



Nursing Program
Medical Faculty
University of Diponegoro
Semarang, January 2008

ABSTRACT

Ika Widyawati .

The effectivity of blue colour therapy to enhance patient sleep quality in medical ward in dr. Raden Soedjati Purwodadi Grobogan regency hospital. xi + 64 pages + 9 appendixs

Sleep is unconcious condition, relax without activities, there is shuttle cycle and each level show about brain and body part activity. Several factors might influence sleep are disease, environment, motivation, fatigue, anxiety, alcohol and some medicines. The condition of sleep disorder can decrease sleep quality because it couse fatigue, fluid and electrolit exchange, and decrease consentration, so it can postpone the patient curing time.

Several methods are used to get good sleep quality such as pharmacology and non pharmacology approach. Blue colour therapy is one of the non pharmacologist therapies. Blue colour therapy use advantage of vibration from the colour. Blue colour have high frequency and has cold characteristic and suitable for healing therapy..

The purpose of this research to knew the effectivity of blue colour therapy to enhance patient sleep quality. Sleep quality was assesed by Pittsburgh Sleep Quality Index. It measured before and after blue colour therapy .

The methods of the research was used *quasy experiment* with *one group pre-test design without control group*. The data was analized by using t-test.

The result of the research, were 38,6 % respondents experience good sleep quality. The significant *value* of t-test result show than $0,000 < \alpha$ with $(\alpha) 0,05$ so hypotesis of H_0 was resjected, where as hypotesis of H_1 was accepted. Conclusion of this research, blue colour therapy effective to enhance patient sleep quality in dr. Raden Soedjati hospital. It would be advisable for nursing practise and also the institusion can apply as one of the nursing intervension especially to handle the sllep disturbance.

Key word : Blue colour therapy, Patient's Sleep Quality, Pittsburgh Sleep Quality Index.

Bibliography : 20 (1995-2007)

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran



**Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Semarang, Januari 2007**

ABSTRAK

Ika Widyawati

Efektifitas Terapi Warna Biru Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Daerah Purwodadi Kabupaten Grobogan xi + 64 halaman + 6 lampiran

Tidur adalah keadaan tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan, yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Faktor – faktor yang mempengaruhi tidur antara lain penyakit, lingkungan, motivasi, kelelahan, kecemasan, alkohol dan obat-obatan. Tidur yang terganggu dapat menurunkan kualitas tidur. Terapi warna biru memanfaatkan gelombang atau vibrasi yang muncul dari warnanya. Warna biru mempunyai frekuensi yang tinggi dan bersifat dingin, cocok untuk penyembuhan. Beberapa metode dipakai untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik seperti farmakologi dan non farmakologi. Terapi warna biru adalah salah satu bentuk penyembuhan non farmakologis.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi warna biru terhadap peningkatan kualitas tidur pasien. Kualitas tidur pasien dapat dinilai dengan alat Index Kualitas Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index). Kualitas tidur pasien dinilai sebelum dan sesudah terapi warna biru dilakukan.

Metode penelitian yang dipakai adalah kuasi eksperimen katagori *one group pre and post test design without control group*. Data dianalisis dengan uji t. Berdasarkan hasil penelitian 38,6 % responden mengalami peningkatan kualitas tidur baik. Nilai signifikansi yang dihasilkan dari uji t menunjukkan bahwa $p\text{ value } (0,000) < \alpha$ dengan $(\alpha) 0,05$, sehingga hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi warna biru efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien di ruang rawat inap rumah sakit daerah Purwodadi Kabupaten Grobogan.

Kata kunci : Kualitas Tidur Pasien, Terapi Warna Biru, Pittsburgh Sleep Quality Index

Bibliograpi : 20 (1995-2007)