

ABSTRAK

**LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU POSTPARTUM DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KANDAT- KEDIRI**

Penelitian Quasy- Eksperimental

Oleh: Selfi Ratna Puspitasari

Ibu postpartum berharap untuk memiliki kualitas tidur yang baik dengan durasi tidur pendek. Kualitas tidur yang baik dapat mengurangi risiko postpartum blues. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh progresif latihan relaksasi otot dalam meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum.

Penelitian ini menggunakan metode Quasy- Eksperimental dengan teknik purposive sampling. Sampel diambil dari 12 desa di Kecamatan Kandat. Terdapat masing- masing 19 responden pada kelompok perlakuan dan kontrol. Variabel independen pada penelitian ini adalah latihan relaksasi otot progresif. Variabel dependen adalah kualitas tidur pada ibu postpartum. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner PSQI. Analisis pada data di masing- masing kelompok menggunakan uji Wilcoxon. Analisis perbandingan untuk 2 kelompok menggunakan uji Mann Whitney. Penelitian ini menggunakan signifikansi sebesar $\alpha= 0.05$.

Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perubahan kualitas tidur pada kelompok perlakuan ($p=0,003$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan ($p=0,157$). Hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa dibandingkan dengan kelompok kontrol terdapat peningkatan kualitas tidur pada kelompok perlakuan ($p=0,000$). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum. Relaksasi otot progresif merupakan pilihan intervensi untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada ibu postpartum.

Kata kunci: postpartum, relaksasi, tidur, psqi, pmr

ABSTRACT

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) EXERCISE IN EFFORT TO IMPROVE THE QUALITY OF SLEEP FOR POSTPARTUM WOMEN AT WORKING AREA OF KANDATS PUBLIC HEALTH SOCIETY

Quasy- Experimental Research

by: Selfi Ratna Puspitasari

Postpartum women expect to have a good sleep quality with short sleep duration. Good quality sleep can reduce the risk of postpartum blues. The aim of this study was to analyze the effect of progressive muscle relaxation exercise in improving sleep quality postpartum women.

This research used Quasy- Experimental method with purposive sampling technique. Samples were taken from 12 villages in the district Kandat. There were 19 respondents in each treatment group and the control. Independent variable in this study was a progressive muscle relaxation exercise. The dependent variable was the quality of sleep in postpartum women. Data was collected by questionnaire PSQI. Analysis on the data in each group used the Wilcoxon test. Comparative analysis for the 2 groups used the Mann Whitney test. This study used a significance of $\alpha = 0.05$.

Wilcoxon test analysis results showed that there were changes in sleep quality in the treatment group ($p = 0,003$). Whereas the control group did not change ($p = 0,157$). Mann Whitney test results showed that compared with the control group, there was an increase in the quality of sleep in the treatment group ($p = 0.000$). The results of this study concluded that progressive muscle relaxation exercises can used as an effort to improve the quality of sleep for postpartum women. Progressive muscle relaxation is an alternative interventions to solve the issue of maternal postpartum sleep quality.

Key words: postpartum, relaxation, sleep, psqi, pmr