

**PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
PENDERITA *GOUT ARTRITIS***

SKRIPSI



**OLEH:
Viemia Kilay
NRP: 9103022047**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

**PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
PENDERITA *GOUT ARTRITIS***

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Viemia Kilay
NRP: 9103022047

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Viemia Kilay

NRP : 9103022047

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA *GOUT ARTRITIS***

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 23 Juni 2026

Yang membuat Pernyataan



Viemia Kilay

NRP. 9103022047

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Viemia Kilay

NRP : 9103022047

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya :

Judul :

Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita *Gout Arthritis*.

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya

Surabaya, 16 Juli 2026

Yang menyatakan



Viemia Kilay

NRP. 9103022047

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA *GOUT ARTRITIS*

OLEH:
Viemia Kilay
NRP. 9103022047

Pembimbing Utama : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep.



(.....)

Pembimbing Pendamping : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.



(.....)

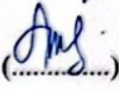
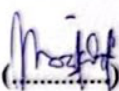
Surabaya, 23 Juni 2026

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA *GOUT ARTRITIS*

Skripsi yang ditulis oleh Viemia Kilay NRP 9103022047 telah di uji dan disetujui oleh tim penguji skripsi pada tanggal 16 Juli 2026 dinyatakan telah lulus oleh,

- | | | |
|---------------|--|---|
| 1. Ketua | : Made Indra Ayu Astarini, S.Kep., Ns., M.Kep. | () |
| 2. Sekertaris | : Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep. | () |
| 3. Anggota | : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep. | () |
| 4. Anggota | : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep. | () |

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keperawatan,



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa syukur kepada:

Tuhan Yesus Kristus, yang senantiasa menyertai setiap langkah hidup saya, memberikan kekuatan, hikmat, serta berkat yang tidak pernah putus selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.

Diri saya sendiri, Viemia Kilay, yang telah memilih untuk terus melangkah hingga sampai pada titik ini. Terima kasih untuk setiap usaha, doa, air mata, dan kekuatan yang telah menyertai perjalanan panjang ini. Tidak semua proses berjalan mudah, tetapi setiap tantangan yang dilewati menjadi bagian dari pembelajaran dan pertumbuhan. Skripsi ini bukan hanya akhir dari sebuah perjalanan akademik, tetapi juga pengingat bahwa saya mampu bertahan, bangkit, dan terus berjuang hingga mewujudkan salah satu impian dalam hidup.

Kedua orang tua tercinta, Papa Misael Kilay dan Mama Oktovina Marthina Latuminase, serta saudara kandung saya, Mevia Kilay dan Billy Kilay, yang dengan tulus dan tanpa lelah selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tidak ternilai. Segala pencapaian ini tidak terlepas dari cinta, perhatian, dan perjuangan mereka yang menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup saya.

Orang-orang terkasih dalam hidup saya, termasuk keluarga besar, sahabat, teman-teman, serta seseorang yang memiliki tempat istimewa di hati saya, yang senantiasa hadir memberikan doa, perhatian, dukungan, dan semangat dalam setiap proses yang saya lalui. Kehadiran kalian menjadi penguat dalam berbagai keadaan serta memberikan makna dalam perjalanan saya hingga mencapai tahap ini.

Serta kepada para dosen pembimbing, dosen penguji, dan seluruh dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan, serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Setiap ilmu dan nasihat yang diberikan menjadi bekal yang sangat berarti bagi perjalanan akademik dan kehidupan saya ke depan.

HALAMAN MOTTO

“Iman adalah dasar dari segala sesuatu yang kita harapkan dan bukti dari segala
sesuatu yang kita lihat”
(Ibrani 11:1)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih, penyertaan, dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Terapi Progressive Muscle Relaxation* terhadap Kualitas Tidur pada Penderita *Gout Arthritis*” dengan baik dan tepat waktu.

Penyusunan skripsi dibuat sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Dalam proses penyusunannya, peneliti menyadari bahwa masih terdapat berbagai keterbatasan dan tantangan. Namun, berkat dukungan, bimbingan, arahan, serta doa dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, peneliti menyampaikan apresiasi kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama peneliti menempuh pendidikan hingga tahap penyusunan skripsi.
2. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Utama, yang dengan sabar meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, serta motivasi yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Pendamping sekaligus Dosen Pembimbing Akademik, yang senantiasa

memberikan bimbingan, perhatian, serta dukungan sejak masa Pra-PPK hingga saat ini, sehingga peneliti dapat menjalani proses akademik dengan baik.

4. Ibu Made Indra Ayu Astarini, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini. Setiap arahan yang diberikan menjadi pembelajaran penting bagi penulis dalam menyempurnakan penelitian ini.
5. Ibu Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Sekretaris Penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini. Masukan yang diberikan sangat membantu penulis dalam memperbaiki dan menyempurnakan hasil penelitian ini.
6. Dinas Kesehatan Kota Surabaya yang telah memberikan izin, kepercayaan, serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Kesempatan yang diberikan menjadi hal yang sangat berarti sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
7. Puskesmas Kenjeran yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan selama proses penelitian berlangsung. Terima kasih juga kepada tenaga kesehatan dan seluruh staf yang telah membantu dalam pengumpulan data serta memberikan informasi yang sangat berharga bagi penelitian ini. Seluruh responden
8. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta partisipasinya dalam penelitian ini. Tanpa kesediaan dan kerja sama yang diberikan, penelitian ini tidak akan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

9. Seluruh dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membekali peneliti dengan ilmu dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan, serta Staf Tata Usaha Fakultas Keperawatan yang telah membantu dalam proses administrasi penyusunan skripsi.
10. Orang tua tercinta, Papa Misael Kilay dan Mama Oktovina Marthina Latuminase, terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tidak pernah berhenti diberikan. Di balik setiap langkah dan pencapaian peneliti hingga saat ini, ada perjuangan, ketulusan, dan harapan Papa dan Mama yang selalu menyertai. Skripsi ini bukan hanya hasil dari usaha peneliti, tetapi juga buah dari doa-doa yang tidak pernah putus. Semoga Tuhan selalu melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, umur panjang, dan kasih-Nya kepada Papa dan Mama.
11. Saudara terkasih, Mevia Kilay dan Billy Kilay, serta sepupu Ricky Latuminase, Endi Rio Markus, dan Renol Markus, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas perhatian dan penguatan yang diberikan sehingga menjadi sumber motivasi dan kekuatan bagi peneliti dalam menghadapi setiap tantangan hingga mencapai tahap ini.
12. Sahabat terkasih, Bless, Elis, Elin, Ingrid, Nata, Vilen, Fanny, dan Jhulia, Yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan, dan rasa kebersamaan dalam setiap tahap kehidupan peneliti.
13. Dinda, selaku asisten penelitian yang telah membantu dan mendukung proses penelitian ini. Terima kasih atas waktu, tenaga, dan kerja sama yang diberikan. Semoga senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan segala kebaikan.

14. Sahabat seperjuangan tercinta, Rayval, Della, Lili, Dinda, Fifi, Tania, Putri Uduk, Indah, Jenti, Sonya, dan Rachel, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang diberikan selama masa perkuliahan. Kehadiran kalian menjadi bagian berharga dalam perjalanan akademik peneliti hingga tahap ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat menambah wawasan serta menjadi referensi bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Surabaya, Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xx
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xxi
ABSTRAK	xxii
ABSTRACT	xxiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep <i>Gout Arthritis</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Gout Arthritis</i>	9
2.1.2 Etiologi <i>Gout Arthritis</i>	9

2.1.3	Patofisiologi Penyakit <i>Gout Arthritis</i>	11
2.1.4	Tanda dan Gejala <i>Gout Arthritis</i>	12
2.1.5	Klasifikasi <i>Gout Arthritis</i>	14
2.1.6	Diagnosis dan Pemeriksaan Penunjang <i>Gout Arthritis</i>	14
2.1.7	Pencegahan <i>Gout Arthritis</i>	15
2.2	Konsep Nyeri	16
2.2.1	Definisi Nyeri.....	16
2.2.2	Mekanisme Nyeri Pada <i>Gout Arthritis</i>	16
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Pada <i>Gout Arthritis</i>	17
2.2.4	Tingkat Keparahan Nyeri.....	17
2.2.5	Alat Ukur <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	19
2.2.6	Penatalaksanaan Terapi Farmakologis Nyeri Pada <i>Gout Arthritis</i>	20
2.3	Konsep Kualitas Tidur Pada Penderita <i>Gout Arthritis</i>	21
2.3.1	Definisi Tidur	21
2.3.2	Fisiologi Tidur.....	22
2.3.3	Kualitas Tidur	22
2.3.4	Mekanisme Kualitas Tidur dengan <i>Gout Arthritis</i>	23
2.3.5	Klasifikasi Kualitas Tidur	23
2.3.6	Penatalaksanaan Farmakologis Obat Tidur.....	24
2.2.6.1	<i>Benzodiazepin</i>	24
2.2.6.2	<i>Non-benzodiazepine (Z-drugs)</i>	25
2.2.6.3	Agonis Reseptor <i>Melatonin</i>	25
2.2.6.4	Antagonis Reseptor <i>Orexin</i>	25
2.2.6.5	Antidepresan Sedatif	25
2.2.6.6	<i>Antihistamin</i>	26
2.3.7	Faktor yang Mempengaruhi Siklus Tidur	26
2.3.8	Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia	28
2.3.9	Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur	29
2.4	Konsep Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	31
2.4.1	Pengertian Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	31
2.4.2	Tujuan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	31
2.4.3	Manfaat Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	32
2.4.4	Mekanisme Kerja <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i> terhadap Kualitas Tidur	33
2.4.5	Prosedur Pelaksanaan <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	34
2.4.6	Kontraindikasi PMR	35
2.4.7	Teknik Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	35
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	41
3.1	Kerangka Konseptual	41
3.2	Pengaruh Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i> terhadap Kualitas Tidur pada Penderita <i>Gout Arthritis</i>	42
3.3	Hipotesis.....	42
BAB 4	METODE PENELITIAN	44
4.1	Desain Penelitian.....	44
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	45
4.2.1	Variabel Independen	45

4.2.2	Variabel Dependen.....	45
4.2.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
4.3	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	47
4.3.1	Populasi.....	47
4.3.2	Sampel.....	48
4.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	49
4.4	Kerangka Kerja Penelitian	50
4.5	Metode Pengumpulan Data	51
4.5.1	Prosedur Pengumpulan Data	51
4.5.2	Instrumen Penelitian	54
4.5.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	55
4.6	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	56
4.6.1	Uji Validitas	56
4.6.2	Uji Reliabilitas	56
4.7	Teknik Analisis Data.....	57
4.7.1	<i>Editing</i>	57
4.7.2	<i>Entry Data dan Tabulating</i>	57
4.7.3	Uji Hipotesis	58
4.8	Etika Penelitian	58
4.8.1	Privasi.....	58
4.8.2	<i>Beneficence</i> (Manfaat)	59
4.8.3	Kejujuran.....	59
4.8.4	Prinsip <i>Justice</i> (Keadilan)	60
4.8.5	<i>Informed Consent</i> (Surat Persetujuan)	60
BAB 5	HASIL PENELITIAN	61
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian.....	61
5.2	Hasil Penelitian	64
5.2.1	Data Umum	64
5.2.2	Data Khusus	69
BAB 6	PEMBAHASAN	72
6.1	Kualitas Tidur Penderita <i>Gout Arthritis</i> Sebelum diberikan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	72
6.2	Kualitas Tidur Penderita <i>Gout Arthritis</i> Sesudah 1 diberikan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	77
6.3	Pengaruh Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) terhadap Kualitas Tidur pada Penderita <i>Gout Arthritis</i>	82
6.4	Keterbatasan Penelitian.....	86
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN.....	88
7.1	Kesimpulan	88
7.2	Saran.....	88
7.2.1	Bagi Penderita <i>Gout Arthritis</i>	88
7.2.2	Bagi Puskesmas Kenjeran.....	89
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	89
DAFTAR PUSTAKA		90

LAMPIRAN.....	97
ARTIKEL PENELITIAN	126

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Prosedur Tindakan Pengukuran Nyeri dengan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	19
Tabel 2.2 Tujuh Domain Penilaian PSQI	30
Tabel 2.3 Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	35
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Kualitas Tidur pada Penderita <i>Gout Arthritis</i>	44
Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
Tabel 4.3 Tabel Kisi-kisi Instrumen PSQI.....	55
Tabel 5.1 Laporan Jumlah Penduduk dengan Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Bulan Januari-April Tahun 2026 di Puskesmas Kenjeran, Kota Surabaya.....	63
Tabel 5.2 Distribusi Data Kualitas Tidur pada Pasien <i>Gout Arthritis</i> sebelum dan sesudah dilakukan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) terhadap Kualitas Tidur pada Penderita <i>Gout Arthritis</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 19 April 2026 – 01 Mei 2026	69
Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas Kualitas Tidur <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> sebelum dan sesudah Terapi dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	71
Tabel 5.4 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kualitas Tidur dengan Uji <i>Wilcoxon</i>	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Alat Ukur Numeric Rating Scale (NRS)	19
Gambar 3.1 Konseptual Pengaruh Pengaruh Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) terhadap Kualitas Tidur pada Pasien dengan <i>Gout Arthritis</i>	41
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Kualitas Tidur Penderita <i>Gout Arthritis</i>	50
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 19 April 2026 - 01 Mei 2026	64
Gambar 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Pendidikan di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 19 April 2026 - 01 Mei 2026	65
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Pekerjaan di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 19 April 2026 - 01 Mei 2026	65
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Lama Menderita di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 19 April 2026 - 01 Mei 2026	66
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Riwayat Penyakit Keluarga di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 19 April 2026 - 01 Mei 2026	66
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Riwayat Konsumsi Alkohol di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 19 April 2026 - 01 Mei 2026	67
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Penyakit Penyerta di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 19 April 2026 - 01 Mei 2026	67
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Obat Yang Dikonsumsi di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 19 April 2026- 01 Mei 2026	68
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Status Pernikahan di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 19 April 2026 - 01 Mei 2026	68

Gambar 5.10	Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Nyeri di Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 19 April 2026 - 01 Mei 2026	69
-------------	---	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden	97
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	99
Lampiran 3. Lembar Data Demografi	100
Lampiran 4. <i>Standart Operasional Prosedure (SOP) Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	102
Lampiran 5. <i>Standart Operasional Prosedure (SOP) Pengukuran Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	108
Lampiran 6. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	109
Lampiran 7. Lembar Observasi Kualitas Tidur <i>Pre dan Post</i> Intervensi Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	113
Lampiran 8. Lembar Kegiatan Pelaksanaan Intervensi	114
Lampiran 9. Tabulasi Data Demografi	116
Lampiran 10. Surat Pengantar Ijin Penelitian Dari Fakultas Keperawatan Kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya	118
Lampiran 11. Surat Pengantar Ijin Penelitian Dari Fakultas Keperawatan Kepada Kepala Puskesmas Kenjeran Surabaya	119
Lampiran 12. Surat Pengantar Ijin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya	120
Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Puskesmas Kenjeran Surabaya.....	122
Lampiran 14. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	123
Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas dan Wilcoxon	124
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	125

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
ARTIKEL PENELITIAN	126
HALAMAN PERSETUJUAN.....	127
ABSTRAK	128
<i>ABSTRACT</i>	129
PENDAHULUAN.....	130
METODE PENELITIAN.....	131
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	131
KESIMPULAN DAN SARAN.....	134
KEPUSTAKAAN	136
BIODATA PENULIS	138

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA *GOUT ARTRITIS*

oleh: Viemia Kilay

Gangguan kualitas tidur pada penderita *gout arthritis* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti nyeri akibat peradangan sendi, gaya hidup, faktor lingkungan, kondisi psikososial, dan kondisi medis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap kualitas tidur pada penderita *gout arthritis*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh warga yang terdiagnosis *gout arthritis* pada usia produktif (18–59 tahun) yang berdomisili di RW 02 Kelurahan Bulak, RW 05 Kelurahan Bulak, dan RW 05 Kelurahan Kenjeran. Sampel penelitian berjumlah 30 penderita *gout arthritis* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi PMR diberikan selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu (4 kali pertemuan) selama 15 menit. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan terapi PMR menggunakan standar operasional prosedur (SOP). Rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi sebesar $10,87 \pm 2,825$ dan setelah intervensi menjadi $3,93 \pm 2,318$. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,001 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) yang menunjukkan ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap kualitas tidur penderita *gout arthritis*. Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) efektif meningkatkan kualitas tidur pada penderita *gout arthritis* dan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Kata Kunci: *Gout Arthritis*, Kualitas Tidur, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

ABSTRACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON SLEEP QUALITY IN PATIENTS WITH GOUT ARTHRITIS

by: Viemia Kilay

Sleep quality disorders in gout arthritis sufferers can be caused by various factors, namely pain due to joint inflammation, lifestyle, environmental factors, psychosocial conditions, and medical conditions. One non-pharmacological therapy that can be used to improve sleep quality is Progressive Muscle Relaxation (PMR). This study aims to explain the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy on sleep quality in gout arthritis sufferers. The population in this study were all residents diagnosed with gout arthritis in productive age (18–59 years) who live in RW 02 Bulak Village, RW 05 Bulak Village, and RW 05 Kenjeran Village. The study sample consisted of 30 gout arthritis sufferers selected using a purposive sampling technique. PMR intervention was given for 2 weeks with a frequency of 2 times per week (4 meetings) for 15 minutes. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and PMR therapy using standard operating procedures (SOP). The average sleep quality score before the intervention was 10.87 ± 2.825 and after the intervention it became 3.93 ± 2.318 . The Wilcoxon test results showed a p value = $0.001 < \alpha$ ($\alpha = 0.05$) which indicates that there is an effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on the sleep quality of gout arthritis sufferers. Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy is effective in improving sleep quality in gout arthritis sufferers and can be used as a non-pharmacological nursing intervention.

Keywords: Gout Arthritis, Progressive Muscle Relaxation (PMR), Sleep Quality