

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS SUMBANG I**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

DYAH PALUPI PUSPITADEWI

1711020189

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Dyah Palupi Puspitadewi

NIM : 1711020189

Program Studi : Ilmu keperawatan S1

Fakultas : Ilmu Kesehatan

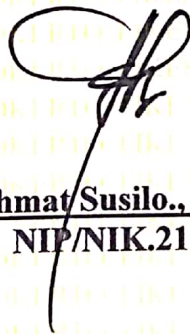
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik
Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita
Hipertensi Di Puskesmas I Sumbang

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 03 Juni 2021

PEMBIMBING



Ns. Rakhmat Susilo., S.Kep., M.Kep
NIP/NIK.2160076

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Dyah Palupi Puspitadewi
NIM : 1711020189
Program Study : Ilmu Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sumbang I.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Ilmu Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep., CWCS

Penguji 2 : Ns. Diyah Yulistika Handayani, S.Kep., M.Kep

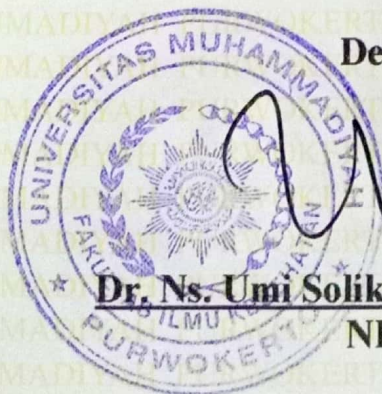
Penguji 3 : Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep., M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 03 Juni 2021

Mengetahui :

Dekan FIKES



Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIK 2160188

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dyah Palupi Puspitadewi
NIM : 1711020189
Program Studi : Ilmu Keperawatan S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dari semua pihak sumber baik dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar serta bukan hasil penjiplakan karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 03 Juni 2021

Yang menyatakan



Dyah Palupi Puspitadewi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama-tama saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir saya dengan baik.

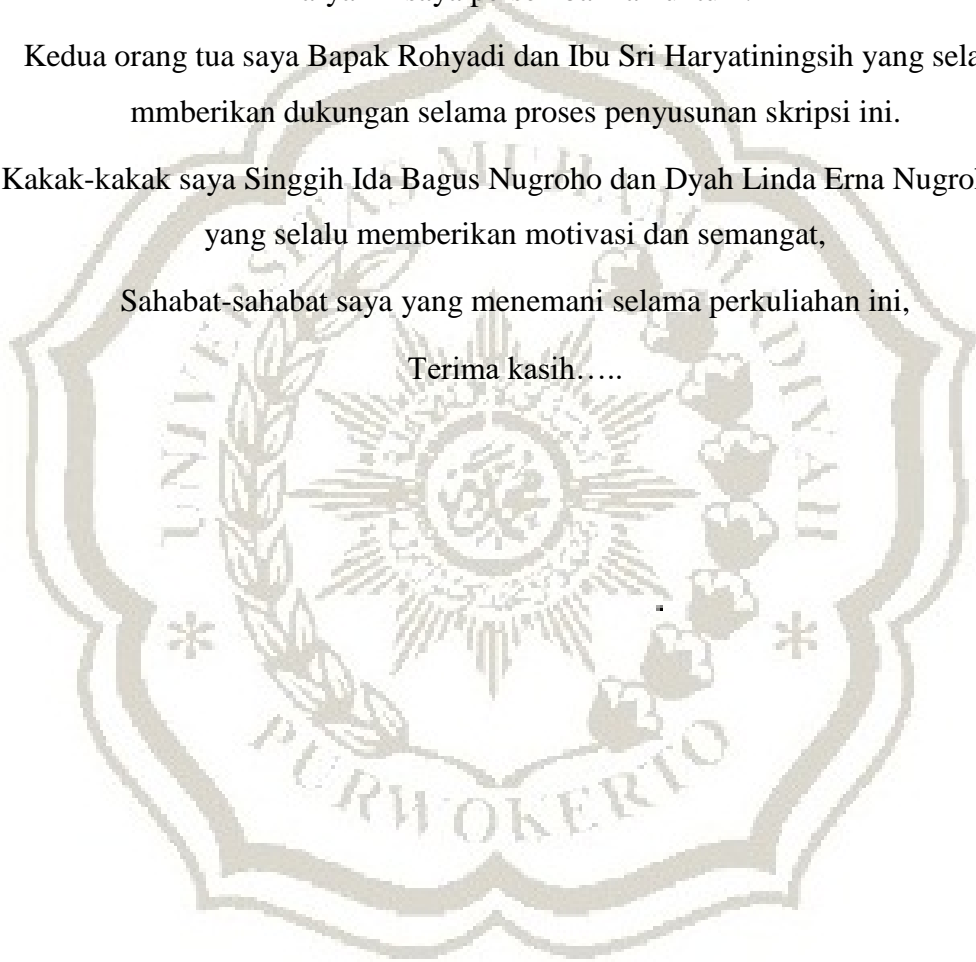
Karya ini saya persembahkan untuk :

Kedua orang tua saya Bapak Rohyadi dan Ibu Sri Haryatiningsih yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.

Kakak-kakak saya Singgih Ida Bagus Nugroho dan Dyah Linda Erna Nugroheni yang selalu memberikan motivasi dan semangat,

Sahabat-sahabat saya yang menemani selama perkuliahan ini,

Terima kasih.....



MOTTO

“Dalam hidup akan ada selalu hal-hal dibawah kendali dan tidak dibawah kendali kita. Bersiaplah pada segala kemungkinan termasuk paling buruknya.”

“Although we have a plan, Allah also plans and Allah is the best planers”

(Al-Anfal:30)



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sumbang I ”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah membantu dan membimbing sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

- (1) Dr. Ns. Jebul Suroso, S.Kep., M.Kep., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- (2) Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan;
- (3) Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep., selaku Kepala Program Studi Keperawatan S1;
- (4) Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep., CWCS selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
- (5) Ns. Diah Yulistika Handayani, S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Penguji 2 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
- (6) Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan proposal skripsi, telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan proposal skripsi ini;

- (7) Seluruh dosen, staf pengajar dan pegawai/karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas segala ilmu pengetahuan yang diajarkan serta pelayanan yang tulus selama ini;
- (8) Kedua orang tua dan kakak saya, terimakasih atas doa yang telah dipanjatkan selama ini dan dukungan yang diberikan baik moral maupun material;
- (9) Kepada teman-teman Keperawatan S1 angkatan 2017, khususnya kelas D angkatan 2017, sahabat saya Sania Latifah, teman-teman Saung Greget dan satu kontrakan , serta teman- teman yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu yang telah memberikan do'a dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
- (10) *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work , I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting.*

Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan adanya masukan berupa kritik maupun saran yang bersifat membangun demi perbaikan dari skripsi ini.

Purwokerto, 03 Juni 2021

Penulis

Dyah Palupi Puspitadewi

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dyah Palupi Puspitadewi
NIM : 1711020189
Program Studi : Ilmu Keperawatan S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksekutif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah ini berjudul:

Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sumbang I.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksekutif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : 03 Juni 2021

Yang menyatakan,

Dyah Palupi Puspitadewi



PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUMBANG I

Dyah Palupi Puspitadewi¹ Rakhmat Susilo²

¹Mahasiswi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
dyahpalupi0899@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sangat berbahaya (*silent killer*) yang disebabkan salah satunya oleh gangguan tidur. Relaksasi autogenik merupakan terapi komplementer yang bersumber dari diri sendiri berupa kalimat pendek. Hasil studi pendahuluan didapatkan 7 orang penderita hipertensi sering mengalami kesulitan tidur terutama di malam hari.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur penderita hipertensi.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre-Experimental one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah 28 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur penderita hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik berada pada tingkat kualitas tidur yang buruk dengan skor nilai rata-rata 15,21. Setelah diberikan intervensi skor rata-rata kualitas tidur penderita hipertensi menurun menjadi 7,18 dengan mayoritas kategori kualitas tidur baik . Hasil uji *Wilcoxon* p -value=0,000.

Kesimpulan : Penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Sumbang I. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi terapi pendamping farmakologis bagi penderita hipertensi yang mengalami gangguan tidur.

Kata Kunci : *Relaksasi Autogenik, Kualitas Tidur, Hipertensi*

THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUES ON SLEEP QUALITY IN HYPERTENSION PATIENTS AT PUSKESMAS SUMBANG I

Dyah Palupi Puspitadewi¹ Rakhmat Susilo²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

dyahpalupi0899@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most dangerous non-communicable diseases (the silent killer) which is caused by sleep disorders. Autogenic relaxation is a complementary therapy that comes from oneself in the form of short sentences. The results of a preliminary study at the Puskesmas Sumbang I found 7 people with hypertension often had a difficulty in sleeping, especially at night.

Objective: This study aims to determine the effect of autogenic relaxation therapy on sleep quality in patients with hypertension. **Methods:** This research is a quantitative study with a pre-experimental one-group approach and pretest-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling with a total of 28 respondents according to the inclusion and exclusion criteria. The research instrument employed the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.

Results: The results of this study show that the sleep quality of hypertensive patients before autogenic relaxation therapy is at the level of poor sleep quality with an average score of 15.21. Meanwhile, after being given the intervention, the average score of sleep quality for hypertension sufferers decreases to 7.18 with the majority in the category of good sleep quality. In addition, Wilcoxon test results $p\text{-value} = 0.000$.

Conclusion: This study concludes that there is an effect of autogenic relaxation therapy on the sleep quality of hypertensive patients at the Public Health Care Center I Sumbang. This study is expected to be used as a reference for pharmacological companion therapy for hypertensive patients with sleep disorders.

Keywords: Autogenic Relaxation, Sleep Quality, Hypertension.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Hasil Penelitian Terdahulu.....	5
B. Konsep Hipertensi.....	8
C. Konsep Tidur.....	18
D. Teknik Relaksasi Autogenik	24
E. Kerangka Teori Penelitian.....	28
F. Kerangka Konsep	28
G. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30

C. Populasi, Sample, dan Sampling.....	30
D. Variabel Penelitian.....	32
E. Definisi Operasional.....	32
F. Instrument penelitian.....	33
G. Teknik Pengumpulan Data.....	34
H. Analisa Data.....	34
I. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	36
J. Tahap Pengolahan Data.....	36
K. Alur Penelitian.....	37
L. Etika Penelitian.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka konsep.....	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	30



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Matriks Keaslian Peneliti	5
Tabel 2.2 Klasifikasi tekanan darah orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (<i>The seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure (JNC VII)</i> , Brashers (2008, dalam Manuntung 2018:3)	10
Tabel 2.3 Kebutuhan Tidur Manusia	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.2 Karakteristik Responden	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Nilai Tekanan Darah Sistol <i>Pre</i> dan <i>Post Test</i>	42
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pasien <i>Pre</i> dan <i>Post Test</i>	44
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data	45
Tabel 4.5 Hasil Uji Perbandingan Tekanan Darah <i>Pre test</i> dan <i>post test</i> pada intervensi relaksasi terapi autogenic	46
Tabel 4.6 Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 3 Kuesioner Data Demografi
- Lampiran 4 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 6 SOP Relaksasi Autogenik
- Lampiran 7 Analisis Deskriptif
- Lampiran 8 Analisis Univariat
- Lampiran 9 Uji Normalitas
- Lampiran 10 Analisis Bivariat
- Lampiran 11 Surat-Surat