# LEMBAR PERSETUJUAN

**Skripsi Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nama  | : | I Kadek Nanda Wahyu |
| NIM | : | 203213228 |
| Judul  | : | Pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I |
| Program studi | : | Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali |

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian Skripsi

|  |  |
| --- | --- |
|  | Denpasar,18 Juli 2024 |
| Pembimbing I | Pembimbing II |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Ns. Sang Ayu Ketut Candrawati, S.Kep.,M.Kep | Ns. Desak Made Ari Dwi Jayanthi, S.Kep.,M.Fis |
| NIK.2.04.10.276 | NIK.2.04.11.505 |

# LEMBAR PENGESAHAN

**Skripsi Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nama  | : | I Kade Nanda Wahyu |
| NIM | : | 203213228 |
| Judul  | : | Pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I |
| Program studi | : | Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali |

Telah dipertahankan di depan dewan penguji sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam bidang Keperawatan pada tanggal 25 Juli 2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Nama  |  Tanda Tangan |
| Penguji I (Ketua) | : | Ns. Nurul Faidah, S.Kep., M.Kes | …. |
| Penguji II (Anggota) | : | Ns. Sang Ayu Ketut Candrawati, S.Kep.,M.Kep | …. |
| Penguji III ( Anggota) | : | Ns. Desak Made Ari Dwi Jayanthi, S.Kep.,M.Fis | …. |

Denpasar, 25 Juli 2024

Mengetahui

Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Ketua,

Ns. Ni Luh Putu Dewi Puspawati, S.Kep., M.Kep

NIK: 2.04.10.403

# ABSTRAK

**Pengaruh *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida I**

I Kadek Nanda Wahyu1, Sang Ayu Ketut Candrawati 2,

Desak Made Ari Dwi Jayanthi 3

kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang tepat. Upaya yang digunakan untuk mengatasi kualitas tidur antara lain terapi nonfarmakologi salah satunya *back massage*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Back Massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I. Desain penelitian *Pre Experiment* dengan menggunakan rancangan *pre-post test.* Populasi pada penelitian adalah semua lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di Desa Ped wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I sebanyak 30 orang.Jumlah sampel sebanyak 22 orang dengan *Purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan *The SMH (St. Marry’s Hospital Sleep Quetiionnaire)*. Hasil penelitan sebelum diberikan *Back massage* 59,1% mengalami kualitas tidur cukup dan setelah diberikan *back massage* 54,5% mengalami kualitas tidur baik. Hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* p value 0,000 <α = 0,05 sehingga Ho ditolak. Berarti ada pengaruh *Back Massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I. *Back massage* dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi karena dapat membuat sesorang menjadi tenang dan rileks sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci:** *Back Massage*, Kualitas Tidur, Lansia

# ABSTRACT

**Effect of Back Massage to Sleep Quality In the Elderly at Nusa Penida I Community Health Center Working Area**

I Kadek Nanda Wahyu1, Sang Ayu Ketut Candrawati 2,

Desak Made Ari Dwi Jayanthi 3

Sleep quality is each person's ability to maintain a state of sleep and to get the right REM and NREM sleep stages. Efforts used to improve sleep quality include non-pharmacological therapy, one of which is back massage. The aim of this research is to determine the effect of Back Massage on sleep quality in the elderly in the Nusa Penida I Community Health Center working area. Pre Experiment research design using a pre-post test design. The population in the study were all elderly people who experienced sleep quality problems in Ped Village, the working area of ​​the Nusa Penida I Community Health Center, totaling 30 people. The total sample was 22 people with purposive sampling. The data collection instrument used The SMH (St. Marry's Hospital Sleep Questionnaire). The results of the research before being given a back massage were 59.1% experiencing good quality sleep and after being given a back massage 54.5% experienced good quality sleep. The statistical test results use the Wilcoxon test p value 0.000 <α = 0.05 so Ho is rejected. This means that there is an influence of Back Massage on the quality of sleep in the elderly in the Nusa Penida I Community Health Center working area. Back massage can be used as a non-pharmacological therapy because it can make a person calm and relaxed so that it can improve the quality of sleep.

**Keywords:** Back Massage, Sleep Quality, Elderly

# KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunianya penelitian dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia” pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyarasatan untuk Menyusun skripsi dan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi keperawatan Program Sarjana. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali.

Dalam penyususna skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan sejak awal sampai terselesainya proposal ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hari, peneliti menyampaikan penghargan dan terima kasih yang sebesar – sebesarnya kepada:

1. Drs. I Dewa Agung Ketut Sudarsana, M.M selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali
2. Ibu Ns. Ni Luh Putu Dewi Puspawati, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIkes Wira Medika.
3. Ibu Ns. Sang Ayu Ketut Candrawati, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Desak Made Ari Dwi Jayanthi, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. dr. I Ketut Apriantara, S.Ked Selaku Kepala Puskesmas Nusa Penida I yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini
6. Kedua orang tua, saudara dan keluarga yang telah banyak memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman – teman saya yang telah memotivasi saya sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan serta pengetahuan dalam keperawatan yang lebih baik.

|  |
| --- |
| Denpasar ,18 Juli 2024 |
| Peneliti |
|  |
|  |
| (I Kadek NandaWahyu) NIM.203213228  |

# DAFTAR ISI

[SKRIPSI i](#_Toc172785588)

[LEMBAR PERSETUJUAN iii](#_Toc172785589)

[LEMBAR PENGESAHAN iv](#_Toc172785590)

[ABSTRAK v](#_Toc172785591)

[ABSTRACT vi](#_Toc172785592)

[KATA PENGANTAR vii](#_Toc172785593)

[DAFTAR ISI ix](#_Toc172785594)

[DAFTAR TABEL xi](#_Toc172785595)

[DAFTAR GAMBAR xii](#_Toc172785596)

[DAFTAR LAMPIRAN xiii](#_Toc172785597)

[BAB I 1](#_Toc172785598)

[PENDAHULUAN 1](#_Toc172785599)

[1.1 Latar Belakang 1](#_Toc172785600)

[1.2 Rumusan Masalah 7](#_Toc172785601)

[1.3 Tujuan 7](#_Toc172785602)

[1.4 Manfaat Penelitian 8](#_Toc172785603)

[1.5 Keaslian Penelitian 9](#_Toc172785604)

[BAB II 12](#_Toc172785605)

[TINJAUAN PUSTAKA 12](#_Toc172785606)

[2.1 Konsep Lanjut Usia (lansia) 12](#_Toc172785607)

[2.1.1 Pengertian lansia 12](#_Toc172785608)

[2.2 Konsep Kualitas Tidur 17](#_Toc172785609)

[2.2.1 Pengertian 17](#_Toc172785610)

[2.2.2 Siklus Tidur 17](#_Toc172785611)

[2.2.3 Pengertian Kualitas Tidur 19](#_Toc172785612)

[2.2.4 Klasifikasi Kualitas Tidur 20](#_Toc172785613)

[2.2.5 Tanda dan Gejala Penurunan Kualitas Tidur 22](#_Toc172785614)

[2.2.6 Kebutuhan Tidur 23](#_Toc172785615)

[2.2.7 Faktor yang mempengaruhi Kualitas tidur 23](#_Toc172785616)

[2.2.8 Instrumen Penelitian 25](#_Toc172785617)

[2.2.9 Penatalaksanaan Kualitas Tidur 25](#_Toc172785618)

[2.3 Konsep Back Massage 26](#_Toc172785619)

[2.3.1 Definisi *Back Massage* 26](#_Toc172785620)

[2.3.2 Manfaat Back Massage 27](#_Toc172785621)

[2.4 Pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia 34](#_Toc172785622)

[2.5 Kerangka Konsep 35](#_Toc172785623)

[2.6 Hipotesis 36](#_Toc172785624)

[BAB III 37](#_Toc172785625)

[METODE PENELITIAN 37](#_Toc172785626)

[3.1 Desain Penelitian 37](#_Toc172785627)

[3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian 39](#_Toc172785628)

[3.3 Populasi dan Sampel Penelitian 39](#_Toc172785629)

[3.4 Variabel dan Definisi Operasional Variabel 41](#_Toc172785630)

[3.5 Jenis dan teknik pengumpulan data 43](#_Toc172785631)

[3.6 Pengolahan dan Analisis Data 46](#_Toc172785632)

[3.7 Etika Penelitian 48](#_Toc172785633)

[BAB IV 50](#_Toc172785634)

[HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 50](#_Toc172785635)

[4.1. Hasil Penelitian 50](#_Toc172785636)

[4.1.1. Kondisi lokasi penelitian 50](#_Toc172785637)

[4.1.3 Hasil Pengamatan Terhadap Objek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian 52](#_Toc172785638)

[4.2 Pembahasan Hasil Penelitian 54](#_Toc172785639)

[4.2.1. Hasil Indentifikasi Kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja puskesmas Nusa Penida I sebelum diberikan Back Massage 54](#_Toc172785640)

[4.2.2 Hasil Indentifikasi Kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja puskesmas Nusa Penida I Setelah diberikan Back Massage 57](#_Toc172785641)

[4.2.3 Analisis pengaruh Back massage terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja puskesmas Nusa Penida I 58](#_Toc172785642)

[4.3 Keterbatasan Penelitian 61](#_Toc172785643)

[BAB V 62](#_Toc172785644)

[SIMPULAN DAN SARAN 62](#_Toc172785645)

[5..1. Simpulan 62](#_Toc172785646)

[5.2 Saran 62](#_Toc172785647)

[DAFTAR PUSTAKA 64](#_Toc172785648)

#

# DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 : Definisi Operasional

Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur

Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin yang mengalami gangguan kualitas tidur

Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur

Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur

Tabel 4.5 : Distribusi Frekuensi Hasil Indentifikasi Back Massage pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur setelah diberikan terapi back massage

Tabel 4.6 : Distribusi Frekuensi Hasil Indentifikasi Back Massage pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur setelah diberikan terapi back massage

Tabel 4.7 : Distribusi Frekuensi pengaruh Back Massage pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur setelah diberikan terapi back massage

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Gerakan *strocking/effleurage*

Gambar 2.2 : Gerakan *strocking/effleurage*

Gambar 2.3 : Gerakan Vibrasi

Gambar 2.5 : Kerangka Konsep

Gambar 3.1.1 : Desain Penelitian

Gambar 3.1.2 : Kerangka Kerja

# DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan Penelitian

Lampiran 2 : Rencana Anggaran Penelitian

Lampiran 3 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 5 : Kuesioner Penelitian Kualitas THE SMH

Lampiran 6 : Standar Operasional Prosedur Pemberian Massage punggung

Lampiran 7 : Master Tabel

Lampiran 8 : Lembar Uji Etik