

SKRIPSI
PENGARUH PEMBERIAN *MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP
KUALITAS TIDUR PENDERITA *INSOMNIA* PADA LANSIA
DI PUSKESMAS KAUMAN KABUPATEN PONOROGO



Oleh :

SHELLY WIDYAWATI
NIM 20631989

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2022

**PENGARUH PEMBERIAN *MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP
KUALITAS TIDUR PENDERITA *INSOMNIA* PADA LANSIA
DI PUSKESMAS KAUMAN KABUPATEN PONOROGO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh :

**SHELLY WIDYAWATI
NIM 20631989**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : Shelly Widyawati
Judul : Pengaruh Pemberian *Massage* Punggung Terhadap
Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di
Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo.

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada

Tanggal : 03 Februari 2022

Oleh :

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Metti Verawati S.Kep.Ns.M.Kes
NIDN. 0720058001



Elmie Muftiana S.Kep.Ns.M.Kep
NIDN. 0703127602

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0715127903



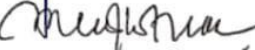
HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : Shelly Widayawati
Judul : Pengaruh Pemberian *Massage* Punggung Terhadap Kualitas Tidur Penderita *Insomnia* Pada Lansia Di Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo.



Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi Di Program Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Pada Tanggal: 03 Februari 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua	: Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep	:	
Anggota	: 1. Saiful Nurhidayat S.Kep.,Ns.,M.Kep	:	
Anggota	: 2. Elmie Muftiana S.Kep.,Ns.,M.Kep	:	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Suharti Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0715127903

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shelly Widyawati

Nim : 20631989

Instansi : Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian *Massage* Punggung Terhadap Kualitas Tidur Penderita *Insomnia* Pada Lansia Di Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 03 Februari 2022



Shelly Widyawati
NIM. 20631989

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN *MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA *INSOMNIA* PADA LANSIA DI PUSKESMAS KAUMAN KABUPATEN PONOROGO

Oleh:
SHELLY WIDYAWATI
20631989

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang sulit tidur, sering terbangun pada malam hari atau tidak dapat tidur kembali. Masalah gangguan tidur merupakan masalah yang sering dialami oleh lansia, karena diakibatkan oleh perubahan terkait usia dalam siklus tidurnya. Salah satu penanganan *non farmakologi* untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yaitu terapi *massage* punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *massage* punggung terhadap kualitas tidur penderita *insomnia* pada lansia di Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan metode *Pre Eksperimen One Grup Pre-Post Test Design*. Dengan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* sebanyak 14 responden. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI). Teknik analisis data menggunakan Uji *Paired T-Test* untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian *massage* punggung.

Kualitas tidur lansia sebelum dilakukan intervensi *massage* punggung yaitu 14 responden mengalami kualitas tidur yang buruk (100%) dan sesudah diberikan intervensi yaitu 10 responden mengalami kualitas tidur yang baik (71,4%) dan 4 responden mengalami kualitas tidur yang buruk (28,4%). Nilai mean mengalami penurunan dari sebelum intervensi sejumlah 18,64 menurun menjadi 4,36 sesudah diberikan intervensi *massage* punggung. Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* menunjukkan *p-value* $0.000 < 0.05$ artinya ada pengaruh pemberian *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia mengalami *insomnia*.

Kesimpulan penelitian ini yaitu dengan adanya pemberian terapi *massage* punggung yang efektif bisa digunakan sebagai solusi yang mudah untuk dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur penderita *insomnia* pada lansia di Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo.

Kata Kunci: *Massage* Punggung, Kualitas Tidur, Lansia *Insomnia*

ABSTRACT

THE EFFECT OF GIVING BACK MESSAGES ON SLEEP QUALITY OF INSOMNIA PATIENTS IN THE ELDERLY AT PUSKESMAS KAUMAN, PONOROGO REGENCY

By:
SHELLY WIDYAWATI
20631989

Insomnia is a condition in which a person has difficulty sleeping, often wakes up at night or cannot go back to sleep. The problem of sleep disorders is a problem that is often experienced by the elderly, because it is caused by age-related changes in their sleep cycle. One of the non-pharmacological treatments to improve the sleep quality of the elderly is back massage therapy. This study aims to determine the effect of giving back massage to the sleep quality of insomniacs in the elderly at the Kauman Public Health Center, Ponorogo Regency.

This study uses the Pre Experiment One Group Pre-Post Test Design method. With a non-probability sampling technique, namely purposive sampling as many as 14 respondents. Measurement of sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PQSI). The data analysis technique used the Paired T-Test to determine the effect before and after giving back massage.

The quality of sleep of the elderly before the back massage intervention, namely 14 respondents experienced poor sleep quality (100%) and after the intervention, 10 respondents experienced good sleep quality (71.4%) and 4 respondents experienced poor sleep quality (28.4 %). The mean value decreased from 18.64 before the intervention decreased to 4.36 after the back massage intervention was given. Based on the results of the Paired T-Test, the p-value is $0.000 < 0.05$, meaning that there is an effect of giving back massage to the sleep quality of the elderly experiencing insomnia.

The conclusion of this study is that the provision of effective back massage therapy can be used as an easy solution to improve sleep quality for insomniacs in the elderly at the Kauman Health Center, Ponorogo Regency.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian *Massage* Punggung Terhadap Kualitas Tidur Penderita *Insomnia* Pada Lansia Di Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo” untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa dalam penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Metti Verawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusun skripsi ini.
5. Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusun skripsi ini.

6. Kepala Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Kepala Dinas kesehatan Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan izin dan memberikan data untuk mendukung skripsi ini.
8. BAKESBANG (Badan Kesatuan Bangsa dan Politik) Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan surat izin untuk melakukan penelitian.
9. Responden yang telah meluangkan waktunya dalam penelitian.
10. Kedua Orangtua serta saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan do'a dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
11. Teman-teman dan sahabat yang telah membantu penulisan menyelesaikan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharap kritik dan saran yang sifat membangun. Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 03 Februari 2022



Shelly Widayawati
NIM. 20631989

DAFTAR ISI

Halaman Judul Depan	i
Halaman Judul Belakang.....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan	iv
Pernyataan Keaslian Penelitian	v
Abstrak	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep <i>Insomnia</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Insomnia</i>	10
2.1.2 Penyebab <i>Insomnia</i>	10
2.1.3 Tanda-Tanda <i>Insomnia</i>	11
2.1.4 Patofisiologi	12
2.1.5 Klasifikasi <i>Insomnia</i>	12
2.1.6 Komplikasi <i>Insomnia</i>	13
2.1.7 Penanganan <i>Insomnia</i>	14
2.2 Konsep Kualitas Tidur	14
2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur	14
2.2.2 Indikator Kualitas Tidur.....	15
2.2.3 Fisiologis Tidur.....	15
2.2.4 Siklus Tidur.....	16
2.2.5 Penatalaksanaan Gangguan Kualitas Tidur.....	18
2.3 Konsep <i>Massage</i> Punggung	20
2.3.1 Pengertian <i>Massage</i>	20
2.3.2 Manfaat <i>Massage</i> Punggung	20
2.3.3 Indikasi <i>Massage</i>	21
2.3.4 Kontra Indikasi <i>Massage</i>	21
2.3.5 Teknik Pelaksanaan <i>Massage</i> Punggung	21
2.3.6 Langkah-Langkah Pelaksanaan <i>Massage</i> Punggung	22
2.3.7 Gerakan Kunci Dalam <i>Massage</i>	22
2.3.8 Hubungan <i>Massage</i> Punggung Dengan Kualitas Tidur.....	24

2.4 Konsep Lansia.....	24
2.4.1 Pengertian Lansia	24
2.4.2 Klasifikasi Lansia.....	24
2.4.3 Ciri-Ciri Lansia	25
2.4.4 Tipe Lansia.....	26
2.4.5 Masalah Atau Resiko Yang Sering Terjadi Pada Lansia	28
BAB 3 KERANGKA KONSEP	32
3.1 Kerangka Konsep	32
3.2 Hipotesis.....	33
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	34
4.1 Desain Penelitian.....	34
4.2 Kerangka Operasional.....	36
4.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	37
4.3.1 Populasi.....	37
4.3.2 Sampel.....	37
4.3.3 Kriteria	37
4.3.4 Teknik Sampling.....	38
4.3.5 Besar Sampel.....	38
4.4 Variabel Penelitian	39
4.4.1 Identifikasi variabel.....	39
4.5 Definisi Operasional.....	40
4.6 Instrumen Penelitian.....	40
4.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	41
4.8 Prosedur Pengumpulan Data, Pengolahan Data, dan Analisa Data	41

4.8.1	Pengumpulan Data	41
4.8.2	Alat Pengumpulan Data	43
4.8.3	Pengolahan Data.....	43
4.8.4	Analisa Data	45
4.9	Etika Penelitian	47
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		49
5.1	Gambaran Dan Lokasi Penelitian	49
5.2	Keterbatasan Penelitian	49
5.3	Hasil Penelitian.....	50
5.3.1	Data Umum	50
5.3.2	Data Khusus	51
5.4	Pembahasan	53
5.4.1	Mengidentifikasi Kualitas Tidur Sebelum Intervensi	53
5.4.2	Mengidentifikasi Kualitas Tidur Sesudah Intervensi.....	57
5.4.3	Menganalisis Pengaruh	61
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		65
6.1	Kesimpulan.....	65
6.2	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA		66
Lampiran		69

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional	40
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	50
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	51
Tabel 5.4 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Sebelum <i>Massage</i> Punggung.....	51
Tabel 5.5 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Sesudah <i>Massage</i> Punggung	52
Tabel 5.6 Menganalisis Pengaruh <i>Massage</i> Punggung.....	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori pengaruh pemberian <i>massage</i> punggung terhadap kualitas tidur penderita <i>insomnia</i> pada lansia	31
Gambar 3.1 Kerangka konseptual pengaruh pemberian <i>massage</i> punggung terhadap kualitas tidur penderita <i>insomnia</i> pada lansia	32
Gambar 4.1 Desain penelitian <i>pre experimental one group pre-post test design</i>	35
Gambar 4.2 Kerangka operasional pengaruh pemberian <i>massage</i> punggung terhadap kualitas tidur penderita <i>insomnia</i> pada lansia	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	69
Lampiran 2 Penjelasan penelitian	70
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	77
Lampiran 4 Kuisisioner Insomnia.....	78
Lampiran 5 Lembar Kuisisioner <i>Insomnia</i>	79
Lampiran 6 SOP <i>Massage Punggung</i>	84
Lampiran 7 Rekap Hasil Data <i>Pre-Post Test</i>	86
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas & SPSS.....	88
Lampiran 9 Buku Kegiatan Bimbingan Pembimbing 1	105
Lampiran 10 Buku Kegiatan Bimbingan Pembimbing 2	108
Lampiran 11 Surat Permohonan Izin Penelitian	110
Lampiran 12 Surat Rekomendasi Penelitian	111
Lampiran 13 Surat Keterangan Layak Etik.....	112
Lampiran 14 Dokumentasi.....	113