# SKRIPSI

# EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF *JACOBSON* DENGAN *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER TIGA DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025


Disusun Oleh:

**VIONA LOVINKA**
**NIM: P05120321094**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU**
**JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI**
**SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**
**TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

# EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF *JACOBSON* DENGAN *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER TIGA DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (Str) pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Disusun Oleh:

**VIONA LOVINKA**
**NIM: P05120321094**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU**
**JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI**
**SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**
**TAHUN 2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF *JACOBSON* DENGAN *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER TIGA DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025**

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

**VIONA LOVINKA**
**NIM : P05120321094**

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal:Kamis, 26 Juni 2025

**Dosen Pembimbing Skripsi**

**Pembimbing I**

**(Asmawati, S.Kp.,M.Kep)**
**NIP. 197502022001122002**

**Pembimbing II**

**Ns.Mardiani ,S.kep., M.M**
**NIP. 197203211995032001**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF *JACOBSON* DENGAN *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER TIGA DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025**

Disusun oleh:

**VIONA LOVINKA**
**NIM : P05120321094**

Telah diujikan didepan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal: 10 Juli 2025, dan dinyatakan

**LULUS**

**Ketua Dewan Penguji**

**Ns Septiyanti,SKep.,M.P.d**
**NIP. 197409161997032001**

**Penguji I**

**Ns. Kheli Fitria Annuril, M.Kep,Sp,Kep.Mat**
**NIP. 198307132010012008**

**Penguji II**

**Asmawati, S.Kp.,M.Kep**
**NIP. 197502022001122002**

**Penguji III**

**Ns.Mardiani ,S.kep., M.M**
**NIP. 197203211995032001**

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

**Mengetahui :**
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

**Ns. Hendri Herivanto, S.Kep.,M.Kep**
**NIP. 198205152002121004**

**NIP. 198205152002121004**

## BIODATA



| | |
|---|---|
| **Nama** | Viona Lovinka |
| **Tempat, Tanggal Lahir** | Kembang Ayun, 07 Februari 2004 |
| **Agama** | Islam |
| **Jenis Kelamin** | Perempuan |
| **Anak Ke-** | 2 (Dua) |
| **Riwayat Pendidikan** | SD Negeri 03 Pondok Kelapa (2010-2016)<br>SMP Negeri 01 Benteng (2016-2019)<br>SMA Negeri 03 Benteng (2019-2021)<br>Perguruan Tinggi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu (2025) |
| **Alamat** | Desa Pasar Pedati, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah, Provinsi Bengkulu |
| **Email** | lovinkaviona@gmail.com |
| **Jumlah Saudara** | 3 (Tiga) |
| **Nama Saudara** | Franse Berli (Kakak)<br>Syahbila Delvira (Adik) |

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Viona Lovinka |
| NIM | : | P05120321094 |
| Judul Proposal Penelitian | : | Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif *Jacobson* dengan *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester tiga di PMB Kota Bengkulu |

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam Proposal ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam proposal ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 26 Juni 2025

Yang menyatakan,




Viona Lovinka

NIM : P05120321094

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

*Semua yang terjadi atas kehendak Allah SWT. Kunci dari sebuah kesuksesan dan keberhasilan adalah doa dan ridho dari orang tua.*

*Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap. 'QS. Al-Insyirah:6-8).*

### PERSEMBAHAN:

Syukur Alhamdulillah selalu kulimpahkan kepada Allah SWT yang selalu memberiku kekuatan, pertolongan, kesehatan dan semua yang telah engkau berikan kepada hamba. Skripsi ini dibuat dengan perjuangan, doa, dukungan dan ridho dari orang-orang terkasih. Semoga Allah melimpahkan segenap rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pembuatan Skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- Kepada cinta pertama dan panutan saya. Ayah memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun beliau bekerja keras, memberikan motivasi dan memberikan dukungan serta materi hingga penulis dapat menyelsaikan skripsi ini. Terimakasih karena tidak pernah meragukan anak perempuanmu ini, selalu mengusahakan apapaun untuk penulis dan tidak pernah menganggap saya anak yang lemah. Semoga dengan selesainya skripsi ini dapat menjadi kebahagiaan kecil untuknya.
- Kepada pintu surgaku. Beliau sangat berperan penting dalam proses penyelsaian skripsi ini, beliau yang mengajarkan saya banyak hal dari saya lahir hingga sebesar sekarang, terimakasi karena selalu mengajarkan saya untuk tetap kuat dalam menghadapi suatu hal yang sulit dilewati.
- Kepada saudara kandungku, Franse Berli dan Syahbila Delvira yang telah memberikan semangat, dukungan dan motivasi serta meluangkan waktunya untuk menjadi tempat dan pendengar terbaik sampai akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

- Terimakasih kepada dosen pembimbing Mam Asmawati S.Kp. M.Kep dan Mam Ns. Mardiani M.Kep yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran serta nasehat dan senantiasa sabar membimbing sampai skripsi ini terselesaikan.
- SUBEDU GIRLS (Putri,Nosi,Begi,Apreni,Loran,Masayu,Rahma),terima kasih telah menemani disaat suka maupun duka. Terima kasih atas banyaknya kontribusi yang membantu penulis dari awal kuliah sampai dalam proses penyusunan skripsi dari pembuatan proposal, penelitian hingga penyelesaian skripsi, senantiasa memberikan semangat, dukungan, arahan, saran, dan doa. Waktu yang kita habiskan selama kurang lebih 4 tahun suka duka kita leawati bersama.
- Saudara sepembimbingan mam asma (farahdiba, begi, yasmine, richa, david). Terimakasih sudah membersamai selama satu tahun ini, melewati proses bersama- sama, berjuang bersama, dan selalu memberikan semangat serta motivasi.
- Teman seperjuangan Sarjana Terapan Keperawatan Angkatan 2021, terimakasih atas kebersamaan 4 tahun ini, dan semangat untuk Langkah selanjutnya.
- Almamater tercinta, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
- Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan impian yang tinggi, namun sering kali sulit ditebak isi pikiran dan hati. Terimakasih kepada penulis skripsi ini sendiri yaitu, Viona Lovinka, terimkasih sudah bertahan sejauh ini dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan, tahun 2024 merupakan tahun yang sangat rumit, tahun yang penuh dengan kekecewaan tapi dari situ banyak pelajaran yang diberikan kepada penulis sehingga tidak ada kata menyerah untuk penulis dapat menyelsaikan skripsi ini. Walaupun terkadang harapan tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang kamu dapatkan. Jangan pernah lelah untuk tetap berusaha. Rayakan apapun dalam dirimu dan jadikan dirimu bersinar dimanapun

tempatmu bertumpu. Semoga langkah kaki kecilmu selalu diperkuat dan akan menjadi orang hebat nantinya.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul judul" Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif *Jacobson* dengan *Back Massage* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester tiga". Tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep). Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik materi maupun moral dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda, SST., M.Kes,, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep. M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Ibu Asmawati, S.Kp,.M.Kep selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dan tenaga serta pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelsaikan skripsi ini.
5. Ibu Ns. Mardiani, S, Kep,.MM selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu dan tenaga serta pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelsaikan tugas akhir ini.
6. Ibu Ns. Septiyanti, S.Kep., M.pd selaku ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktu dalam proses skripsi ini dan terimakasih atas arahan dan saran yang diberikan kepada penulis
7. Ibu Ns,Khelly Fitria Annuril, S.Kep, M.Kep, Sp,Kep.Mat selaku penguji satu yang telah meluangkan waktu dalam proses skripsi dan terima kasih atas arahan dan saran yang diberikan kepada penulis.
8. Tenaga Kependidikan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
9. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan materi dan support

dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.

10. Ibu Bd. Susi Irma Novia, SST Keb selaku Kepala PMB S, Ibu Okta Nopisia S. Keb selaku kepala PMB O dan Kepala PMB H, yang telah memberikan data yang dibutuhkan, memberikan dukungan dan bersedia memberikan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian sehinggan penulis dapat menyelsaikan skripsi ini.
11. Ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu selama penelitian berlangsung.

Peneliti menyadari ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar peneliti dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Semoga kritik dan saran yang telah diberikan akan menjadi amal baik oleh Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi peneliti sendiri dan mahasiswa jurusan keperawatan lainnya.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 26 Juni 2025

(Viona Lovinka)

# EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON DENGAN *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TM TIGA

**[1]Viona Lovinka, [2]Asmawati, [3] Mardiani**.
[1]Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
[2,3,4,5]Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email:lovinkaviona@gmail.com

## ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang umum terjadi pada ibu hamil trimester tiga dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin, sehingga dibutuhkan penanganan nonfarmakologis yang aman seperti teknik relaksasi otot progresif jacobson (ROPJ) dan *back massage* yang diyakini mampu meningkatkan kualitas tidur tanpa efek samping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik ROPJ dengan *back massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di PMB Kota Bengkulu tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen *pre-test and post-test with control group* yang melibatkan 60 responden, terdiri dari 30 ibu hamil dalam kelompok intervensi yang diberikan teknik ROPJ dan 30 dalam kelompok kontrol yang diberikan *back massage*, masing-masing selama empat kali dalam waktu satu minggu, dengan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam skor kualitas tidur pada masing-masing kelompok, sedangkan uji *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi dengan nilai *p-value* = 0,024, di mana efektivitas peningkatan kualitas tidur lebih tinggi pada teknik ROPJ sebesar 66% dibandingkan *back massage* sebesar 57%, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif jacobson lebih efektif dibandingkan *back massage* dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga.

***Kata Kunci*: *Back Massage*, *Ibu Hamil, Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progresif Jacobson.***

# *EFFECTIVENESS OF JACOBSON'S PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUEWITH BACK MASSAGE ON SLEEP QUALITY IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN*

***[1]Viona Lovinka, [2]Asmawati, [3] Mardiani***

*[1]Applied Undergraduate Nursing Study Program, Polytechnic of the Ministry of Health, Bengkulu*

*[2,3]Lecturer of the Department of Nursing, Polytechnic, Ministry of Health, Bengkulu*

*Email: lovinkaviona@gmail.com*

***ABSTRAK***

*Sleep disturbances are common problems experienced by pregnant women in the third trimester and can negatively impact both maternal and fetal health. Therefore, safe non-pharmacological interventions such as Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (PMR) and back massage are believed to improve sleep quality without side effects. This study aimed to determine the effectiveness of PMR compared to back massage on sleep quality among third trimester pregnant women at PMB Kota Bengkulu in 2025. A quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group was used, involving 60 respondents, with 30 pregnant women in the intervention group receiving PMR and 30 in the control group receiving back massage, each administered four times over one weeks. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The Wilcoxon test showed a significant reduction in sleep disturbance scores within both groups, while the Mann-Whitney test indicated a significant difference between the two groups after the intervention, with a p-value of 0.024. The improvement in sleep quality was higher in the PMR group (66%) compared to the back massage group (57%). It can be concluded that Jacobson's progressive muscle relaxation is more effective than back massage in improving sleep quality in third trimester pregnant women.*

***Keywords: Back Massage, Pregnant Women, Sleep Quality, Progressive Muscle Relaxation.***

## DAFTAR ISI


HALAMAN JUDUL ..... i
HALAMAN PERSETUJUAN ..... ii
HALAMAN PENGESAHAN ..... iii
PERNYATAAN ORSINALITAS ..... iv
DAFTAR ISI ..... xii
DAFTAR TABEL ..... xiv
DAFTAR GAMBAR ..... xv
DAFTAR BAGAN ..... xvi
DAFTAR LAMPIRAN ..... xvii
DAFTAR SINGKATAN ..... xviii
BAB I PENDAHULUAN ..... 1
A.Latar Belakang ..... 1
B.Rumusan Masalah ..... 5
C.Tujuan Penelitian ..... 5
BAB II TINJAUAN TEOR ..... I8
A.Konsep Kehamilan ..... 8
B.Konsep Tidur ..... 15
C.Konsep Teknik Relaksasi Otot Progresif *Jacobson* ..... 23
D.Konsep *Back Massage* ..... 24
H.Kerangka Teori ..... 31
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL ..... 32
A.Kerangka Konsep ..... 32
B.Hipotesis ..... 33
C.Definisi Operasional ..... 33
BAB IV METODE PENELITIAN ..... 35
A.Jenis Penelitian Dan Desain Penelitian ..... 35
B.Variabel Penelitian ..... 35
C.Lokasi Dan Waktu Penelitian ..... 36
D.Populasi Dan Sampel ..... 36
E.Pengumpulan Data ..... 38
H.Analisis Data ..... 40
I.Alur Penelitian ..... 42

J.Etika Penelitian ..... 43
BAB V HASIL PENELITIAN ..... 45
A.Jalannya Penelitian ..... 45
B.Hasil Penelitian ..... 47
BAB VI PEMBAHASAN ..... 53
A.Interpretasi dan Diskusi Hasil ..... 53
B.Keterbatasan penelitian ..... 59
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN ..... 60
A. Kesimpulan ..... 60
B. Saran ..... 60
DAFTAR PUSTAKA ..... 62

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional ..... 32
Tabel 4.2 Interpretasi Data ..... 40
Tabel 5.1 Gambaran Karakteristik Responden ..... 46
Tabel 5.2 Gambaran Skor Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Intervensi ..... 48
Tabel 5.3 Gambaran Skor Kualitas Tidur Ibu hamil setelah intervensi ..... 48
Tabel 5.4 Perbedaan rata-rata skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi ..... 49
Tabel 5.5 Efektivitas Teknik ROPJ dan Back Massage sebelum dan sesudah intevensi ..... 50

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

## DAFTAR GAMBAR

**Gambar 2.1** Tahapan Siklus Tidur Orang Dewasa ..... . 8

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori ..... 21
Bagan 3.1 Kerangka Konsep ..... 22
Bagan 4.1 Rancangan Penelitian ..... 25
Bagan 4.2 Alur Penelitian ..... 37

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

## DAFTAR LAMPIRAN


Lampiran 1 : *Informed Consent*

Lampiran 2 : Surat Permohonan Responden

Lampiran 3 : Surat Persetujuan Responden

Lampiran 4 : Formulir Pengumpulan Data Responden Penelitian

Lampiran 5 : Lembar Kuisioner

Lampiran 6 : Lembar Observasi

Lampiran 7 : SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson

Lampiran 8 : SOP Teknik *Back Massage*

Lampiran 9 : Master Data

Lampiran 10 : Uji SPSS

Lampiran 11 : Dokumentasi

Lampiran 12 : Surat Pra Penelitian

Lampiran 13 : Surat Kesbangpol

Lampiran 14 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 15 : Surat Selesai Penelitian

Lampiran 16 : Layak Etik

Lampiran 17 : Lembar Bimbingan

Lampiran 18 : Certificate Back Massage


Kemenkes Poltekkes Bengkulu

## DAFTAR SINGKATAN

**GERD** **:** *Gastroesofangeal Refluks Disease*

**RLS** : *Restless Legs Syndrome*

**ROPJ** : Relaksasi Otot Progresif *Jacobson*

**WHO** : *World Healty Organization*

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu