



**EFEKTIVITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP
KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Program Studi S1 Fisioterapi**

OLEH:

NANDA ARSITA

202210490311072

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP
KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

PROPOSALSKRIPSI

Disusun Oleh:

NANDA ARSITA

202210490311072

Skripsi ini Telahdisetujui Oleh:

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, S.KM. MPH., PhD Zidni Imanurrohman Lubis, S.Et., Etr., M.Biomed

NIDN: 0725098602

NIDN: 072103950

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Dimas Sondang Irawan, SST. Et, M.Fis., PhD

NIP. 11414100567

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
EFEKTIVITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP
KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

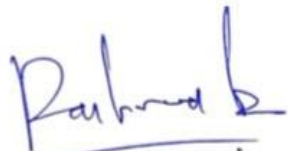
Disusun Oleh:

NANDA ARSITA

202210490311072

Skripsi ini telah disahkan oleh:

Penguji I



Rakhmad Rosadi, SST.Ft., MSc(PT).,

PhD NIDN: 0721078701

Penguji 2



Safun/Rahmanto, SST.Ft., M.Fis

NIDN. 0710078403

Penguji III



Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, S.KM. MPH., PhD

NIDN: 0725098602

Penguji IV



Zidni Imamurrohman Lubis, S.Ft., Ftr., M.Biomed

NIDN: 072103950

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. aya Hidayati Rachmawati, S.Si., Sp.FRS

NIP. 1406090449

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Nanda Arsita

NIM: 202210490311072

Program Studi: S1 Fisioterapi

Judul Skripsi: Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang

Saya menyatakan dengan jelas bahwa tugas akhir yang ditulis ini benar-benar ciptaan saya sendiri, bukan berasal dari tulisan atau pemikiran orang lain.

Saya bersedia menerima sanksi dan bertindak sebagaimana mestinya apabila dikemudian hari diketahui bahwa tugas akhir saya adalah plagiasi.

Malang, 2 Desember 2025



Nanda Arsita

**EFEKTIVITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP
KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

NandaArsita¹, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², ZidniImanurrohmah Lubis³
Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

ABSTRAK

Mahasiswa tahun akhir sering mengalami penurunan kualitas tidur akibat stres akademik, beban kerja yang berat, dan penulisan skripsi. Relaksasi Otot Progresif (PMR) adalah teknik relaksasi yang terbukti membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Relaksasi Otot Progresif terhadap kualitas tidur mahasiswa fisioterapi tahun akhir di Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pre-test post-test. Sampel terdiri dari 17 mahasiswa tahun akhir yang dipilih melalui purposive sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data termasuk uji Shapiro-Wilk dan uji t berpasangan. Hasilnya menunjukkan bahwa skor rata-rata PSQI sebelum intervensi adalah $13,65 \pm 2,99$ dan menurun menjadi $8,24 \pm 3,90$ setelah intervensi. Uji t berpasangan menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan ada peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur setelah pemberian PMR. PMR efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa fisioterapi tahun terakhir.

Kata kunci: Kualitas Tidur, PSQI, Relaksasi Otot Progresif, Mahasiswa Tahun Terakhir

THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON SLEEP QUALITY AMONG FINAL-YEAR PHYSIOTHERAPY STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH MALANG

NandaArsita,¹Sri Sunaringsih IkaWardojo,Zi²dniImanurrohmah Lubis³
Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

ABSTRACT

Final-year students often experience a decline in sleep quality due to academic stress, heavy workloads, and thesis writing. Progressive Muscle Relaxation (PMR) is a relaxation technique that has been proven to help reduce physical and psychological tension. The aim of this study was to determine the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on the sleep quality of final-year physiotherapy students at Muhammadiyah University Malang. This study used a pre-experimental design with a one group pre-test post-test approach. The sample consisted of 17 final year students selected through purposive sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis included the Shapiro–Wilk test and paired t-test. The results showed that the mean PSQI score before the intervention was 13.65 ± 2.99 and decreased to 8.24 ± 3.90 after the intervention. The paired t-test showed a p-value < 0.001 , indicating a significant improvement in sleep quality after PMR administration. PMR was effective in improving the sleep quality of final-year physiotherapy students.

Keywords: Sleep Quality, PSQI, Progressive Muscle Relaxation, Final-Year Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1) pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis menyadari bahwa keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki menyebabkan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, arahan, serta saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan dan memperoleh ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis selaku Ketua Program Studi Fisioterapi yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama penulis menjalani pendidikan di Program Studi Fisioterapi.
3. Ibu Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, S.KM, MPH., Phd dan Ibu Zidni Imanurrohman Lubis S.Ft., Ftr., M.Biomed selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu dan memberikan saran masukan dalam pengerjaan skripsi ini hingga saya bisa sampai pada tahap ini.
4. Bapak Rakhmad Rosadi, SST. Ft., M. SC. PT., Phd dan bapak Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis selaku Dewan Penguji I dan Dewan Penguji II yang turut memberikan saran yang dapat mempermudah saya dalam pengerjaan skripsi ini agar menjadi lebih baik.
5. Seluruh Responden yang berpartisipasi dalam membantu kelancaran penelitian.

6. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dengan penuh ketekunan dan kesabaran dalam menyelesaikan seluruh rangkaian perkuliahan hingga tahap akhir. Meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan rintangan selama masa perantauan, penulis tetap berusaha bertahan, berproses, dan menyelesaikan pendidikan ini dengan sebaik-baiknya.
7. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Ujang Edy dan Ibu Dede Nurhasanah, penulis mengucapkan terima kasih yang sebe sar-besarnya karena telah menjadi orang tua yang luar biasa dan berhasil mengantarkan penulis hingga mencapai jenjang sarjana. Terima kasih atas kasih sayang yang diberikan tanpa syarat, dukungan yang senantiasa menguatkan, kesabaran dalam mendengarkan setiap keluh kesah penulis, serta pemenuhan kebutuhan penulis selama menjalani kehidupan di perantauan. Selain itu, penulis juga berterima kasih atas dukungan yang tidak pernah berhenti serta doa yang senantiasa dipanjatkan selama proses perkuliahan berlangsung.
8. Kepada kakak-kakak saya bang Aang, kak Dewi, bang Feri, kak Eka, dan tete terimakasih telah menjadi saudara yang baik dan mendukung saya selama perkuliahan dan membantu segala kebutuhan saya selama di perantauan hingga sampai ditahap ini.
9. Kepada sahabat saya dari SMP Siti Qobliya Nasla yang telah menemani saya berproses dan melihat perkembangan saya dari kita yang masih sama-sama remaja sampe dititik ini. Terimakasih sudah mau menjadi teman saya selama 9 tahun dan menjadi teman saya menyusuri Kota Pontianak saat saya pulang dari rantauan.
10. Kepada sahabat saya Kartika Andari, saya ucapkan terimakasih banyak telah menemani saya selama sekolah sampai ditempat rantauan yang sama. Terimakasih telah menemani saya berproses dan melihat perkembangan saya sampai saat ini. Dan terimakasih telah menjadi teman sejawat selama diperantauan. dan menjadi teman mengelilingi sudut Kota Malang.
11. Kepada circle “Nyari Cuan” Fikri, Naufal, Zacky, dan Kartika terimakasih atas rasa respect kalian terhadap saya, dan memberikan dukungan kepada saya dalam kondisi apapun.

12. Kepada sahabat saya Inas Saientina Riyadini, saya sangat mengucapkan terimakasih karena telah mendengarkan keluh kesah dari saya selama saya diperantauan, walau sekedar melalui via telepon dan selalu mengingatkan saya untuk tetap istiqomah di jalan Allah.
13. Kepada Dhiya Ananda Yahma terimakasih telah menjadi teman dari awal maba, menjadi teman kos, menjadi teman sekelas, menjadi teman yang selalu duduk disebelah saya saat dikelas, menjadi teman suka dan duka saat diperantauan.
14. Kepada Fadilla Balqis terimakasih telah mene mani saya mengililingi tiap sudut Jawa Timur, menjadi partner saya traveling dan menjadi teman yang baik untuk saya,
15. Kepada Rina Putri Wigoningtyas, Nur Fadia Shafartina, dan Feby Nurkurniawati, Dhiya Ananda Yahma, dan Fadilla Balqis terimakasih telah menjadi teman circle “HANDAK BETAKUN” yang baik selama perkuliahan dan berjuang Bersama.
16. Kepada keluarga besar Fisioterapi UMM, khususnya kelas B, yang telah menempuh pendidikan selama 3,5 tahun
17. Dan yang terakhir kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Sultan Arya Adhyaksa yang jauh disana, terimakasih banyak telah menjadi bagian dalam proses penulis menyusun skripsi. Mulai dari menemani penulis saat menangis karena lelah kuliah, membantu penulis saat laptop bermasalah pada proses pengerjaan skripsi, tak lelah menemani penulis saat merasa hancur akan masalah yang penulis alami di masa lalu, dan tak lelah mengajarkan penulis banyak hal dan menjadi rumah untuk berkeluh kesah.

Malang, Juni 2026

Penulis

Nanda Arsita
(202210490311072)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Mahasiswa Tingkat Akhir	15
B. Kualitas Tidur	18
C. ProgressiveMuscleRelaxation (PMR)	22
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	25
A. Kerangka Konsep	25
B. Hipotesa.....	26
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Kerangka Penelitian	28
C. Definisi Operasional	29
D. Populasi, Sampel, Sampling, dan Kriteria Responden	30
E. Tempat dan Waktu Penelitian	31

F. Etik Penelitian	31
G. Alat Pengumpulan Data (instrumen penelitian)	32
H. Prosedur Pengumpulan Data	33
I. Rencana Analisa Data	34
BAB V HASIL PENELITIAN.....	35
A. Karakteristik Responden	35
B. Uji Normalitas Data	36
C. Uji Hipotesa	37
BAB VI PEMBAHASAN	38
A. Karakteristik Responden	38
B. Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR)	40
C. Keterbatasan Penelitian	42
D. Implikasi	42
BAB VII PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabl 4.1 Definisi Operasional	29
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Pre-Test	36
Tabel 5.2 Uji Normalitas	36
Tabel 5.3 Uji Hipotesa	37



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep	25
Bagan 4.1 Desain Penelitian	27
Bagan 4.2 Kerangka Penelitian	28



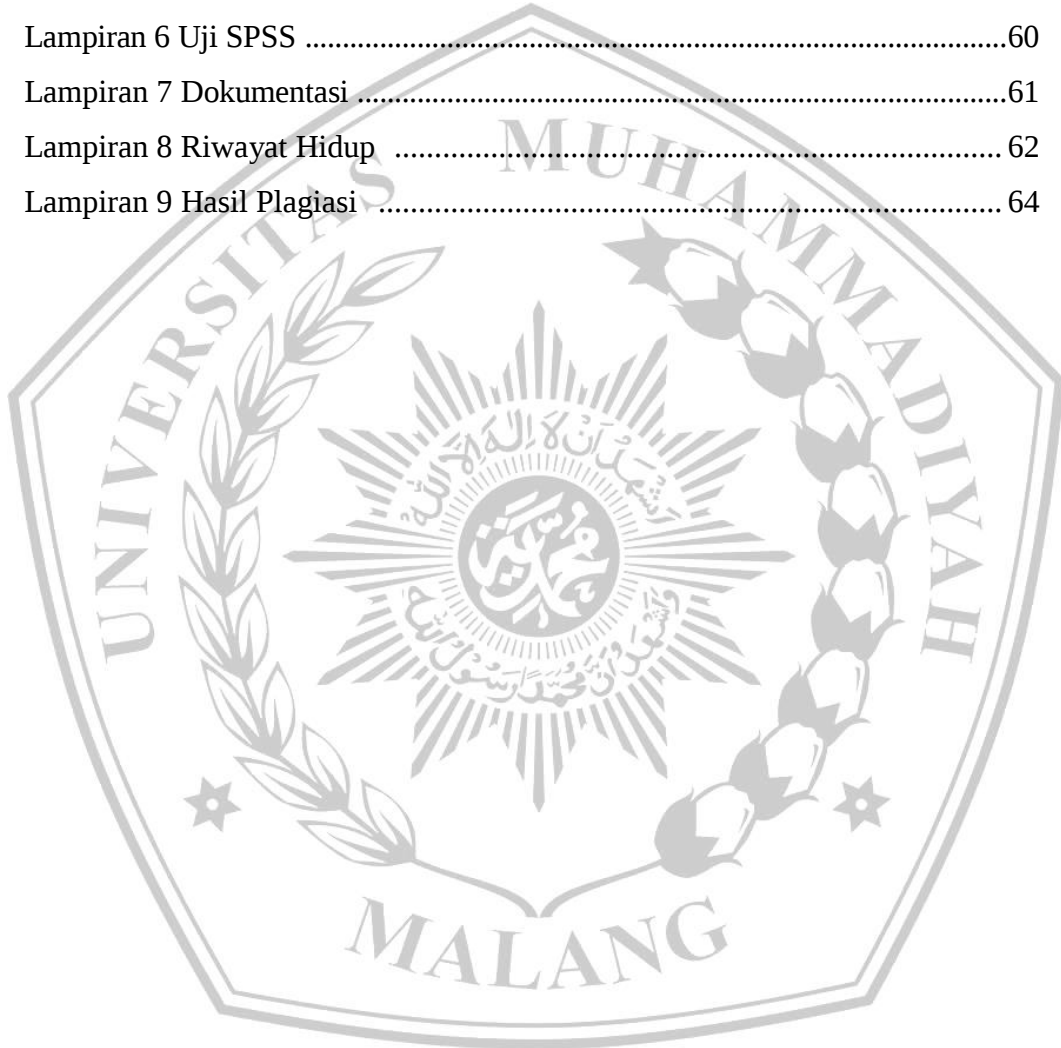
DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	35
Diagram 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	50
Lampiran 2 Lembar Permohonan Izin Menjadi Responden Penelitian	51
Lampiran 3 SOP Progressive Muscle Relaxation	52
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian	58
Lampiran 5 Pengisian Inform Consent	59
Lampiran 6 Uji SPSS	60
Lampiran 7 Dokumentasi	61
Lampiran 8 Riwayat Hidup	62
Lampiran 9 Hasil Plagiasi	64



DAFTAR PUSTAKA

- Agung, K. (2015). *Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.
- Aini, F., Galih Yudanari, Y., & Apriyatmoko, R. (2023a). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 36–42. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2161>
- Aini, F., Galih Yudanari, Y., & Apriyatmoko, R. (2023b). *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Mengerjakan Tugas Akhir* (Vol. 1, Issue 1). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS>
- Amelia, R., Harsa, R., & Siana, Y. (2022). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Maret*, 28(1).
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7, Issue 2).
- Ayu, I., Dewi, K., & Yudianto, A. (2025). Studi Meta Analisis: Efektivitas PMR (Progressive Muscle Relaxation) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Individu. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(5).
- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), <https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.719052-060>.
- Clariska, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 1, Issue 2). <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa. *KONSELING EDUKASI 'Journal of Guidance and Counseling'*, 5(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9746>
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Dwi, R., Yulinda, M., Arfina, A., Kharisna, D., Hasana, U., Kesehatan, I., & Pekanbaru, P. N. (2025). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada Pasien Kemoterapi dengan Gangguan Pola Tidur di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. *Journal of Innovative Research*, 02, 915–927. <https://ziaresearch.or.id/index.php/mesada>

- Fatkhur Rahman, H., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1).
- Handojo, Pertiwi, & Ngantung. (2018). Relationship Between Sleep Quality Disabled Using PSQI With Cognitive Function at Pasca PPDS Night Paper. In *Jurnal Sinaps* (Vol. 1, Issue 1).
- Hayono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, W. C., & Sekartini, R. (2019). *Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*.
- Hikmah, N., Marlian Yuliadarwati, N., Putri Utami, K., Multazam, A., & Sondang Irawan, D. (2021). *Otimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia*.
- Kurnia, R., & Hastuti, L. S. (2023). *terhadap Kualitas Tidur. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation*
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). *Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index Mengukur Kualitas (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Tidur Lansia*.
<https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Manitu, I., & Sirumpa, N. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 37–42.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.681>
- MIyako, L. P., Sari, M., Putra, I. P. Y. P., Adiatmika, I. P. G., & Puspa Negara, A. A. G. A. (2023). Progressive Muscle Relaxation dan Olahraga Aerobik dapat Meningkatkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran di Masa Pandemi COVID-19 *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(1),
<https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i01.p1158>.
- Nur, M. A. (2024). Pengolahan Data. In *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi* (Vol. 2, Issue 11).
- Nurkemala, S., & Sriefianti. (2019). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Training terhadap Taraf Kecemasan dan Tekanan Darah Tinggi pada Penderita Hipertensi Primer*.
- Ratna Sari, D., Tri Wahyudi, W., & Hermawan Universitas Malahayati Korespondensi Penulis, D. (2023). Progresive muscle relaxtion (PMR) untuk menurunkan gangguan pola tidur. In *MHC JOURNAL OF Mental Health Concerns* (Vol. 2, Issue 2).
- Riyadi, M. E. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja*.

- Rizki Gita, A., Rivani, D., & Rismanta, A. (2025). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Al-Qur'an dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa*. *The Impact Of Progressive Muscle Relaxation and Murottal Al-Qur'an on Hemodialysis Patients' Sleep Quality*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Rizqon, M., Musafiri, A., & Ma'rifatul Umroh, N. (2022). *Hubungan Optimisme terhadap Resilensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi: Vol. II (Issue 2)*.
- Roshifanni, S. (2017). *Risk of Hypertension in People with Poor Sleep Pattern (Study in Puskesmas Tanah Kalikedinding*. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i3> Surabaya).
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Sulistiyani. (2021). Penyuluhan Tentang Kualitas Tidur pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v1i2.36749-52>.
- Tantri, I. N., Putu, L., & Sundari, R. (2019). Hubungan Antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, dan Jam Mulai Tidur dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa di Kota Denpasar. In *MEDIKA UDAYANA* (Vol. 8, Issue 7). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Utami, S., & Nasution, H. (2018). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progressive Terhadap Tingkat Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII di Universitas*. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zkep> Batam.
- Waluya, A., Ibrahim, K., & Rahayu, U. (2023). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif bagi Lansia dengan Kualitas Tidur Buruk. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i2.2537319-323>.
- Yusari, I. G. A. A. A., Dewi Dhyani, I. A., Eka Kusmadana, I. P., & Sudira, P. G. (2018). Korelasi Kualitas Tidur terhadap Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum Neurology*, 1(1), 20–31. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4>



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FISIOTERAPI

fisioterapi@umm.ac.id | fisioterapi@i.umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI



Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini



Nama : Nanda Arsita
NIM : 202210490311072
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul Naskah : Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang
Jenis Naskah : Skripsi / Artikel Ilmiah
Keperluan : Mengikuti Ujian Seminar Hasil Skripsi
Hasilnya dinyatakan : Memenuhi Syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10%	8%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25%	0%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35%	15%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	35%	9%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5%	16%
6	Artikel Ilmiah	15%	4%

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 5 Januari 2026

Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES



Nurul Um Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed
NIP-UMM. 180321081995



Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Hunting)
F. +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 149 (Hunting)
F. +62 341 582 080

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No 248 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 318 (Hunting)
F. +62 341 460 435
E. webmaster@umm.ac.id