

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR  
TERKAIT PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN  
SEMESTER 6 UNIVERSITAS KATOLIK  
DE LA SALLE MANADO**

**SKRIPSI**

**VERANTI STONIA MAWEIKERE**

**17061045**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE  
MANADO**

**2021**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR  
TERKAIT PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN  
SEMESTER 6 UNIVERSITAS KATOLIK  
DE LA SALLE MANADO**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Katolik De Le Salle Manado**

**VERANTI STONIA MAWEIKERE**

**17061045**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE  
MANADO**

**2021**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR  
TERKAIT PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN  
SEMESTER 6 UNIVERSITAS KATOLIK  
DE LA SALLE MANADO**

Yang disusun dan diajukan oleh :

**VERANTI STONIA MAWEIKERE**

**17061045**

Telah di pertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi pada tanggal 30 Juli 2021  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

**Dosen Penguji 1**

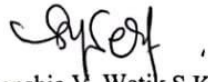
:



(Dr. M. Vonny H. Rumampuk,S.Kp.,M.Kep)

**Dosen Penguji 2**

:



(Syenshie V. Wetik,S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep .J)

**Dosen Penguji 3**

:



(Angela A.M.L. Laka,S.Kep.,Ns.,M.Kep)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle  
Manado  
  
Wahyu Langelo,BSN.,M.Kes

Ketua Program Studi  
Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle Manado

  
Helly Budiawan,S.Kep.,Ns.,M.Kes

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR  
TERKAIT PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN  
SEMESTER 6 UNIVERSITAS KATOLIK  
DE LA SALLE MANADO**

Nama : Veranti Stonia Maweikere  
NIM : 17061045  
Fakultas : Keperawatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,  
Manado, 30 Juli 2021

Pembimbing I



Svenshie V. Wetik, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J

Pembimbing II



Angela A.M.L. Laka, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Mengetahui,



Wahidun Langelo, BSN., M.Kes

Ketua Program Studi



Helly Budiawan, S.Kep.,Ns.,M.Kes

## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disusun Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah Skripsi dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 20 September 2021

Mahasiswa



Nama: Veranti Stonia Maweikere

NIM : 17061045

PS : Sarjana Keperawatan

Prog : Ilmu Keperawatan

Fak : Keperawatan Unika De La Salle Manado

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena Kasih dan Anugerahnya kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terkait pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Semester 6 Universitas Katolik De La Salle Manado”**.

Dalam penelitian ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes., Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Natalia E. Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS., Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
4. Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes., Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
5. Syenshie V. Wetik., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., Dosen Pembimbing I yang telah membimbing serta memberikan arahan dan motivasi.
6. Angela A.M.L. Laka., S.Kep., Ns., M.Kep., Dosen Pembimbing II yang telah membimbing serta memberikan arahan dan motivasi.
7. Ucapan terima kasih juga saya ucapkan kepada seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
8. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Universitas Katolik De La Salle Manado yang sudah menerima saya untuk melakukan penelitian.
9. Yang terkasih mama, papa, adik serta seluruh keluarga yang telah memberikan dorongan, semangat dan doa dalam penyusunan skripsi.
10. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada seluruh rekan angkatan 2017 Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah memberikan dukungan dan doa dalam pembuatan skripsi ini.
11. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada diri saya sendiri yang sudah mau berjuang, bertahan, dan semangat sampai akhir demi menempuh garis akhir.

12. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada sahabat-sahabat dan pacar saya yang telah membantu serta memberikan dukungan, semangat, dan doa dalam pembuatan skripsi ini.

13. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada semua pihak, yang terlibat yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu yang sudah membantu, memberikan dukungan dan doa dalam proses pembuatan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tahu masih ada kekurangan dan keterbatasan dari skripsi ini, untuk itu penulis membutuhkan saran dan masukan dari beberapa pihak. Semoga hasil penelitian ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan dan pengetahuan ilmu keperawatan khususnya ilmu keperawatan jiwa.

Manado, 26 Agustus 2021

Penulis



Veranti Stonia Maweikere

# **Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Terkait Pembelajaran Jarak Jauh Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Semester 6 Universitas Katolik De La Salle Manado**

**Maweikere.V<sup>1</sup>,Wetik.S<sup>2</sup>,Laka.A<sup>3</sup>**

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado  
Email : verantimaweikere@gmail.com (44)

## **Abstrak**

**Latar Belakang :** Pemberian teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan terhadap otot dalam yang tidak memerlukan fantasi atau khayalan, kegigihan, bahkan isyarat melainkan dilakukan dengan menumpukan atensi atau fokus pada otot. Pemberian teknik relaksasi otot progresif memberikan segudang manfaat salah satunya yaitu dapat membantu individu untuk merilekskan pikiran serta tubuh.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan mengenai pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres dan kualitas tidur terkait pembelajaran jarak jauh.

**Metode :** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan uji perbandingan *paired sample t-test*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat stres dan kualitas tidur. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *one group pre- post design* dan pengambilan data menggunakan *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (n)= 30 responden.

**Hasil :** Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa sebelum dan sesudah diberikannya teknik relaksasi otot progresif. *Uji paired sample t-test* menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif sebesar  $0,000 < 0,05$  dan kualitas tidur mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif sebesar  $0,000 < 0,05$ .

**Kesimpulan :** Adanya pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres dan kualitas tidur terkait pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Semester 6, Universitas Katolik De La Salle Manado.

**Kata kunci :** Teknik Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Pembelajaran Jarak Jauh, Mahasiswa

**Kepustakaan :** Buku (2), Artikel (2), Jurnal (27)



## DAFTAR ISI

### Halaman Cover

Halaman Pengesahan Skripsi	ii
Halaman Persetujuan Skripsi	iii
Pernyataan Orisinalitas Skripsi	iv
Kata Pengantar	v
Abstrak	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xii
Daftar Bagan	xi
Daftar Singkatan	xiii
Daftar Lampiran	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tingkat Stres & Kualitas Tidur terkait Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)	6
2.2 Teknik Relaksasi Otot Progresif	10
2.3 Penelitian Terkait	15
2.4 Aplikasi Teori Keperawatan	22

### BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka Konsep	26
3.2 Hipotesis	27

3.3. Definisi Operasional	29
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
4.1 Desain Penelitian	31
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	31
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
4.4 Instrumen Penelitian	32
4.5 Pengumpulan Data	34
4.6 Analisa Data	36
4.7 Etika Penelitian	38
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
5.1. Hasil Karakteristik Demografi/Responden	40
5.2. Hasil Analisis Univariat	41
5.3. Hasil Analisis Bivariat	42
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
6.1 Hasil Analisis Univariat	44
6.2 Hasil Analisis Bivariat	49
6.3 Keterbatasan Penelitian	50
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
7.1 Kesimpulan	51
7.2 Saran	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terkait	15
Tabel 3.1	Definisi Operasional	29
Tabel 4.1	Desain Penelitian	31
Tabel 5.1	Karakteristik Demografi Jenis Kelamin dan Umur Responden di Fakultas Keperawatan Semester 6 Unika De La Salle Manado Tahun 2021(n=30)	40
Tabel 5.2	Tingkat Stres Kelompok Intervensi pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Semester 6, Universitas Katolik De La Salle Manado Tahun 2021 (n=30)	41
Tabel 5.3	Kualitas Tidur Kelompok Intervensi pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Semester 6, Universitas Katolik De La Salle Manado, Tahun 2021 (n=30)	41
Tabel 5.4	Hasil Analisis Data Uji Normalitas Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Semester 6, Universitas Katolik De La Salle Manado, Tahun 2021 (n=30)	42
Tabel 5.5	Hasil Analisis Data Uji Normalitas Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Semester 6, Universitas Katolik De La Salle Manado, Tahun 2021 (n=30)	42
Tabel 5.6	Pengaruh Tingkat Stres Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Semester 6, Universitas Katolik De La Salle Manado, Tahun 2021 (n=30)	43
Tabel 5.7	Pengaruh Kualitas Tidur Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Semester 6, Universitas Katolik De La Salle Manado, Tahun 2021 (n=30)	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Teknik Relaksasi Otot Progresif (Wetik, 2015)	13
Gambar 2.2 Gerakan Teknik Relaksasi Otot Progresif (Wetik, 2015)	14
Gambar 2.3 Kerangka Teori Myra Estrin Levine (Siokal dkk, 2017)	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian (Siokal dkk, 2017)	26

## DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 Alur Proses Pengumpulan Data

34

## DAFTAR SINGKATAN

COVID-19	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
UNESCO	: <i>United Nations of Educational Scientific and Cultural Organization</i>
KNIU	: Komisi Nasional Indonesia untuk UNESCO
WHO	: <i>World Health Organization</i>
KEMENDIKBUD	: Kementerian Pendidikan & Kebudayaan Indonesia

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : *Curriculum Vitae* (CV)

Lampiran 2 : Lembar penjelasan maksud dan tujuan penelitian

Lampiran 3 : *Informed Consent* (IC)

Lampiran 3 : Lembar pengumpulan data (instrumen penelitian)

Lampiran 4 : Surat-Surat

Lampiran 5 : *Ethical Clearance*

Lampiran 7 : Hasil analisis statistik

Lampiran 8 : Materi SAP

Lampiran 9 : Lembar konsultasi pembimbing

