

## ***THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES ON SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS***

**Ayamah<sup>1\*</sup>, Anisa Kardina<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang,  
Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada  
Tangerang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

\*korespondensi author: ayamah1975@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Sleep quality is a state of sleep that an individual undergoes to produce freshness when awake. One of the ways to overcome sleep difficulties is relaxation techniques. Progressive muscle relaxation techniques are thought to have the effect of lowering pulse rate and blood pressure so that a person can relax and overcome sleep difficulties. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on sleep quality in adolescents. This study uses the Quasy Experimental method with a Pre-test and Post-test approach. The number of samples in this study were 30 adolescents obtained from non-probability sampling techniques. The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained a value ( $p$ -value = 0.000,  $\alpha$ : 0.05) which can be concluded that there is a significant effect between progressive relaxation techniques on sleep quality in adolescents. It is hoped that nurses in various settings can use this intervention to overcome the problem of sleep disorders in adolescents.*

*Keywords: Adolescents, Progressive Muscle Relaxation, Sleep Quality*

## **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

### **ABSTRAK**

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu untuk menghasilkan kebugaran saat terbangun. Guna mengatasi kesulitan tidur salah satunya adalah dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi otot progresif diduga dapat memberikan efek menurunkan denyut nadi dan tekanan darah sehingga seseorang bisa rileks dan mengatasi kesulitan tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Exsperimental* dengan pendekatan *Pre-test and Post-test*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 remaja yang didapatkan dari teknik *non probability sampling*. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai ( $p$ -value= 0.000,  $\alpha$ : 0.05) yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada remaja. Diharapkan perawat di berbagai *setting* dapat menggunakan intervensi ini untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada remaja.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progesif, Remaja

---

## **PENDAHULUAN**

Tidur merupakan proses untuk pembentukan sel baru, perbaikan sel tubuh yang rusak, menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh. Setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup, supaya pembentukan sel dapat berfungsi optimal dan dapat mempertahankan status kesehatan. Demikian pula orang yang sedang menderita sakit, memerlukan istirahat dan tidur yang memadai, namun dalam keadaan sakit, pola tidur seseorang biasanya terganggu, sehingga perawat perlu berupaya untuk memenuhi kebutuhan tidur tersebut (Meltzer dkk, 2014).

Maslow (Iskandar, 2016) menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi, yang bisa disebut *hierarchy of needs*. Kebutuhan tersebut yaitu kebutuhan fisiologi, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa memiliki dan dicintai, kebutuhan akan penghargaan dan kebutuhan akan aktualisasi diri (Iskandar, 2016).

Nashori dan Wulandari (2017) menjelaskan bahwa tidur sebagai salah satu aktivitas terpenting dengan seperempat hingga sepertiga kehidupan manusia digunakan untuk tidur. Mereka juga menambahkan jika tidur dapat dijalani seseorang dengan baik maka efeknya akan mengenai berbagai macam aspek kehidupan seseorang disaat terjaga. Menurut Khavari (dalam Nashori dan Wulandari, 2017), tidur yang baik adalah kunci tercapainya perasaan nyaman dan bahagia. Begitu pula sebaiknya yang akan terjadi ketika tidur kurang baik akan memberikan dampak bagi seseorang.

Setiap individu memiliki kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda-beda, sesuai dengan aktifitas yang dilakukan. Sebagian besar remaja memerlukan 7-8 jam waktu tidur malam. Hal ini bertujuan untuk mencegah kelelahan dan kerentanan terhadap infeksi (Saputra, 2013).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012). Indikator atau ciri-ciri untuk mengetahui tidur yang berkualitas adalah dengan merasakan apakah badan merasa segar dan *fresh* setelah terbangun dan tidur merasa lelap (Hidayat, 2015).

Sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi (< 7 jam setiap malamnya) yaitu sebanyak 63% (Khusnal, 2017). Sering kurang terpenuhi kualitas tidur remaja disebabkan pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya. Hal ini akibat dari pada masa akhir pubertas, remaja mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun

lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja sering kali mengantuk berlebihan pada siang hari (Syamsuedin dalam Wowiling, 2015).

Dampak kualitas tidur yang buruk antara lain akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental (Huda dalam Khusnal, 2017).

Kebutuhan tidur pada tahapan usia berbeda dan dalam kualitas tidurnya pun juga berbeda untuk memenuhi ataupun faktor yang mempengaruhi dari penelitian yang peneliti ambil sampel remaja dimana usia ini adalah tahapan perkembangan yang pesat dan faktor yang mempengaruhi pun beragam. Ditemukan bukti penelitian bahwa gejala gangguan psikologis seperti stres, depresi, kecemasan dan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dapat menyebabkan individu sulit tidur, sulit menjaga ritme tidur, memiliki kualitas tidur yang buruk, mimpi buruk dan mengantuk sepanjang hari (Hombali et al, 2018). Sebanyak 90,0 persen pasien depresi dilaporkan mengalami kesulitan tidur, pasien bipolar mengalami hipersomnia (23,0%-78,0%) dan pasien GAD (*Generalized Anxiety Disorder*) (60,0%-70,0%) dan gangguan panik mengalami insomnia kronis (Hombali dalam Akram, 2018).

Salah satu pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur adalah teknik relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto dalam Tyani et al, 2015).

Salah satu upaya mengatasi kesulitan tidur adalah dengan metode relaksasi. Relaksasi adalah satu teknik yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan otot didasarkan pada kontraksi otot. relaksasi otot progresif setelah *Jacobson* (PMR) teknik yang digunakan untuk mengajarkan pasien mengendurkan otot melalui proses dua langkah. Di PMR, pasien mulai dengan sengaja berkontraksi otot dan menahan ketegangan; kedua mereka melepaskan semua ketegangan dan fokus pada sensasi relaksasi. Latihan teratur akan membantu pasien untuk mengenali ketegangan dan serta merasa rileks (Lauche dkk, 2013).

Efek dari teknik relaksasi progresif yang berkaitan dengan stres, manajemen stres mempunyai peran penting dalam menurunkan denyut nadi dan tekanan darah sehingga kita bisa rileks dan mengatasi kesulitan tidur. teknik relaksasi dilakukan pada pasien yang mengalami keadaan emosional yang tidak stabil dengan kelebihan ketegangan neuromuskular. Dengan mencapai relaksasi otot, relaksasi pikiran hal ini dapat membuat seseorang merasa rileks. Tindakan yang sejalan dengan terapi ini yang melibatkan intervensi relaksasi (yaitu relaksasi otot, akupunktur, yoga, reiki, dll). Teknik-teknik ini

telah digunakan untuk mengendalikan kecemasan dalam konteks yang berbeda (Parás-Bravo, 2017; Pratiwi, 2019). Namun, informasi tentang bagaimana relaksasi otot progresif dapat memengaruhi kualitas tidur pada remaja, masih perlu dilakukan penyelidikan lebih lanjut.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian ini termaksud jenis penelitian menggunakan kuantitatif. Rancangan penelitian ini menggunakan *Quasy Exsperimetal Design* (Eksperimen Semu) dengan pendekatan *Pre and Post* yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok secara utuh tanpa menggunakan kelompok pembanding. *Pre-test* dilakukan sebelum diberikan perlakuan kemudian sesudah perlakuan diberikan *Post-test*.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian di wilayah RW 04 Buaran Serpong Tangerang Selatan pada bulan Februari 2021-Mei 2021.

### **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah 50 Remaja di wilayah RW 04 Buaran Serpong Tangerang Selatan.

### **Sampel**

Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 30 sampel pada penelitian ini adalah menggunakan tehnik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

## **HASIL**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (n=30)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Usia		
▪ 17 Tahun	4	13,33%
▪ 18 Tahun	5	16,67%
▪ 19 Tahun	4	13,33%
▪ 20 Tahun	9	30,00%
▪ 21 Tahun	8	26,67%
Jenis Kelamin		
▪ Perempuan	22	73,33%
▪ Laki-laki	8	26,67%
Pendidikan		
▪ SD	2	6,67%
▪ SMP	5	16,67%
▪ SMK	23	76,67%

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia sebanyak 30 responden Terlihat sebagian kecil yang berusia 17 tahun sebanyak 4 responden (13,33%), sebagian kecil lagi yang berusia 18 tahun sebanyak 5 responden (16,67%), sebagian kecil yang berusia 19 tahun sebanyak 4 responden (13,33%), hampir setengahnya yang berusia 20 tahun sebanyak 8 responden (26,67%) dan hampir setengahnya yang berusia 21 tahun sebanyak 9 responden (30,00%).

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia sebanyak 30 responden lebih dari setengahnya yang berjenis kelamin Laki-laki ada sebanyak 22 responden (73,33%) dan sedangkan hampir setengahnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 responden (26,67%).

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia sebanyak 30 responden sebagian besar yang berpendidikan SMK sebanyak 23 responden (76,67%) dan sedangkan sebagian kecil yang berpendidikan SMP sebanyak 5 responden (16,67%) dan hampir tidak ada yang berpendidikan SD sebanyak 2 responden (6,67%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Rata-Rata Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	N	Mean	Rata-rata penurunan mean
Sebelum dilakukan Teknik relaksasi otot progresif	30	1,37	0,467
Sesudah dilakukan Teknik relaksasi otot progresif	30	1,83	

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil nilai rata-rata dari teknik relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada remaja dari 30 responden, sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif mempunyai nilai *Mean* sebesar 1,37 dan untuk nilai *Mean* sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada remaja memiliki nilai *Mean* sebesar 1,83 dan rata-rata penurunannya yaitu 0,467 berarti menunjukkan bahwa pada teknik relaksasi progresif tersebut memiliki pengaruh pada remaja Di Wilayah RW 04 Buaran Serpong Tangerang Selatan.

Analisa data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada remaja Di Wilayah RW 04 Buaran Serpong Tangerang Selatan adalah *uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test* dengan derajat kemaknaan kurang dari sama dengan 0,05 (5%) yang berarti ada hubungan *variabel independen* dengan *variabel dependen*, Untuk menganalisi data digunakan sistem pengolahan data dengan bantuan SPSS.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Kualitas Tidur Remaja

Perlakuan	Mean	P-value
Sesudah dilakukan Teknik relaksasi progresif	0,467	0,000
Sebelum dilakukan Teknik relaksasi progresif		

Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak maka besar *P-value* dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,5). Jika *P-value* lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak namun jika *P-value* lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima.

Tabel 3 memperlihatkan bahwa hasil nilai rata-rata pemberian Teknik Relaksasi Progresif sebelum dilakukan (*Pretest*) dan sesudah perlakuan (*Posttest*) maka didapatkan nilai *Mean* adalah 0,467. Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak maka besar *P-value* dibandingkan dengan tahap kesalahan 5% (0,05) Jika *P-value* lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika *P-value* lebih kecil atau sama dengan 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan jika dilakukan nya teknik relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada remaja memiliki pengaruh pada remaja Di Wilayah RW 04 Buaran Serpong Tangerang Selatan

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia sebanyak 30 responden, sebagian kecil berusia 17 tahun sebanyak 4 responden (13,33%), sebagian kecil berusia 18 tahun sebanyak 5 responden (16,67%), sebagian kecil berusia 19 tahun sebanyak 4 responden (13,33%), hampir setengahnya berusia 20 tahun sebanyak 8 responden (26,67%) dan hampir setengahnya berusia 21 tahun sebanyak 9 responden (30,00%).

Hal di atas sejalan dengan teori menurut Menurut King (2012) remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun. Remaja adalah aset masa depan sebuah bangsa, sehingga masa depan bangsa akan ditentukan oleh remaja saat ini. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa dimana terjadi perpindahan masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Potter & Perry dalam Wowiling, 2015).

Berdasarkan hal di atas peneliti menyimpulkan bahwa lebih dari setengahnya menyatakan bahwa remaja di wilayah RW 04 Buaran Serpong Tangerang Selatan mengalami Kualitas Tidur buruk dan memerlukan terapi Teknik Relaksasi Progresif. Ini rubah karena yg dibahas adalah usia.

Berdasarkan analisis yang didapatkan bahwa karakteristik jenis kelamin dari 30 responden didapatkan hasil sebagian besar jumlah responden yaitu lebih dari setengahnya yang berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 22 responden (73,33%) sedangkan hampir setengahnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 responden (26,67%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriani Lumantow, Sefti Rompas, Franly Onibala Penelitian ini dilaksanakan di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat pada tanggal 30 November 2015 ± 2 Januari 2016 dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin, didapatkan paling banyak yaitu laki-laki dengan jumlah 46 responden dengan presentase 57,5 %. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki lebih mendominasi dari pada perempuan. Distribusi frekuensi responden berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti sebanyak 52,5 % mengalami kualitas tidur sangat buruk, hal ini disebabkan oleh karena sebagian besar dari mereka memiliki masalah atau problem yang terjadi, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur sebagian individu bahkan sebagian besar usia remaja adalah sejak adanya berbagai media elektronik seperti TV, HP, Laptop/Komputer, disamping itu munculnya berbagai media-media sosial lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang maka sebagian besar remaja cenderung untuk tidur di waktu yang sudah larut malam karena kecenderungan mereka untuk mengkonsumsi berbagai media elektronik tersebut. Mereka tidak memanfaatkan waktu mereka dengan sebaik-baiknya untuk beristirahat, karena sebagian besar dari mereka tidur sekitar pukul 24.00 dan pada besok hari mereka harus bangun lebih pagi sekitar pukul 05.30.

Berdasarkan hal di atas analisis peneliti menyimpulkan bahwa populasi di wilayah RW 04 Buaran Serpong Tangerang Selatan lebih banyak laki-laki yang mengalami Kualitas tidur yang buruk dari pada Perempuan dan harus diberikan teknik relaksasi progresif.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden dalam penelitian ini lebih dari sebanyak 30 responden sebagian besar berpendidikan SMK sebanyak 23 responden (76,67%) sedangkan sebagian kecil berpendidikan SMP sebanyak 5 responden (16,67%) dan sebagian kecil yang berpendidikan SD sebanyak 2 responden (6,67%).

Hal di atas sejalan dengan teori menurut Linawati (2013) Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif

dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

Berdasarkan hal di atas analisis peneliti menyimpulkan bahwa populasi Kualitas Tidur di wilayah RW 04 Buaran Serpong Tangerang Selatan, lebih banyak yang berpendidikan SMK. Berdasarkan analisis yang didapatkan bahwa penelitian yang telah dilakukan di Wilayah RW 04 Buaran Serpong Tangerang Selatan sebanyak 30 responden bahwa lebih dari setengahnya mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 19 responden (63,33%) sedangkan hampir setengahnya mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 11 responden (36,67%). Dan setelah dilakukan teknik relaksasi progresif sebanyak 30 responden bahwa sebagian kecil mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 5 responden (16,67%) sedangkan sebagian besar nya mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 25 responden (83,33%). Hasil *uji wilxcon* yang didapatkan  $p = 0,000$  maka nilai  $p\text{-value} < \alpha$  yang berarti terdapat pengaruh dengan dilakukan teknik relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada remaja. Kesimpulan dari pernyataan tersebut adalah  $H_0$  diterima dan membuktikan terdapat pengaruh antara teknik relaksasi progresif terhadap kualitas tidur Di Wilayah RW 04 Buaran Serpong Tangerang Selatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sarika Dewi (2015) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Insomnia Pada Penderita Congetive Heart Failure (CHF). Jenis penelitian ini menggunakan *desain Quasi Eksperimen Pre and Post test with control grup*. Berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mean insomnia pada kelompok eksperimen sebelum diberikan Teknik relaksasi otot progresif dengan *pre-test* yaitu 31-40 dan *post-test* yaitu 23-27 dengan  $p\text{-value} 0,000 < \alpha (0,05)$ . Sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara mean insomnia sesudah dan sebelum diberikan Teknik relaksasi otot progresif pada kelompok eksperimen. Hasil analisis ini juga menunjukkan terjadi penurunan nilai mean insomnia sebelum dan sesudah diberikan Teknik relaksasi otot progresif.

## **KESIMPULAN**

Ada pengaruh relaksasi otot progresif pada kualitas tidur remaja di Wilayah RW 04 Buaran Serpong, Kota Tangerang Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi perawat untuk melakukan intervensi relaksasi otot progresif ketika menemukan kasus klien remaja dengan masalah tidur.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**



Terimakasih kepada Bapak RW 04 Buaran Serpong Tangerang Selatan yang sudah memberikan izin untuk penulis mengadakan penelitian di wilayahnya.

## **REFERENSI**

- Hidayat, Aziz Alimun. 2013. *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, A. A. A. 2014. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iskandar. 2016. *Implementasi teori hirarki kebutuhan Abraham Maslow terhadap peningkatan kinerja pustakawan*. Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah, 4,2, 24-34. Pada Tanggal 20 Februari 2021.
- King, L. A. 2012. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Mariyana, Rina. 2019. *Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja*. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan Vol.4 No. 1 Februari 2019 (80-88). Diakses dari <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=909780&val=13715&title=Efektivitas%20Teknik%20Relaksasi%20Progresif%20Dalam%20Mengurangi%20Kesulitan%20Tidur%20Pada%20Remaja>. Pada Tanggal 19 Februari 2021.
- Meltzer, Lisa J., Maureen Ullrich, and Stanley J. Szeffler. 2014. *Sleep Duration, Sleep Hygiene, and Insomnia in Adolescents with Asthma*. *Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice* 2.5 (2014): 562–569. Web. Pada Tanggal 06 Maret 2021.
- Nashori, Fuad & Wulandari, Etika Dwi. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Imsomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Pratiwi, R.D. and Haryanto, S., 2019. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 3(1), pp.1-15.
- Saputra, L. 2013. *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Saputra, 2013. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Yogyakarta: Numed
- Setyoadi, Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa Pada klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Syuhada, Novrita. dkk. 2019. *Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. *Holistik Jurnal Kesehatan* Vol 13 No. 3 September 2013 (233-239) Diakses dari <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1599/pdf>. Pada Tanggal 25 Maret 2021.