

**PENGARUH KOMBINASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DENGAN MUSIK INSTRUMENTAL ISLAMI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III TAHUN 2023**

**Anis Partiwi**

**Abstrak**

Kehamilan mengalami perubahan baik secara psikologis maupun fisiologis. Perubahan tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman yang umumnya akan berdampak pada penurunan kualitas tidur khususnya pada ibu hamil trimester III. Beberapa penelitian menunjukkan kualitas tidur yang tidak baik dapat berdampak buruk pada ibu dan janinnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini yaitu dengan *quasi-experiment* dalam bentuk *non-randomized pretest and posttest control group* yang dianalisis dengan Uji *paired t-test* dan *independent t-test*. Jumlah sampel adalah 42 ibu hamil trimester III dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Pada kelompok eksperimen diberikan intervensi selama 10-15 menit setiap malam selama 3 hari berturut-turut. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun. Instrumen untuk menilai kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian didapatkan *p value*  $0,000 < 0,05$  yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian terapi kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Dalam penelitian ini diharapkan ibu hamil trimester III dapat menerapkan terapi ini untuk membantu meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci** : Ibu Hamil, Kualitas Tidur, Musik Instrumental Islami, Relaksasi Otot Progresif, Terapi.

# **THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) WITH ISLAMIC INSTRUMENTAL MUSIC COMBINATION ON SLEEP QUALITY OF THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN 2023**

**Anis Partwi**

## **Abstract**

Pregnancy experiences change both psychologically and physiologically. These changes cause discomfort which will generally have an impact on decreasing the quality of sleep, especially in third trimester pregnant women. Several studies have shown that poor sleep quality can have a negative impact on both the mother and fetus. The purpose of this study is to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) with islamic instrumental music combination on sleep quality of third trimester pregnant women. The design of this study is a quasi-experiment in the form of a non-randomized pretest and posttest control group which was analyzed by paired t-test and independent t-test. The number of samples is 42 third trimester pregnant women with the sampling technique using consecutive sampling. The experimental group was given intervention for 10-15 minutes every night for 3 consecutive days. While the control group was not given any intervention. The instrument for assessing sleep quality uses the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results of the study obtained a p value of  $0.000 < 0.05$  which can be concluded that there is an effect of giving Progressive Muscle Relaxation (PMR) with islamic instrumental music combination on sleep quality of third trimester pregnant women. In this study, it is hoped that third trimester pregnant women can apply this therapy to help improve sleep quality.

**Keyword** : Islamic Instrumental Music, Pregnant Women, Progressive Muscle Relaxation, Sleep Quality, Therapy.