

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Putri Amalia Qurratu Ain  
NIM. P17320319076

Penerapan *Sleep Hygiene* dan Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa dengan Insomnia di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung

i-xiii + 49 halaman, V BAB, 6 tabel, 31 gambar, 9 lampiran

## ABSTRAK

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 1993, 18% penduduk dunia mengalami sulit tidur, dengan keluhan tekanan jiwa bagi penderitanya. Sebanyak 70% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk akibat tekanan dari lingkungan akademik yang meningkat dengan kebiasaan seperti *surfing* internet, menonton televisi. *Sleep hygiene* bertujuan mengoptimalkan kondisi sebelum tidur. Selain itu, relaksasi otot progresif dapat dilakukan dalam mengatasi insomnia. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi mengenai penerapan *sleep hygiene* dan relaksasi otot progresif pada Mahasiswa dengan Insomnia di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan disain penelitian studi kasus. Pengambilan sampel secara *probability* melalui skrining kasus pada seluruh mahasiswa menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS), didapat sampel sebanyak 4 responden. Hasil dari penelitian ini penerapan *sleep hygiene* kurang efektif diterapkan sedangkan, penerapan relaksasi otot progresif cukup efektif diterapkan. Peneliti menyarankan penerapan relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga untuk merileksasikan pikiran, mengurangi kecemasan, dan dapat dilakukan secara mandiri. Bagi peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan disain lebih baik dan sampel lebih banyak, serta melakukan penelitian *sleep hygiene* pada mahasiswa yang menggunakan *gadget* dan melakukan penelitian efektifitas relaksasi otot progresif pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor.

**Kata Kunci :** Insomnia, mahasiswa, *sleep hygiene*, relaksasi otot progresif.

**Daftar Pustaka :** 25 Sumber (2012-2021)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Bogor Nursing DIII Study Program

Putri Amalia Qurratu Ain  
NIM. P17320319076

Application Sleep Hygiene and Relaxation Muscle Progressive in Students with Insomnia in the Study Program Nursing Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

i-xiii + 49pages, V CHAPTER, 6 tables, 31 pictures, 9 attachments

## **ABSTRACT**

According to World Health Organization (WHO) in 1993. There are 18% of world population experiencing of insomnia, with complaint about mental pressure of the patient. 70% of students experience poor sleep quality due to pressure from an academic environment that is increasing with habits like surfing the internet, watching television. Sleep hygiene aims to optimize conditions before bed. In addition, progressive muscle relaxation can be done in overcoming insomnia. The purpose of this study was to get information about the implementation of sleep and progressive muscle relaxation in Students with Insomnia in the Bogor Nursing Program Poltekkes of the Bandung Ministry of Health. The method used is a descriptive method with a case study program. The sampling of the samples by screening cases in all students using Insomnia Rating Scale (IRS) questionare, obtained a sample of 4 respondents. The results of this study, the implementation of sleep that is not effectively applied, while the implementation of progressive muscle relaxation is quite effective. Researchers suggest the implementation of progressive muscle relaxation can be used as one of the recommendations of exercise for relaxing mind, reduce anxiety, and can be done independently. For later researchers conducted this research with better at the Bogor Nursing and more samples, and doing sleep research on students who use gadgets and conduct effective research on progressive muscle relaxation in the Students of the Bogor Nursing Study Program.

**Keywords :** Insomnia , students , sleep hygiene, relaxation muscle progressive .

**Bibliography :** 25 Source (2012-2021)