penilaian yang terstandarisasi dan mudah diimplementasikan, baik oleh praktisi kesehatan maupun oleh individu, untuk mengukur kualitas tidur secara objektif.

.Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan instrumen yang mengevaluasi kualitas tidur dalam jangka waktu satu bulan terakhir melalui 19 item pertanyaan. Kuesioner ini mencakup tujuh dimensi penilaian utama, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi atau waktu yang diperlukan untuk tertidur, durasi tidur, efisiensi tidur yang mengacu pada proporsi waktu tidur dibandingkan waktu di tempat tidur, frekuensi gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan fungsi di siang hari yang berkaitan dengan konsentrasi dan kewaspadaan (Made et al., 2019).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan suatu metode relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot tertentu selama beberapa saat, kemudian melepaskan ketegangannya secara bertahap. Teknik ini dilakukan dari bagian tubuh atas, seperti kepala, hingga ke bagian bawah seperti kaki, dengan tujuan agar individu dapat membedakan sensasi antara otot yang tegang dan otot yang rileks. PMR tidak hanya membantu mengurangi ketegangan fisik, tetapi juga bermanfaat dalam menenangkan pikiran dan emosi, sehingga dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur. Latihan ini dapat dilakukan dalam posisi duduk yang nyaman, dengan durasi sekitar 15 sampai 30 menit per sesi, sebanyak 2 kali dalam sehari. Penerapan rutin selama satu minggu dapat menunjukkan dampak positif terhadap kualitas tidur seseorang (Utami & Nasution, 2018).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah sebuah metode relaksasi yang terstruktur dan dirancang untuk mencapai tingkat relaksasi yang mendalam. Teknik ini diperkenalkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1930, berdasarkan pemahamannya bahwa kecemasan sering kali berkaitan erat dengan ketegangan otot. Jacobson menemukan bahwa relaksasi otot secara efektif dapat dicapai dengan terlebih dahulu menegangkan otot selama beberapa detik, kemudian melepaskannya secara perlahan. Melalui penerapan teknik ini pada sejumlah kelompok otot di seluruh tubuh, individu dapat mencapai kondisi relaksasi menyeluruh. PMR telah diakui memiliki manfaat dalam mengelola stres dan

kecemasan, serta membantu meringankan berbagai keluhan, termasuk dalam meningkatkan kualitas tidur. (Nurkemala & Srifianti, 2019).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Penelitian terdahulu sudah melakukan penelitian mengenai efektivitas PMR pada mahasiswa kedokteran, namun belum mengkaji secara khusus populasi mahasiswa fisioterapi yang memiliki karakteristik unik dalam pola aktivitas fisik dan beban akademik (Miyako et al., 2023). Studi ini secara inovatif memfokuskan pada mahasiswa tingkat akhir fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur akibat tuntutan skripsi dan praktik klinis simultan. Keterbaruan penelitian ini terletak pada spesifikasi subjek sebagai kelompok mahasiswa fisioterapi pertama di Indonesia yang diteliti terkait efektivitas PMR, penggunaan teknik pernapasan diafragma yang disesuaikan dengan kompetensi mereka, serta pendekatan pengukuran yang mencakup tidak hanya kualitas tidur tetapi juga parameter fisiologis seperti detak jantung dan kadar kortisol. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi spesifik bagi pengembangan intervensi berbasis PMR di lingkungan akademik fisioterapi, sekaligus mengisi celah literatur mengenai aplikasi teknik relaksasi dalam konteks pendidikan kesehatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di lapangan, ditemukan sebanyak 18 orang mengalami penurunan kualitas tidur salah satu contoh seorang mahasiswa akhir di Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang dengan inisial NIF (21 tahun) mengalami penurunan kualitas tidur yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, khususnya dalam penyusunan skripsi yang dikerjakan hingga larut malam. Selain itu, tenggat waktu tugas yang berdekatan serta meningkatnya beban tugas lapangan turut menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Fenomena serupa juga dialami oleh beberapa mahasiswa tingkat akhir lainnya di program studi yang sama, di mana tingginya tuntutan akademik berdampak signifikan terhadap penurunan kualitas tidur mereka.

B. Rumusan Masalah

Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian selalu mempunyai tujuan dan hasil yang diharapkan dan hendak dicapai, begitu juga dengan penelitian ini mempunyai tujuan yakni:

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas PMR dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fisioterapi.

2. Tujuan Khusus

- a. Efektivitas PMR terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fisioterapi sebelum diberikan intervensi PMR.
- b. Efektivitas PMR terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fisioterapi sesudah diberikan intervensi PMR
- c. Menganalisis efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.

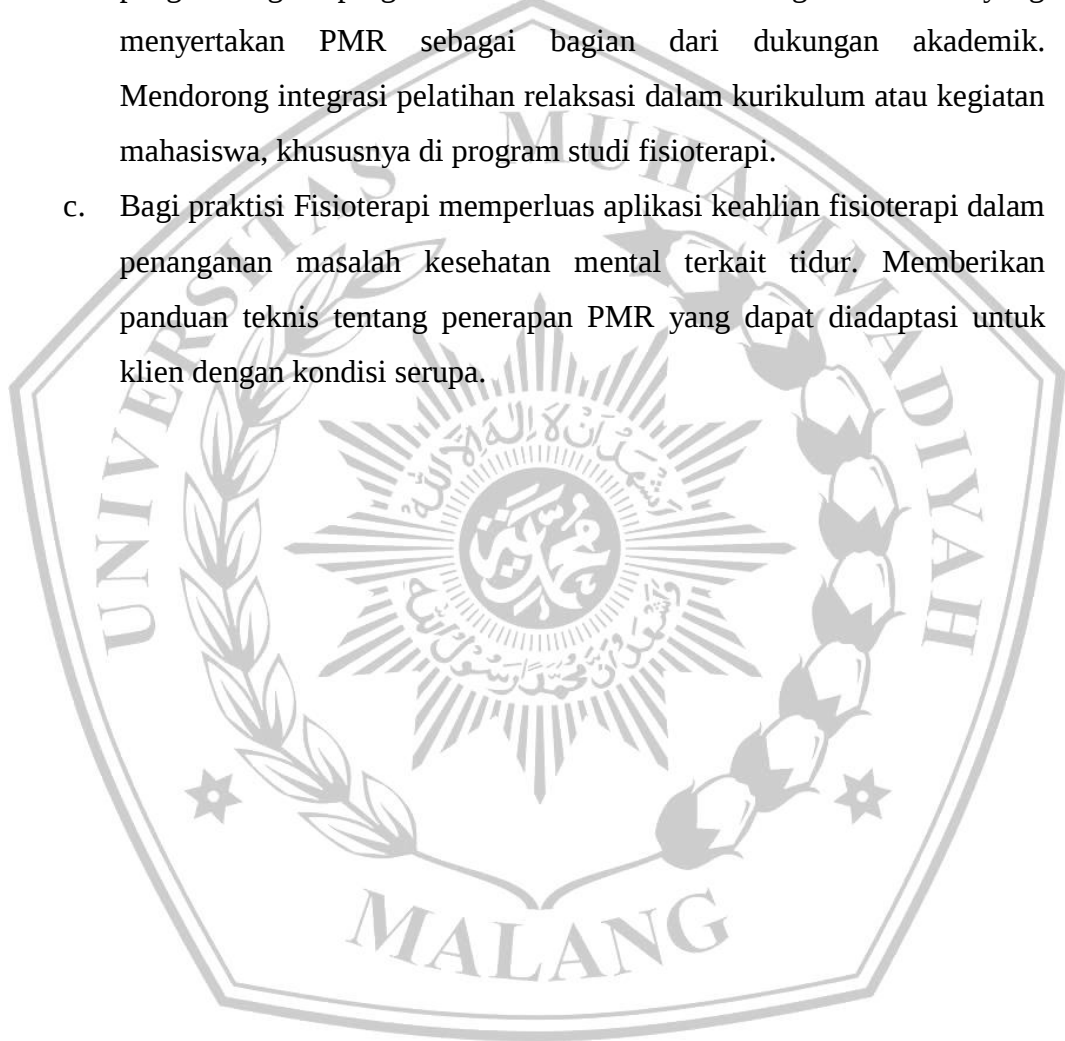
D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Pengembangan ilmu kesehatan memberikan kontribusi pada literatur fisioterapi dan kesehatan mental mengenai efektivitas *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur.
- b. Perluasan kajian psikofisiologi memperkaya pemahaman tentang hubungan antara teknik relaksasi, parameter fisiologis (seperti detak jantung dan kadar kortisol), dan kesehatan tidur pada populasi mahasiswa.
- c. Studi terapan di bidang Fisioterapi menjadi referensi awal bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada intervensi berbasis fisioterapi untuk masalah kesehatan mental di kalangan akademisi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa memberikan solusi mandiri yang mudah dan terjangkau untuk mengatasi gangguan tidur akibat stres akademik. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen stres dan kebiasaan tidur sehat selama penyusunan skripsi.
- b. Bagi institusi pendidikan menjadi dasar pertimbangan untuk pengembangan program wellness atau konseling kesehatan yang menyertakan PMR sebagai bagian dari dukungan akademik. Mendorong integrasi pelatihan relaksasi dalam kurikulum atau kegiatan mahasiswa, khususnya di program studi fisioterapi.
- c. Bagi praktisi Fisioterapi memperluas aplikasi keahlian fisioterapi dalam penanganan masalah kesehatan mental terkait tidur. Memberikan panduan teknis tentang penerapan PMR yang dapat diadaptasi untuk klien dengan kondisi serupa.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Variable Penelitian	Instrument Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Miyako et al. (2023)	<i>Progressive Muscle Relaxation</i> dan Olahraga Aerobik dapat Meningkatkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19	1. Variabel independen (bebas): <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dan olahraga. 2. Variabel dependen (terikat): Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.	1. Instrumen pengukuran: Sfigmomanometer (alat ukur tekanan darah). 2. Lembar observasi atau catatan tekanan darah: Digunakan untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.	1. Terdapat penurunan signifikan tekanan darah pada lansia setelah diberikan intervensi berupa PMR dan olahraga secara teratur. 2. Hasil uji statistik (uji paired t-test) menunjukkan nilai $p = 0.000$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan	Tempat penelitian, subjek penelitian, dan pada penelitian ini lebih memfokuskan pada intervensi olahraga aerobik dibandingkan <i>progressive muscle relaxation</i> .

					antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. 3. Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi lebih tinggi dibandingkan sesudah intervensi, baik pada tekanan sistolik maupun diastolik.	
2.	Aini, Galih Yudanari and Apriyatmoko (2023)	<i>Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Mengerjakan Tugas Akhir</i>	1. Variabel independen (bebas): Relaksasi otot progresif. 2. Variabel dependen (terikat): Kualitas tidur	1. Instrumen pengumpulan data: Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) – kuesioner standar untuk mengukur kualitas tidur.	1. Kelompok intervensi (diberi relaksasi otot progresif): - Terjadi peningkatan signifikan kualitas tidur.	jumlah sampel, desain penelitian, dan populasi penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan dan memfokuskan pengaruh PMR pada peningkatan kualitas tidur

			mahasiswa keperawatan yang mengerjakan tugas akhir.	2. Desain penelitian: Quasi eksperimen dengan pendekatan <i>Non-Equivalent Control Group Design</i> (kelompok intervensi dan kelompok kontrol, pre-test dan post-test).	- Rata-rata skor kualitas tidur turun dari 14,88 menjadi 7,59. - Hasil uji statistik menunjukkan p-value = 0,000 ($\alpha = 0,05$), yang berarti signifikan. 2. Kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan): - Tidak ada perubahan signifikan dalam kualitas tidur. Rata-rata skor tetap hampir sama (13,94 menjadi 13,88).	
--	--	--	--	--	--	--

					- p-value = 0,579 (tidak signifikan). - Kesimpulan: Relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun tugas akhir.	
3.	Cahyani & Tasalim (2024)	Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Natural Sound Music Therapy on Final Semester Student Stress Levels	1. Variabel independen (bebas): Terapi relaksasi otot progresif musik suara alam 2. Variabel dependen (terikat): Tingkat stres mahasiswa	1. Jenis penelitian: Kuantitatif dengan desain <i>pre-experimental one group pretest-posttest</i> 2. Teknik sampling: Accidental	1. Sebelum intervensi: - 87,5% responden mengalami stres tingkat sedang - 12,5% mengalami stres berat Setelah intervensi: 62,5% stres	variabel bebasnya terdapat terapi music suara alam, jadi penelitian ini berfokus pada dua intervensi.

			semester akhir	sampling (8 responden) 3. Instrumen pengumpulan data: Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) yang telah tervalidasi (r-tabel = 0,5140; Cronbach Alpha = 0,960)	sedang 37,5% stres ringan Tidak ada yang stres berat lagi 2. Hasil uji statistik Wilcoxon: - p-value= 0,012 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh signifikan dari terapi relaksasi otot progresif dan musik suara alam terhadap penurunan tingkat stres.	
4.	Kumia & Hastuti (2023)	Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap Kualitas Tidur dan Kelelahan	1. Variabel independen (bebas): <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i> .	1. Desain penelitian: <i>Quasi experimental – One group pre and post test design</i>	1. Kelompok intervensi (diberi PMR): - Kualitas tidur meningkat: nilai rerata	Pada penelitian ini tidak hanya mengukur kualitas tidur saja, tetapi kelelahan pada mahasiswa. Jadi pengaruh

		dalam Kegiatan Perkuliahan pada Mahasiswa Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Kemenkes Surakarta	2. Variabel dependen (terikat) - Kualitas tidur mahasiswa - Tingkat kelelahan dalam kegiatan perkuliahan	<i>with control group</i> 2. Sampel: 84 mahasiswa, dibagi secara acak menjadi 2 kelompok (intervensi dan kontrol, masing-masing 42 orang) 3. Instrumen pengumpulan data: - Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur - Kuesioner Kelelahan Subyektif untuk mengukur tingkat kelelahan	PSQI turun dari 11,6 menjadi 7,12 (selisih 4,48) - Kelelahan menurun: nilai rerata kelelahan turun dari 66,33 menjadi 48,95 (selisih 20,38) 2. Kelompok kontrol (tanpa PMR): - Perubahan kualitas tidur sangat kecil: 10,24 menjadi 10,17 (selisih 0,07) - Perubahan kelelahan sangat kecil: 60,86 menjadi	<i>progressive muscle relaxation</i> berperan terhadap kualitas tidur dan kelelahan.
--	--	---	--	---	---	--

					60,74 (selisih 0,12) 3. Hasil uji statistik: (intervensi): - Kualitas tidur: $p = 0.001$ - Kelelahan: $p = 0.001$	
5.	Hikmah et al. (2021)	Otimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia	1. Variabel independen (bebas): Latihan relaksasi otot progresif 2. Variabel dependen (terikat): Tingkat kecemasan pada lansia	1. Jenis penelitian: Pre-eksperimenta l dengan desain <i>pre-test post-test one group design</i> 2. Alat ukur kecemasan: Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	1. Jumlah sampel: 36 lansia 2. Metode intervensi: - Relaksasi dilakukan 3 kali seminggu selama 1 bulan - Dilaksanakan secara <i>door to door</i> 3. Hasil uji statistik (Paired t-test):	Tempat penelitian, subjek penelitian, jumlah sampel dan instrumen penelitian menggunakan alat ukur kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scal (HARS)

				- p-value = 0,000 ($p < 0,05$) - Artinya ada pengaruh signifikan dari latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan lansia.	
--	--	--	--	---	--

