Lampiran 1

**JADWAL KEGIATAN PENELITIAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Kegiatan | WaktuKegiatan (DalamMinggu) |
|  |  | Januari | Februari | Maret | April | Mei | Juni |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Penyusunan proposal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Seminar proposal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Revisi proposal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Pengurusan perizinan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Pengumpulan data |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Pengolahan data dan analisa data |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Penyusunan laporan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Sidang hasil penelitian |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Revisi laporan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Pengumpulan skripsi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Lampiran 2

**REALISASI ANGGARAN PENELITIAN**

Adapun rancangan biaya penelitian yang dikeluarkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Rencana |
| 1 | Tahapan persiapan 1. Penggandaan proposal
 | Rp. 200.000,00 |
| 2 | Tahapan pelaksanaan 1. Penggandaan lembar dan pengumpulan data
2. Pengolahan dan analisa data
3. Souvenir untuk *enumerator*
4. Pembelian alat dan bahan terapi
5. Souvenir untuk Responden
 | Rp. 200.000,00Rp. 100.000,00Rp. 300.000,00Rp. 300.000,00Rp. 300.000,00 |
| 3 | Tahap akhir1. Penggandaan laporan
 | Rp. 200.000,00 |
|  **Jumlah Rp. 1.600.000,00** |

Lampiran 3

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth.

Saudara Responden

Saya adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali. Sebagai persyaratan tugas akhir, saya akan melakukan penelitian tentang ”Pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I. Tujuanya untuk mengetahui apakah ada pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia Untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Kerahasiaan identitas akan dijaga dan tidak disebarluaskan. Saudara akan mengikuti prosedur intervensi yang diberikan sebagai proses dalam peningkatan kualitas tidur. Penelitian ini tidak memiliki resiko. Apabila ada intervensi yang dianggap merugikan, maka penelitian ini akan dihentikan. Saudara juga berhak untuk menolak peran serta dalam penelitian ini atau mengundurkan diri dari penelitian setiap saat tanpa adanya sanksi atau kehilangan hak. Saya memberikan kesempatan bertanya kepada saudara apabila ada yang kurang jelas dalam pelaksanaan penelitian ini.

Saya sangat menghargai kesediaan, perhatian dan partisipasi saudara. Semoga partisipasi saudara dapat mendukung pengembangan ilmu keperawatan. Demikian lembar persetujuan ini saya buat, atas bantuan dan pastisipasinya saya sampaikan terima kasih.

 Klungkung, April 2024

Responden Peneliti

(………………………….) (I Kadek Nanda Wahyu)

Lampiran 4

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Judul Penelitian : Pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I.

Peneliti : I Kadek Nanda Wahyu

NIM : 20.321.3228

 Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : …………………………………………………………………..

Umur : …………………………………………………………………..

 Setelah mendapat penjelasan tentang penelitian yang berjudul “Pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Ped Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida I” dengan ini menyatakan turut berpartisipasi sebagai responden dengan sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

 Gianyar, April 2024

 Peneliti Responden

( I Kadek Nanda Wahyu) (……..……………………)

NIM. 20.321.3228

Lampiran 5

**KUESIONER PENELITIAN KUALITAS TIDUR THE SMH**

Nama : Tanggal:

Umur :

Jenis Kelamin : Beri tanda centang (√) disetiap jawaban

*The SMH (St. Marry’s Hospital Sleep Quetionnaire)*

Skor Komulatif 0 – 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Pertanyaan** | **Tidak Pernah** | **Jarang (1 Kali dalam Seminggu)** | **Kadang-kadang (2-3 kali dalam seminggu)** | **Sering (4-5 Kali Seminggu)** | **Selalu** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Apakah anda tidur malam kurang dari 6 jam sehari? |  |  |  |  |  |
| 2 | Apakah anda sering terbangun sampai lebih dari 4 kali dalam semalam? |  |  |  |  |  |
| 3 | Apakah anda sukar untuk tidur Kembali saat anda bangun pada malam hari? |  |  |  |  |  |
| 4 | Apakah anda terbangun lebih dini (sebelum jam 5 pagi) |  |  |  |  |  |
| 5 | Apakah anda sering merasakan mengantuk setelah terbangun di pagi hari? |  |  |  |  |  |
| 6 | Apakah anda sering merasa letih setelah bangun tidur? |  |  |  |  |  |
| 7 | Apakah anda sering merasa pusing setelah bangun tidur? |  |  |  |  |  |
| 8 | Setelah bangun tidur, apakah badan anda serasa pegal-pegal? |  |  |  |  |  |
| 9 | Apakah anda sering merasa mengantuk pada siang hari? |  |  |  |  |  |

 Keterangan: 0 – 9 : Kualtias Tidur Baik

 10 – 18 : Kualitas Tidur Cukp

 ≥ 19 : Kualitas tidur buruk

Lampiran 6

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMBERIAN MASSAGE PUNGGUNG**

|  |  |
| --- | --- |
| Tahap Pra Interaksi | 1. Cuci tangan efektif
2. Siapkan alat-alat: Lotion, handrub dan bantal
3. Cuci tangan efektif
 |
| Tahap Orientasi | 1. Salam pembukaan dan perkenalan diri
2. Memperkenalkan diri
3. Jelaskan prosedur
4. Kontrak waktu
5. Jelaskan tujuan tindakan pada pasien dan keluarga
6. Tanyakan Keluhan pasien
7. Berikan kesempatan pasien untuk bertanya
 |
| Tahap Kerja | 1. Jaga privasi pasien
2. Cuci tangan efektif
3. Bantu klien bergerak ke sisi tempat tidur yang dekat dengan peneliti yang ada dalam jangkauan peneliti.
4. Berikan posisi yang disukai klien, posisi prone di rekomendasikan untuk massage punggung
5. Tutupi sisa bagian tubuh yang lain dengan memakai selimut
6. Tuangkan jumlah lotion ke telapak tangan sambal di gosok-gosok.
7. Mulai massage dengan gerakan stroking/effeurage, bergerak dari bokong menuju bahu dengan gerakan yang kuat. Kemudian bahu menuju bokong dengan gerakan yang lebih ringan. Ubah gerakan dengan gerakan sirkuler khususnya pada daerah sacrum dan pinggang.
8. Ubahlah gerakan dengan *kneading/petrsagge*, dimulai dari bokong menuju bahu dan kembali ke bokong fokuskan pada *trapezium* *muscles*
9. Ubahlah gerakan dengan teknik *friction*, dimulai dari bokong menuju bahu. Ubahlah gerakan menjadi gerakan *strocking/effleurage* saat bergerak dari arah bahu menuju bokong dan kemudian ulangi gerakan area yang kemerahan atau daerah *pressure point*
10. Ubahlah gerakan menjadi gerakan tapotement dimulai dari bokong menuju bahu. Ubahlah gerakan menjadi gerakan *strocking/effleurage* saat bergerak menuju bokong
11. Akhiri *massage* dengan gerakan *vibrasi* yaitu memberikan gerakan untuk memberikan getaran untuk efek menenangkan pada jaringan
12. Ulangi Gerakan selama 15-20 menit dan berikan minyak hangan jika dibutuhkan
13. Pada saat massage punggung kaji adanya kemerahan kulit dan area yang mengalami sirkulasi
14. Bersihkan sisa lubrikasi dan punggung klien dengan handuk
15. Bantu klien untuk Kembali menggunakan pakaianya dan beri posisi yang nyaman
16. catat hasil kegiatan
17. cuci tangan efektif
 |
| Tahap Terminasi | 1. Mengevaluasi hasil kegiatan (subyektif/obyektif)
2. Berikan reinforcement positif pada lansia
3. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
 |

 (Basiran, 2018)

**MASTER TABEL**

Pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kode Res** | **Karakteristik Responden** | ***Insomnia*** |
| **Usia** | **JK** | **Pendidikan** | **Pekerjaan** | ***Pre-test*** | ***Post-test*** |
| **Skor** | **Kode** | **Skor** | **Kode** |
| R 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 10 | 2 | 7 | 1 |
| R2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 12 | 2 | 8 | 1 |
| R3 | 7 | 1 | 1 | 4 | 19 | 3 | 14 | 2 |
| R4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 11 | 2 | 10 | 2 |
| R5 | 1 | 1 | 3 | 4 | 21 | 3 | 16 | 2 |
| R6 | 2 | 1 | 4 | 4 | 10 | 2 | 7 | 1 |
| R7 | 4 | 1 | 4 | 3 | 13 | 2 | 10 | 2 |
| R8 | 3 | 1 | 4 | 4 | 15 | 2 | 11 | 1 |
| R9 | 6 | 2 | 3 | 4 | 19 | 3 | 15 | 2 |
| R10 | 2 | 1 | 3 | 3 | 11 | 2 | 8 | 1 |
| R11 | 5 | 2 | 2 | 4 | 10 | 2 | 6 | 1 |
| R12 | 6 | 1 | 3 | 3 | 10 | 2 | 7 | 1 |
| R13 | 3 | 2 | 1 | 4 | 19 | 3 | 15 | 2 |
| R14 | 2 | 1 | 4 | 4 | 14 | 2 | 8 | 1 |
| R15 | 3 | 1 | 4 | 3 | 19 | 3 | 17 | 2 |
| R16 | 2 | 1 | 2 | 4 | 19 | 3 | 15 | 2 |
| R17 | 1 | 1 | 3 | 4 | 16 | 2 | 9 | 1 |
| R18 | 2 | 1 | 3 | 4 | 11 | 2 | 7 | 1 |
| R19 | 3 | 2 | 3 | 3 | 20 | 3 | 16 | 2 |
| R20 | 2 | 2 | 4 | 4 | 19 | 3 | 15 | 2 |
| R21 | 4 | 1 | 2 | 4 | 13 | 2 | 8 | 1 |
| R22 | 3 | 2 | 5 | 4 | 19 | 3 | 14 | 2 |

**Keterangan Umur:**

1: 60 Tahun 4: 70 Tahun 7: 74 Tahun

2: 63 Tahun 5: 71 Tahun

3: 65 Tahun 6: 73 Tahun

**Usia: Jeniskelamin: Pendidikan:**

Kode 1 = 60-74 tahun Kode 1 = Laki-laki Kode 1 = Tidak sekolah

Kode 2 = 75-90 tahun Kode 2 = Perempuan Kode 2 = SD

Kode 3 = >90 tahun Kode 3 = SMP

 Kode 4 = SMA

 Kode 5 = Sarjana

**Pekerjaan: Tingkat Kualitas tidur:**

Kode 1 = Swasta Kode 1 Skor 0 – 9 : Kualtias Tidur Baik

Kode 2 = PNS Kode 2 Skor 10 – 18 : Kualitas Tidur Cukup

Kode 3 = Petani Kode 3 Skor ≥ 19 : Kualitas tidur buruk

Kode 4 = Tidak bekerja

|  |
| --- |
| **Statistics** |
|  | Usia | Umur | Jenis Kelamin | Pendidikan | Pekerjaan | Pretest | Posttest |
| N | Valid | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| Missing | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | 1.00 | 3.23 | 1.41 | 3.05 | 3.77 | 2.41 | 1.45 |
| Median | 1.00 | 3.00 | 1.00 | 3.00 | 4.00 | 2.00 | 1.00 |
| Mode | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 |
| Std. Deviation | .000 | 1.631 | .503 | 1.046 | .429 | .503 | .510 |
| Minimum | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Maximum | 1 | 7 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Sum | 22 | 71 | 31 | 67 | 83 | 53 | 32 |

|  |
| --- |
| **Usia** |
|  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 60-74 tahun | 22 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |

|  |
| --- |
| **Umur** |
|  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 60 tahun | 2 | 9.1 | 9.1 | 9.1 |
| 63 tahun | 7 | 31.8 | 31.8 | 40.9 |
| 65 tahun | 5 | 22.7 | 22.7 | 63.6 |
| 70 tahun | 4 | 18.2 | 18.2 | 81.8 |
| 71 tahun | 1 | 4.5 | 4.5 | 86.4 |
| 73 tahun | 2 | 9.1 | 9.1 | 95.5 |
| 74 tahun | 1 | 4.5 | 4.5 | 100.0 |
| Total | 22 | 100.0 | 100.0 |  |

|  |
| --- |
| **Jenis Kelamin** |
|  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Laki-laki | 13 | 59.1 | 59.1 | 59.1 |
| Perempuan | 9 | 40.9 | 40.9 | 100.0 |
| Total | 22 | 100.0 | 100.0 |  |

|  |
| --- |
| **Pendidikan** |
|  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Tidak Sekolah | 2 | 9.1 | 9.1 | 9.1 |
| SD | 4 | 18.2 | 18.2 | 27.3 |
| SMP | 8 | 36.4 | 36.4 | 63.6 |
| SMA | 7 | 31.8 | 31.8 | 95.5 |
| Sarjana | 1 | 4.5 | 4.5 | 100.0 |
| Total | 22 | 100.0 | 100.0 |  |

|  |
| --- |
| **Pekerjaan** |
|  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Petani | 5 | 22.7 | 22.7 | 22.7 |
| Tidak bekerja | 17 | 77.3 | 77.3 | 100.0 |
| Total | 22 | 100.0 | 100.0 |  |

|  |
| --- |
| **Pretest** |
|  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Kualitas tidur cukup | 13 | 59.1 | 59.1 | 59.1 |
| Kualitas tidur buruk | 9 | 40.9 | 40.9 | 100.0 |
| Total | 22 | 100.0 | 100.0 |  |

|  |
| --- |
| **Posttest** |
|  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Kualitas tidur baik | 12 | 54.5 | 54.5 | 54.5 |
| Kualitas tidur cukup | 10 | 45.5 | 45.5 | 100.0 |
| Total | 22 | 100.0 | 100.0 |  |

CROSSTABS

 /TABLES=KodeP BY KodePost

 /FORMAT=AVALUE TABLES

 /STATISTICS=CORR

 /CELLS=COUNT

 /COUNT ROUND CELL.

|  |
| --- |
| **Pretest \* Posttest Crosstabulation** |
|  | Posttest | Total |
| Kualitas tidur baik | Kualitas tidur cukup |
| Pretest | Kualitas tidur cukup | Count | 12 | 1 | 13 |
| % within Pretest | 92.3% | 7.7% | 100.0% |
| % within Posttest | 100.0% | 10.0% | 59.1% |
| % of Total | 54.5% | 4.5% | 59.1% |
| Kualitas tidur buruk | Count | 0 | 9 | 9 |
| % within Pretest | 0.0% | 100.0% | 100.0% |
| % within Posttest | 0.0% | 90.0% | 40.9% |
| % of Total | 0.0% | 40.9% | 40.9% |
| Total | Count | 12 | 10 | 22 |
| % within Pretest | 54.5% | 45.5% | 100.0% |
| % within Posttest | 100.0% | 100.0% | 100.0% |
| % of Total | 54.5% | 45.5% | 100.0% |

|  |
| --- |
| **Descriptives** |
|  | Kelompok | Statistic | Std. Error |
| Hasil | Pretest | Mean | 15.00 | .858 |
| 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 13.22 |  |
| Upper Bound | 16.78 |  |
| 5% Trimmed Mean | 14.95 |  |
| Median | 14.50 |  |
| Variance | 16.190 |  |
| Std. Deviation | 4.024 |  |
| Minimum | 10 |  |
| Maximum | 21 |  |
| Range | 11 |  |
| Interquartile Range | 8 |  |
| Skewness | .043 | .491 |
| Kurtosis | -1.765 | .953 |
| Posttest | Mean | 10.95 | .815 |
| 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 9.26 |  |
| Upper Bound | 12.65 |  |
| 5% Trimmed Mean | 10.89 |  |
| Median | 9.50 |  |
| Variance | 14.617 |  |
| Std. Deviation | 3.823 |  |
| Minimum | 6 |  |
| Maximum | 17 |  |
| Range | 11 |  |
| Interquartile Range | 7 |  |
| Skewness | .275 | .491 |
| Kurtosis | -1.745 | .953 |

|  |
| --- |
| **Tests of Normality** |
|  | Kelompok | Kolmogorov-Smirnova | Shapiro-Wilk |
|  | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Hasil | Pretest | .249 | 22 | .001 | .851 | 22 | .004 |
| Posttest | .235 | 22 | .003 | .849 | 22 | .003 |
| a. Lilliefors Significance Correction |

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

|  |
| --- |
| **Ranks** |
|  | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Postest - Pretest | Negative Ranks | 22a | 11.50 | 253.00 |
| Positive Ranks | 0b | .00 | .00 |
| Ties | 0c |  |  |
| Total | 22 |  |  |

|  |
| --- |
| a. Postest < Pretest |
| b. Postest > Pretest |
| c. Postest = Pretest |

|  |
| --- |
| **Test Statisticsa** |
|  | Postest - Pretest |
| Z | -4.148b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

|  |
| --- |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test |
| b. Based on positive ranks. |







