



**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA KANKER PAYUDARA**

SKRIPSI

**OLEH :
IRA PRASETYANINGSIH
(010218A007)**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA KANKER PAYUDARA**

Disusun oleh;
IRA PRASETYANINGSIH
NIM. 010218A007

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan


Ungaran, Januari 2020

Pembimbing Utama



Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0629037605

Pembimbing Pendamping



Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep
NIDN.0613027601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA KANKER PAYUDARA**

OLEH :

IRA PRASETYANINGSIH

NIM. 010218A007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 7 februari 2020

Tim Penguji

Ketua/Pembimbing Utama



Ns. Faridah Aimi, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB

NIDN. 0629037605

Anggota/Penguji

Anggota/Pembimbing Pendamping



Ns. Sukarno, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0624128204



Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0613027601

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Keperawatan

Fakultas Keperawatan



Ns. Faridah Aimi, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB

NIDN. 062903765

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS

1. Nama Lengkap : Ira Prasetyaningsih
2. NIM : 010218A007
3. Tempat Lahir : Kabupaten Semarang
4. Tanggal Lahir : 30 Maret 1980
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Alamat Rumah
 - a. Desa : Lerep
 - b. Kecamatan : Ungaran Barat
 - c. Kab/Kota : Semarang
 - d. Provinsi : Jawa Tengah
7. Telephone
 - a. Handphone : 0859502225577
 - b. Email : iraprasetya113@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN Isdiman Kelurahan Jambu Kabupaten Semarang lulus tahun 1992
2. SMP Pangudi Luhur Ambarawa Kabupaten Semarang lulus tahun 1995
3. Sekolah Perawat Kesehatan Kariadi Semarang lulus tahun 1998
4. DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Semarang lulus tahun 2003
5. Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2018 s/d sekarang

C. PENGALAMAN KERJA

1. Tenaga Harian Lepas di Puskesmas Getasan Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang tahun 2003 s/d 2005
2. Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang tahun 2005 s/d sekarang

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertandatangan dibawah ini saya,

Nama : Ira Prasetyaningsih
NIM : 010218A007
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa,

1. Skripsi berjudul **“Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Penderita Kanker Payudara”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka,
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.



Ungaran, Januari 2020

Ira Prasetyaningsih

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ira Prasetyaningsih

NIM : 010218A007

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan

Fakultas Keperawatan

Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Penderita Kanker Payudara”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Januari 2020

Yang Membuat Pernyataan



Ira Prasetyaningsih

NIM. 010218A007

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA KANKER PAYUDARA**

Ira Prasetyaningsih* Faridah Aini ** Puji Purwaningsih **

* Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

** Dosen S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

email :

ABSTRAK

Penderita kanker payudara mengalami berbagai masalah fisik yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur penderita kanker payudara dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, kemampuan kognitif, dan aktivitas hidup sehari-hari. Salah satu intervensi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan tidur adalah relaksasi otot progresif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur penderita kanker payudara. Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen. Rancangan penelitian menggunakan one group pre test and post test control group design melibatkan 32 responden penderita kanker payudara stadium 2A sampai stadium 3A.

Metode sampling yang digunakan adalah non probability sampling dengan teknik consecutive sampling. Pengumpulan data kualitas tidur menggunakan kuisioner Pittsburg Quality Sleep Index (PSQI). Telah dilakukan uji etik untuk mendapatkan aspek legal etik dengan nomor surat 1.314/XII/HREC/2019. Uji interrater reliability dilakukan untuk menyamakan persepsi antara peneliti dan asisten peneliti didapatkan nilai koefisien kappa sebesar 0,111 dan p value 0,725.

Hasil penelitian dengan uji Man whitney, didapatkan hasil uji statistik p value = 0,035 ($P < 0,05$), menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan relaksasi otot terhadap kualitas tidur penderita kanker payudara. Dengan penelitian ini diharapkan bahwa latihan relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai metode relaksasi yang mudah untuk meningkatkan kualitas tidur penderita kanker payudara sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari – hari.

Kata kunci : Relaksasi otot progresif, Kanker payudara

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON SLEEP QUALITY OF BREAST CANCER SUFFERERS

ABSTRAC

The patients with breast cancer experience have various physical problems due can effect the sleep quality of breast cancer sufferers. The Sleep quality disorders experienced of breast cancer sufferers can effect the immune system, cognitive abilities, and ability to carry out daily activities. Progressive muscle relaxation technique is the which one of nursing interventions to improve the quantity and quality of sleep involve many nonpharmacological efforts.

This study aims to identify the effect of progressive muscle relaxation on sleep quality of breast cancer sufferers. The study design uses quasi experiments. The study design uses one group pre-test and post-test nonequivalent control group involving 32 respondents with stage 2A to stage 3A breast cancer.

The sampling method used is non probability sampling with consecutive sampling technique. Sleep quality data collection using the Pittsburgh Quality Sleep Index (PSQI) questionnaire. An ethics test has been conducted to obtain legal aspects of ethics with letter number 1.314 / XII / HREC / 2019. Interrater reliability test was conducted to equalize the perception between researchers and research assistants obtained kappa coefficient value of 0.111 and p value of 0.725.

The results of the study with the Man whitney test, obtained statistical test results p value = 0.035 ($P < 0.05$), it is showed that there is an influence of muscle relaxation exercises on sleep quality of breast cancer patients. With this research, it is hoped that progressive muscle relaxation exercises can be used as an easy relaxation method to improve the sleep quality of breast cancer sufferers so that it can be applied in everyday life.

Keyword : Progresive Muscle Relaxation, Breast Cancer

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus karena berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Penderita Kanker Payudara”. Penyertaan dan kekuatan yang diberikan olehNya saja , sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal penelitian ini .

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengalami banyak hambatan, namun atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan serta selaku pembimbing I yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Ngudi Waluyo dan telah memberikan bimbingan serta arahan dalam menyusun skripsi ini.
4. Ns. Puji Purwaningsih, S.Kp., M.Kep., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini selesai.
5. Ns. Sukarno, S.Kep., M.Kep., selaku anggota penguji yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staff pengajar Universitas Ngudi Waluyo.
7. Suami dan anak – anak yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material kepada penulis.
8. Teman-teman angkatan 2019 yang tak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini dan diharapkan adanya saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk perbaikan yang lebih baik.

Ungaran, Januari 2020

Ira Prasetyaningsih

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Kanker Payudara.....	7
B. Kebutuhan Tidur Penderita Kanker Payudara.....	8
C. Kualitas Tidur Penderita Kanker Payudara.....	12
D. Dampak Kualitas Tidur yang Buruk Penderita Kanker Payudara...	14
E. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Penderita Kanker Payudara	14
F. Alat Ukur Kualitas Tidur.....	17
G. Intervensi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur.....	20
H. Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	21

I. Kerangka Teori.....	31
J. Kerangka Konsep.....	
K. Hipotesis.....	

32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	36
E. Definisi Operasional	38
F. Metode Pengumpulan Data	39
G. Etika Penelitian	45
H. Pengolahan Data.....	48
I. Analisa Data	49

BAB IV HASIL PENELITIAN	51
-------------------------------	----

BAB V PEMBAHASAN	56
------------------------	----

BAB VI PENUTUP	66
----------------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	38
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner.....	40
Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia.....	51
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan status perkawinan.....	51
Tabel 4.3 Karakteristik jumlah anak.....	52
Tabel 4.4 Karakteristik pekerjaan.....	52
Tabel 4.5 Karakteristik stadium penyakit kanker payudara.....	52
Tabel 4.6 Distribusi kualitas tidur penderita kanker payudara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dilakukan latihan relaksasi otot progresif.....	53
Tabel 4.7 Distribusi kualitas tidur penderita kanker payudara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif.....	54
Tabel 4.8 Perbedaan kualitas tidur penderita kanker payudara sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol.....	54
Tabel 4.9 Perbedaan kualitas tidur penderita kanker payudara sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan.....	54
Tabel 4.10 Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan dilakukan latihan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Rekomendasi Ethical Clearance
- Lampiran 2 Surat Rekomendasi Penelitian dari Kesbangpol
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Penjelasan Bagi Responden
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner Pittsburgh Quality Sleep Indeks
- Lampiran 9 Lembar Kuisiner Pelaksanaan Latihan Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 10 SOP Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 11 Lembar observasi Pelaksanaan Latihan Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 12 Gambar Petunjuk Pelaksanaan Latihan Relaksasi otot Progresif
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi