



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

**SKRIPSI**

**ANIS PARTIWI**

**1910711024**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2023**



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

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan**

**ANIS PARTIWI**

**1910711024**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir atau Skripsi adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Anis Partiwi

NIM : 1910711024

Tanggal : 23 Juni 2023

Bila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 23 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Anis Partiwi)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anis Partiw  
NIM : 1910711024  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan Musik Instrumental Islami terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2023.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 23 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Anis Partiw)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Anis Partiw  
NRP : 1910711024  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan Musik Instrumental Islami terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2023.


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

  
Ns. Lina Ayu Marcelina, M. Kep., Sp. Kep. Mat

Ketua Penguji

  
Ns. Dora Samarra, M. Kep

Penguji I

  
Desmawati, SKP, M. Kep., Sp. Kep. Mat., PhD

Penguji II (Pembimbing)

  
Desmawati, SKP, M. Kep., Sp. Kep. Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

  
Ns. Gamyu Tri Utami, M. Kep

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 23 Juni 2023

# **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.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan Musik Instrumental Islami terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2023”

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Desmawati, SKP, M. Kep., Sp. Kep. Mat., PhD selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi. Bapak Dr. Anter Venus, MA. Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, SKP, M. Kep, Sp. Kep. Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana.

Tidak lupa juga penulis ucapkan terimakasih kepada bapak, ibu, dan kakak serta keluarga yang selalu memberikan dukungan kepada penulis. Terima kasih juga kepada ka Noy, teman-teman seper bimbingan, dan teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2019 yang selalu membantu dan mendukung penulis, serta sahabat penulis yang selalu bersedia mendengarkan keluh kesah dan selalu ada untuk penulis selama proses pengerjaan skripsi. Saya ucapkan terima kasih juga kepada responden yang telah bersedia mengikuti penelitian hingga selesai dan terima kasih kepada pihak Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung yang bersedia menjadi tempat penelitian untuk penulis.

Jakarta, 23 Juni 2023

Penulis,

Anis Partiw



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Konsep Kehamilan .....	6
II.2 Konsep Tidur .....	20
II.3 Konsep Progressive Muscle Relaxation .....	27
II.4 Konsep Instrumen Musik .....	32
II.5 Kerangka Teori.....	38
II.6 Tabel Penelitian Terdahulu.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
III.1 Kerangka Konsep .....	43
III.2 Variabel Penelitian .....	44
III.3 Hipotesis Penelitian.....	44
III.4 Definisi Operasional .....	45
III.5 Desain Penelitian.....	47
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian .....	48
III.7 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	51
III.8 Metode Pengumpulan Data .....	51
III.9 Instrumen Penelitian.....	55
III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	58
III.11 Pengolahan Data.....	59
III.12 Analisis Data .....	60
III.13 Etika Penelitian .....	62
III.14 Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	65
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	65
IV.2 Proses Penelitian .....	65

IV.3 Analisa Data.....	67
IV.4 Pembahasan.....	75
IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	82
BAB V PENUTUP.....	84
V.1 Kesimpulan .....	84
V.2 Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA .....	86
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tabel Penelitian Terdahulu .....	39
Tabel 2	Definisi Operasional .....	45
Tabel 3	<i>Non-Randomized Pretest and Posttest Control Group</i> .....	48
Tabel 4	Kisi-Kisi dan Penilaian Instrumen PSQI .....	56
Tabel 5	Analisis Data Univariat .....	60
Tabel 6	Analisis Data Bivariat .....	62
Tabel 7	Distribusi Rata-Rata Usia Responden Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	67
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Paritas, Pendidikan, dan Pekerjaan Responden Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	68
Tabel 9	Gambaran Rata-Rata Kualitas Tidur pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	69
Tabel 10	Uji Normalitas Kualitas Tidur <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	70
Tabel 11	Uji Homogenitas Kesetaraan Nilai Sebelum ( <i>Pretest</i> ) dan Sesudah ( <i>Posttest</i> ) Melakukan Tindakan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	71
Tabel 12	Pengaruh Pemberian Terapi terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Kelompok Eksperimen .....	72
Tabel 13	Pengaruh Tanpa Terapi terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Kelompok Kontrol .....	73
Tabel 14	Perbedaan Skor Kualitas Tidur Sebelum Intervensi ( <i>Pretest</i> ) terhadap Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	74
Tabel 15	Perbedaan Skor Kualitas Tidur Setelah Intervensi ( <i>Posttest</i> ) terhadap Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	74

## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	38
Skema 2 Kerangka Konsep .....	43
Skema 3 Alur Kegiatan Penelitian .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Sidang
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Studi Pendahuluan & Penelitian
Lampiran 4	Surat <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 5	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 6	Formulir Persetujuan Subjek ( <i>Informed Consent</i> )
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Permohonan Izin Menggunakan Kuesioner
Lampiran 9	Standar Operasional Prosedur (SOP)
Lampiran 10	Lembar Leaflet dan Video SOP
Lampiran 11	Permohonan Izin Menggunakan Audio
Lampiran 12	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Uji Turnitin