

## Pengaruh terapi progressive muscle relaxation terhadap kualitas tidur ibu post partum = The effect of progressive muscle relaxation therapy on sleep quality of maternal postpartum

Fillia Veronica Tiwatu, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20446387&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Ibu post partum membutuhkan tidur yang cukup untuk memulihkan kondisi kesehatannya, tujuan ini adalah untuk mengetahui kualitas tidur ibu post partum setelah diberikan terapi progressive muscle relaxation PMR . Penelitian ini menggunakan desain quasy experiment post test with control group di rumah sakit Gunung Maria Tomohon dengan jumlah sampel 100 responden, 50 responden untuk kelompok intervensi dan 50 responden untuk kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan terapi Progressive Muscle Relaxation, mandi air hangat dan minum susu hangat selama 7 hari sebelum tidur, sedangkan kelompok kontrol hanya mandi air hangat dan minum susu hangat. Alat ukur yang digunakan antara lain kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index dan kuisioner tentang kelelahan, kecemasan, dukungan suami, dan temperamen bayi. Hasil menunjukkan adanya perubahan skor sebelum dan setelah diberikan terapi  $p = 0.001$ ;  $r = 0.368$  . faktor lain yang mempengaruhi adalah temperamen bayi  $p 0.010$  . Ibu post partum sangat membutuhkan tidur untuk memulihkan kondisi tubuhnya setelah melahirkan. Latihan PMR dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu setelah melahirkan, latihan ini terbukti berpengaruh terhadap perubahan skor PSQI kualitas tidur ibu setelah melahirkan. Latihan PMR dapat menjadi salah satu pilihan intervensi mandiri perawat untuk meningkatkan kualitas tidur ibu pada masa post partum.

.....Sleep is a basic need that must be met by every human being. Post partum mothers need enough sleep to recover his health, the purpose is to determine the quality of maternal postpartum sleep after therapy is given progressive muscle relaxation PMR . This research uses experimental quasy post test design with control group at Gunung Maria Tomohon hospital with a sample size of 100 respondents, 50 respondents to the intervention group and 50 respondents to the control group. The intervention group received therapy Progressive Muscle Relaxation, warm baths and drinking warm milk before bedtime for 7 days, while the control group only a bath of warm water and warm milk. Measuring instruments used include questionnaire Pittsburgh Sleep Quality Index and a questionnaire about fatigue, anxiety, support her husband, and infant temperament. The results showed the presence of score changes before and after therapy  $p 0.001$   $r 0368$  . Another factor that affects infants is temperament  $p 0.010$  . Postpartum mothers desperately need sleep to recover his body after childbirth. Exercise PMR can be used to treat sleep disorders in women after childbirth, this intervention proved to affect the change in quality of sleep PSQI score mothers after childbirth. PMR intervention can be one of the nurses independent intervention to increase the quality of sleep during the postpartum mothers.