

**PENGARUH TERAPI *RELAKSASI GUIDED IMAGERY*
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIRS TIKES WIDYA NUSANTARA
PALU**

SKRIPSI



**DELKA MARPIANO
201601010**

**PRODI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

DAFTAR PUSTAKA

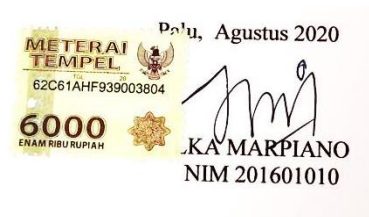
1. Potter, p.a, perry, a.g *Buku ajar fundamental keperawatan* : konsep, proses, dan praktik edisi 4. Volume 2. Jakarta : egc.2015
2. Dewi,p.a. dan ardani, i.gangka kejadian serta faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di panti sosial tresna werda wana seraya denpasar Bali.2013
3. Potter, p.a, perry, a. *Buku ajar fundamental keperawatan* : konsep, proses, dan praktik edisi 4. Volume 1. Jakarta : egc.g 2015
4. Dewi, s.r.buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta.2014
5. AsmadiTeknik prosedural keperawatan : konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien. Jakarta : salemba medika.2008
6. Fawale,m.b.,et.al Risk of obstructive sleep apnea, excessive daytime sleepiness and depressive symptoms in a nigerian elderly population. *Sleep science* : 2016. 2017 106 – 111 ;
7. Guyton dan hall*Buku ajar fisiologi kedokteran edisi 11*. Penerbit buku kedokteran egc.. 2016
8. Patricia dalam kalsum, Pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan wanita dengan insomnia usia 20-25 tahun. *Jurnal makalah kesehatan fkub*.2017
9. Syinder, m. & Lindquist, r*complementary/alternative therapies in nursing, (4thed)*. New York: springer publishing company.,2015
10. Bonadies, j.a., *Stress ulcer prophylaxis*. Chicago: eastern association for the surgery of trauma.2009
11. Potter & perry*Buku ajar fundamental keperawatan edisi 4*. Jakarta : egc.. 2016
12. Novarenta, a*Guided imagery untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Jurnal ilmiah psikologi terapan*,, 2013 1(2), 10-19.
13. Smeltzer, s.c. & bare, b.g*brunner & sudarth's textbook of medical surgical nursing vol.1 11th edition*. Philladelphia: lippincontt., 2018
14. Grocke, d. & moe, *guided imagery & music (gim)and music imargery methods for individual and group therapy*. London : jessica kingsley publisher.2015
15. Rahmayati, n.,*manajemen pelayanan prima.yogyakarta* : graha ilmu rathus. S.a. and nevid j.s., *Psychology and the challenge of life:adjsument in the new millenium*. Eight edition. Danver: john willey & sons, inc.2015
16. Kozier b. & erb g., *buku ajar praktik keperawatan klinis ed. 5*. Jakarta: egc.2009
17. Mehmet, roizen, *Being beautifull sehat dan cantik luar dalam ala dr.oz*. Jakarta: qanita.2016

18. Smeltzer, s.c. & bare, b.g., buku ajar medikal bedah edisi 8 volume 2. Jakarta: egc.2017
19. Brannon, l. & feist, health psychology. San fransisco : wadsworth 2000
20. Townsend, psychiatric mental healt nursing : concepts of care.fourth edition. Philadelphia: davis company.1977
21. Hart, s.g., Human mental workload. Netherlands: elsevier science publishing company inc.2008
22. Jacobson, The social psychology of the creation of a sports fan identity: a theoretical review of the literature. (online), (<http://www.athleticinsight.com/> diakses pada 12 april 2016 pukul 12.12)
23. Grocke, d. & moe, guided imagery & music (gim)and music imargery methods for individual and group therapy. London : jessica kingsley publisher.2015
24. synder, berman and kozier, erbbuku ajar keperawatan klinis kozier &erb.edisi 5. Jakarta: egc.,2016
25. Synder, berman and kozier, erbbuku ajar keperawatan klinis kozier &erb.edisi 5. Jakarta: egc.,2016
26. Asmadi, Teknik prosedural keperawatan : konsep dan aplikasi. Jakarta: egc(2018
27. Dossey, bRituals of healing: using. Imagery for health and wellness. New york: bantam books., 1995
28. Creswell, j.. Research design qualitative, quantitative and mixed methods approacher third edition : american : sage2009
29. NursalamProses dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta (id) : salemba medika.2011
30. SugiyonoMetode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r & d. 1th ed. Bandung.2013
31. NursalamMetodologi penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis edisi 4. Jakarta: salemba medika.2014
32. Dahlan, msStatistik untuk kedokteran dan kesehatan: deskriptif, bivariat, dan multivariat dilengkapi aplikasi denga menggunakan spss. Jakarta: salemba medika.2013

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Terapi *guided imagery* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Stikes Widya Nusantara Palu” adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.



ABSTRAK

Guided imagery adalah teknik relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran kita akan mengajak individu untuk berimajinasi secara teratur dan terarah tentang hal yang menyenangkan yang disukai individu yang bertujuan untuk mengurangi stress. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Widya Nusantara Palu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir STIKes Widya Nusantara Palu yang aktif berjumlah 190 orang selama penelitian berlangsung, dengan sampel sebanyak 10 responden yang dilakukan secara *purposive sampling*. Desain dalam penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan menggunakan rancangan *one group pretest-post test design*. Variabel independen adalah teknik relaksasi *Guided Imagery*, variabel dependen adalah kualitas tidur. Dengan menggunakan uji *paired sample t-test* pada kualitas tidur mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai *p value*= 0,000 dengan tingkat kemaknaan kemaknaan $p < \alpha$ (0,05). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh Terapi Relaksasi *Guided Imagery* terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir, nilai ($p=0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapatnya pengaruh terapi relaksasi *Guided Imagery* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci : *Guided Imagery*, Kualitas Tidur Mahasiswa.

ABSTRACT

Guided imagery is a relaxation technique that uses the power of our minds to invite individuals to imagine regularly and directed about fun things that individuals like which aim to reduce stress. The purpose of this study was to determine the effect of relaxation therapy guided imagery on sleep quality in the final year students of STIKes Widya Nusantara Palu. The population in this study were all students at the final year of STIKes Widya Nusantara Palu who were active totaling 190 people during the study, with a sample of 10 respondents who were carried out by purposive sampling. The design in this study was pre-experimental using a one group pretest-post test design. The independent variable is the relaxation technique Guided Imagery, the dependent variable is sleep quality. By using the paired sample t-test on the sleep quality of students before and after being given the intervention, the p value= 0.000 with a significance level of $p < \alpha$ (0.05). The results showed that there was an effect of Relaxation Therapy Guided Imagery on the Sleep Quality of Students at Final Level, value ($p = 0.000$). The conclusion of this study is that there is an effect of relaxation therapy Guided Imagery on sleep quality in final year students.

Keywords: Guided Imagery, Student Sleep Quality.



**PENGARUH TERAPI *RELAKSASI GUIDED IMAGERY*
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIRSTIKES WIDYA NUSANTARA
PALU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**DELKA MARPIANO
201601010**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI *RELAKSASI GUIDED IMAGERY* TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
STIKES WIDYA NUSANTARA PALU**

SKRIPSI

**DELKA MARPIANO
201601010**

**Skripsi Ini Telah Di ajukan
Tanggal, 14 Desember 2020**

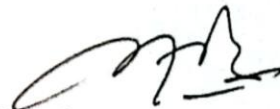
Ardin S Hentu, S.Kep., Ns., M.Kep

NIK. 20190901099


(.....)

Windu Unggun Cahya Jalu P, S.kep.Ns., M.Kep (.....)

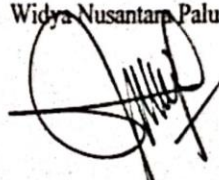
NIP. 19700928 199103 1 005



Mengetahui

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Widya Nusantara Palu



DR. Tigor H Situmorang, MH., M.Kes

NIK. 20080901001

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Konsep	23
C. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Operasional	26
F. Instrumen Penelitian	28
G. Teknik Pengumpulan Data	28
H. Analisa Data	29
I. Bagan Alur Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
B. Hasil Penelitian	33
C. Pembahasan	36
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	41
A. Simpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 3.1	<i>Test of Normality</i>
Tabel4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Stikes Widya Nusantara Palu
Table 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Stikes Widya Nusantara Palu
Table 4.3	Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Stikes Widya Nusantara Palu Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi <i>Guided Imagery</i>
Table 4.4	Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Stikes Widya Nusantara Palu Setelah Diberikan Terapi Relaksasi <i>Guided Imagery</i>
Table 4.5	Pengaruh Teknik Relaksasi <i>Guided Imagery</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Stikes Widya Nusantara Palu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka konsep	26
Gambar 3.1	Desain Penelitian	27
Gambar 3.2	Alur penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Pengambilan Data Awal
- Lampiran 3 Balasan Surat Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4 Surat Ijin Meneliti
- Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Kusioner
- Lampiran 7 SOP *guided imagery*
- Lampiran 8 Permohonan Persetujuan Responden
- Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 11 Riwayat Hidup
- Lampiran 12 Lembar bimbingan Proposal Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur dan istirahat adalah keperluan elementer yang diperlukan oleh semua umat manusia. Secara global tiap tahunnya, ditaksirkan kira-kira 20%-50% golongan dewasa mengungkapkan terdapat masalah tidur dan kira-kira 17% menderita masalah tidur yang mengkhawatirkan. Khusus Indonesia tak didapatkan jumlah realnya, akan tetapi prevalensinya terhadap golongan dewasa diperkirakan 20%¹.

Di tahun 2011, survey berkala dilaksanakan mulai 1991 oleh *National Sleep Foundation* tersebut menyertakan 1.508 informan. Responden atau informan dipisahkan jadi 4 golongan yaitu umur 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun serta 46-64 tahun. Mayoritas responden melaporkan tak ada atau pun tidak sering tidur nyenyak di hari bekerja maupun sekolah, dengan persentase paling tinggi yaitu kira-kira 51% di umur 19-29 tahun. Berdasarkan *National sleep foundation* di Amerika lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda umur 18-29 tahun diungkapkan menderita sulitnya ketika bangun pagi (Disandingkan dengan 20% di umur 30-64 tahun serta 9% di atas umur 65 tahun). Nyaris 25% dewasa muda (22%) kerap telat saat pergi sekolah maupun kerja akibat susah untuk bangun (disandingkan dengan 11% pada pekerja umur 30-64 tahun serta 5% di atas usia 65 tahun). Sebanyak 40% dewasa muda pun punya keluhan mengantuk ketika bekerja paling sedikit 2 hari dalam satu minggu maupun lebih (disandingkan dengan 23% di umur 30-64 tahun serta 19% di atas umur 65 tahun)².

Usia mahasiswa menunjukkan bahwa para mahasiswa umumnya berada dalam tahap remaja hingga dewasa muda. Seseorang pada rentang usia ini masih labil dalam hal kepribadiannya, sehingga dalam menghadapi masalah, mahasiswa cenderung terlihat kurang berpengalaman. Masalah-masalah tersebut, baik dalam hal perkuliahan maupun kehidupan di luar kampus dapat

menjadi distress yang mengancam yang kemudian akan mengalami masalah tidur yang serius².

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 6 mahasiswa keperawatan mengidap insomnia diakibatkan menderita sulitnyadalam mengawali tidur (tidur lebih dari jam 9 malam) mempunyai keberatanyakni pusing sertamerasa letih saat bangun tidur, dan mayoritas dari orang-orang tersebut tak dapatfokusetikaberlangsungnya mata kuliah utamanyabila jadwal kuliah terjadidi pagi hari dan mereka hendakmengarahpada rasa kantuk, kesimpulanriset memperlihatkan bahwa tanggung jawab studi begitu meberikan pengaruh pada kualitas tidur dari setiap mahasiswa⁶.

Pada proses penyusunn skripsi tidak jarang sampai-sampaibegitu banyak mahasiswa yang menderitakesulitandalam tidur akibatbeban yang muncul dari penyusunan skripsi. Masalahkesulitan tidur itu diakibatkanolehtekanan psikis tugas akhir yang munculakibatdidapatkannya dosen pembimbing yang susah ditemui, akibat kurangnya kesiapan mahasiswa tersebutdalam membuat skripsi, ataupunakibat judul yang disajikan sering kalitidak diterima oleh dosen yang terlibatsertaperubahan dan perbaikan yang begitu banyak dan tidak terselesaikan. Beban yang timbul dari kondisi tersebut begitu mempunyai efek pada kondisi psikis mahasiswa yang pada akhirnya satu contoh kasusnya munculnyamasalah tidur.

Seseorang dikatakan memiliki kebutuhan tidur yang cukup dan baik sangat ditentukan oleh durasi atau lamanya durasi tidur (Kuantitas Tidur) dan juga sebesar apa kenyamanan tidur (Kualitas Tidur). Kualitas tidur ialah puasnya individu pada tidur, hingga orang itu tidak terlihat merasa lelah, gampang sensitif serta tidak tenang, lesu dan acuh tak acuh. Kualitas tidur mencakup faktor kuantitatif serta kualitatif tidur, contohnya durasi tidur, waktu yang dibutuhkan agar dapat tertidur, seberapa banyak terbangun serta faktor subjektif yaitu kenyamanan dan nyenyak saat tidur⁶.

Kelelahan, meningkatnya stres, kecemasan serta kurangnya konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari adalah akibat yang sering terjadi apabila waktu tidur tidak tercukupi. Individu yang belum cukup menunaikan tidur hingga

besok harinya hendak memperlihatkan lebih kearah untuk aktif yang berlebih, minim dalam pengendalian pribadi serta amarah, dan keinginan makan meningkat. Akibat padatnya jadwal untuk menyelesaikan Tugas akhir kadang kala orang tersebut tak mempedulikan lamanya waktu istirahat yang mencukupi , serta akibat telah menjadi kebiasaan dengan rutinitas tersebut yang pada akhirnya mereka menderita susah untuk mengawali tidur , dan aspek yang begitu berefek terhadap kualitas tidur ialah stress yang meningkat pada orang tersebut, hingga tubuh akan memproduksi hormon-hormon salah satunya yaitu hormon kortisol yang akan mempengaruhi otak untuk terus aktif berpikir sehingga membuat individu tersebut kesulitan tidur meski telah lelah , dan tentunya akan sangat mempengaruhi kualitas tidur pada individu tersebut⁶.

Masalah terganggunya tidur bisa ditangani dengan terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Terapi farmakologis adalah terapi dengan penggunaan obat-obatan 3 contohnya kelompok obat hipnotik, antidepresan, terapi hormone melatonin serta agonis melatonin, antihistamin, dan dalam temuan-temuan masalah tidur tersendiri contohnya sleep apnea yang parah bisa ditopang dengan penggunaan masker oksigen (continuous positive airway pressure) atau intervensi pembedahan apabila dikarenakan melemahnya otot atas pernapasan. Terapi non Farmakologi ialah stimulus control Therapy, Paradoxical Intention Therapy, Relaxation Therapy, Sleep Restriction Therapy, Temporal Control Therapy, Sleep Hygiene. Terapi non farmakologis yang biasa dipakai satu contohnya yaitu teknik relaksasi⁸.

Hasil penelitian mengatakan bahwa teknik relaksasi merupakan sebuah intervensi dalam melepaskan mental serta fisik dari kemelut dan stres. Ada beberapa teknik relaksasi yang sering digunakan yaitu teknik nafas dalam, meditasi, aromatherapy, musik dan guided imagery therapy. salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi imajinasi terbimbing (guided imagery therapy) yang berguna dalam melepaskan rasa cemas, tegangnya otot serta bisa dijadikan fasilitas dalam tidur⁸.

Guided imagery therapy ialah suatu langkah-langkah yang menggunakan imajinasi untuk mengarahkan seseorang agar dapat menurunkan stres. Guided imagery therapy bisa dipakai untuk beragam kondisi diantaranya stres dan nyeri, alergi atau asma, pusing, migren, hipertensi, serta kesulitan tidur.

Sejauh ini tidak pernah dilakukan penelitian atau riset tentang efek terapi *Guided imagery* terhadap kualitas tidur mahasiswa semester akhir baik dalam jurnal dalam negeri maupun jurnal luar negeri. Hingga penelitian ini punya tujuan supaya diketahui apakah *guided imagery* bisa memberikan pengaruh pada kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 Juli 2020 di STIKes Widya Nusantara Palu, dari hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Keperawatan tingkat akhir dari 10 mahasiswa didapatkan bahwa kualitas tidur mereka tidak lagi baik dikarenakan tugas akhir yang sedang mereka kerjakan, mereka mengatakan bahwa terasa sulit untuk memulai tidur butuh waktu cukup lama agar bisa memulai tidur, dan ada beberapa yang mengatakan kalau tidurnya kurang nyenyak sering terbangun dan terjaga kemudian merasakan lelah setelah bangun tidur dan hal tersebut seringkali terjadi ketika ingin beristirahat untuk tidur.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Widya Nusantara Palu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Widya Nusantara Palu”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Dianalisisnya pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Widya Nusantara Palu.

2. Tujuan khusus

- a. Diidentifikasi kualitas tidur mahasiswa sebelum diberikan teknik relaksasi *guided imagery*
- b. Diidentifikasi kualitas tidur mahasiswa setelah diberikan teknik relaksasi *guided imagery*
- c. Diidentifikasi pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Pendidikan STIKes Widya Nusantara

Manfaat pendidikan keperawatan khususnya Ilmu Keperawatan STIKes Widya Nusantara diharapkan penelitian ini dapat memperkaya bahan dalam bidang ilmu keperawatan khususnya yang berhubungan dengan pemberian terapi relaksasi *guided imagery* terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir STIKes Widya Nusantara Palu

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan alternatif kepada Mahasiswa STIKes Widya Nusantara Palu, dengan menerapkan terapi Relaksasi *guided imagery* pada individu masing masing diharapkan para Mahasiswa dapat mengetahui dan cara mendapatkan kualitas tidur yang baik melalui terapi relaksasi *guided imagery*

3. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar penelitian ini dapat di jadikan tolak ukur atau referensi untuk mengembangkan penelitian berikutnya tentang *guided imagery*.