

SKRIPSI

PENGARUH IMPLEMENTASI PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA *POST STROKE* DI KOMUNITAS BALI *STROKERS CLUB* TAHUN 2023

Studi dilakukan di Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung



OLEH :
NI NYOMAN LILI RESTIADEWI
NIM. P07120219005

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

**PENGARUH IMPLEMENTASI PIJAT REFLEKSI TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA *POST STROKE*
DI KOMUNITAS BALI *STROKERS CLUB* TAHUN 2023**

Studi dilakukan di Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**



Oleh :

NI NYOMAN LILI RESTIADEWI

NIM. P07120219005

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH IMPLEMENTASI PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA *POST STROKE* DI KOMUNITAS BALI *STROKERS CLUB* TAHUN 2023

Studi dilakukan di Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung

Diajukan oleh:

NI NYOMAN LILI RESTIADEWI

NIM. P07120219005

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :

Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes
NIP. 196508111988031002

Ketut Sudiantara, A.Per.Pen. S.Kep. Ns. M.Kes
NIP.196808031989031003

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

Ners. I Made Sukarja, S.Kep. M.Kep
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH IMPLEMENTASI PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA *POST STROKE* DI KOMUNITAS BALI *STROKERS CLUB* TAHUN 2023

Studi dilakukan di Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung

Diajukan oleh:

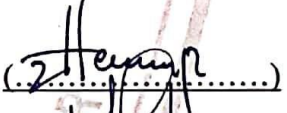
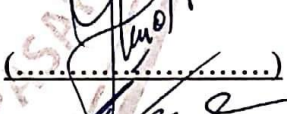
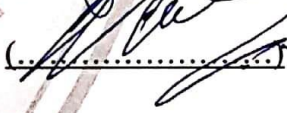
NI NYOMAN LILI RESTIADEWI

NIM. P07120219005

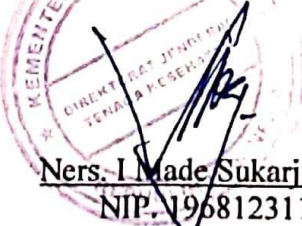
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 30 MEI 2023**

TIM PENGUJI :

1. Dr. K.A. Henny Achjar, SKM.,M.Kep,Sp.Kom (Ketua) 
NIP. 196603211988032001
2. Dr. Agus Sri Lestari, SST.S.Kep.Ns.M.Erg (Anggota) 
NIP. 196408131985032002
3. I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep.,Ns.,M.Kes. (Anggota) 
NIP. 196303241983091001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


Ners. I Made Sukarja, S.Kep. M.Kep
NIP. 196812311992031020

**THE EFFECT OF REFLECTION MASSAGE IMPLEMENTATION ON
IMPROVING SLEEP QUALITY IN POST STROKE IN THE BALI
STROKERS CLUB COMMUNITY IN 2023**

ABSTRACT

Sleep disorders are often experienced by post-stroke patients with a prevalence ranging from 20-40% of the total post-stroke patients in Indonesia. The purpose of this study was to determine the effect of reflexology on improving sleep quality in post stroke in the Bali Stokers Club community in 2023. The research design used a one-group pre-post test design. The data collection technique uses non-probability sampling, namely total sampling. The number of samples is 11 people. Hypothesis testing using the Paired Sample T-test. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results showed that the sleep quality of the respondents before being given reflexology, namely 10 (90.9%) of 11 people experienced poor sleep quality, while the sleep quality of the respondents after being given reflexology showed as many as 6 people (54.5%) showed good sleep quality and 5 people (45.5%) showed poor quality but there was a decrease in score. The results of the analysis obtained $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$, so that H_0 was rejected. It can be concluded that there is an effect of reflexology on improving sleep quality in post stroke in the Bali Stokers Club community in 2023. Recommendations for reflexology health services can be applied as in health centers for non-pharmacological treatment.

Keywords: *Reflexology, sleep quality, post stroke*

**PENGARUH IMPLEMENTASI PIJAT REFLEKSI TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA *POST STROKE*
DI KOMUNITAS BALI *STROKERS CLUB* TAHUN 2023**

ABSTRAK

Gangguan tidur sering dialami oleh pasien pasca *stroke* dengan prevalensi berkisar antara 20-40% dari total pasien pasca *stroke* di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pijat refleksi terhadap peningkatan kualitas tidur pada post stroke di komunitas bali *strokercs club* tahun 2023. Desain penelitian menggunakan rancangan *one-group pre-post test design*. Teknik pengumpulan data menggunakan *non-probability sampling* yaitu *total sampling*. Jumlah sampel sebanyak 11 orang. Uji hipotesis menggunakan *Paired Sampel T-test*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur responden sebelum diberikan pijat refleksi yaitu 10 (90,9%) dari 11 orang mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan kualitas tidur responden setelah diberikan pijat refleksi menunjukkan sebanyak 6 orang (54,5%) menunjukkan kualitas tidur baik dan 5 orang (45,5%) menunjukkan kualitas buruk namun terdapat penurunan skor. Hasil analisis diperoleh $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Dapat disimpulkan ada pengaruh pijat refleksi terhadap peningkatan kualitas tidur pada post stroke di komunitas bali *strokercs club* tahun 2023. Rekomendasi bagi pelayanan kesehatan pijat refleksi dapat diterapkan seperti di puskesmas untuk pemberian pengobatan non farmakologis.

Kata kunci: Pijat refleksi, kualitas tidur, post stroke

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH IMPLEMENTASI PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA *POST STROKE* DI KOMUNITAS BALI *STROKERS CLUB* TAHUN 2023

Masalah yang sering dialami oleh pasien pasca *stroke* adalah gangguan tidur. Gangguan tidur lebih umum ditemui pada pasien dengan riwayat *stroke* dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah mengalami *stroke*. Prevalensi gangguan tidur yang terjadi pada pasien pasca *stroke* berkisar antara 20-40% dari total pasien pasca *stroke* di Indonesia. Manifestasi dari gangguan tidur pada pasien *stroke* ini biasanya bervariasi tergantung pada defisit neurologis spesifik yang dialami pasien. Perubahan tidur setelah *stroke* merupakan manifestasi dari keparahan dan lokasi kerusakan otak. Pasien pasca *stroke* menunjukkan pengurangan total waktu dan efisiensi tidur. Faktor lingkungan pada pasien *stroke* dan masalah yang timbul sebagai akibat *stroke* seperti gangguan tidur juga kemungkinan memiliki pengaruh terhadap keparahan *stroke* itu sendiri (Ika et al., 2021).

Jenis penelitian yang dilakukan adalah rancangan pra-pasca tes dalam satu kelompok (One-group pra-post test design). Ciri tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2015).

Penelitian ini diawali dengan pemberian pretest pengisian kuesioner PSQI sebelum dilakukan pijat refleksi pada kelompok subjek. Kemudian peneliti melakukan pijat refleksi pada kaki selama 3 kali seminggu dengan lama dipijat selama 15-30 menit dan selanjutnya peneliti memberikan posttest. Jenis penelitian yang digunakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat refleksi terhadap peningkatan kualitas tidur pada post *stroke*

Teknik pengumpulan data menggunakan *non-probability sampling* yaitu *total sampling*. Jumlah sampel sebanyak 11 orang. Instrument penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk* dan data berdistribusi normal maka uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sampel T-test*

Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur responden sebelum diberikan pijat refleksi yaitu 10 (90,9%) dari 11 orang mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan kualitas tidur responden setelah diberikan pijat refleksi menunjukkan sebanyak 6 orang (54,5%) menunjukkan kualitas tidur baik dan 5 orang (45,5%) menunjukkan kualitas buruk namun terdapat penurunan skor. Hasil analisis diperoleh $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Dapat disimpulkan ada pengaruh pijat refleksi terhadap peningkatan kualitas tidur pada post stroke di komunitas bali stroke club tahun 2023. Rekomendasi bagi pelayanan kesehatan pijat refleksi dapat diterapkan seperti di puskesmas untuk pemberian pengobatan non farmakologis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Pengaruh Implementasi Pijat Refleksi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada *Post Stroke* di Komunitas Bali *Strokers Club* Tahun 2023” tepat pada waktunya dan sesuai harapan.

Penelitian ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung dan kesempatan menempuh program Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan.
3. N.L.K Sulisnadewi, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama Pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen. S.Kep. Ns. M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu pembimbing mata ajar Keperawatan Metodologi dan mata ajar Keperawatan Komunitas yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Orangtua, keluarga, dan sahabat penulis yang telah memberikan doa, dorongan dan inspirasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Kemajuan selalu menyertai segala sisi kehidupan menuju kearah yang lebih baik, karenanya sumbang saran untuk masukan sangat penulis harapkan dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan penulis selanjutnya.

Denpasar, 30 Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRACT.....	iv
ABSTRAK	v
RINGKASAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan.....	6
1. Tujuan umum.....	6
2. Tujuan khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat teoritis	7
2. Manfaat praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Teori <i>Pasca Stroke</i>	8
1. Pengertian <i>pasca stroke</i>	8
B. Konsep Dasar Teori Kualitas Tidur	9
1. Pengertian kualitas tidur.....	9
2. Fase dan durasi tidur.....	9
3. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	10
4. Penilaian kualitas tidur	13
C. Konsep Dasar Teori Pijat Refleksi	15
1. Pengertian pijat refleksi.....	15

2. Manfaat pijat refleksi	16
3. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pijat refleksi	17
4. Titik-titik pijat refleksi	18
5. Letak titik pijat pada insomnia	20
6. Teknik pijat refleksi	24
D. Pengaruh Pijat Refleksi terhadap Kualitas Tidur.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP.....	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	30
1. Variabel penelitian	30
2. Definisi operasional variabel	30
C. Hipotesis.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Alur Penelitian.....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
1. Populasi penelitian	34
2. Sampel penelitian.....	34
3. Jumlah dan besar sampel penelitian.....	34
4. Teknik pengambilan sampel	35
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
1. Jenis data yang dikumpulkan	35
2. Cara pengumpulan data	35
3. Instrument pengumpul data.....	36
F. Pengolahan dan Analisis Data	37
1. Pengolahan data.....	37
2. Analisis data	38
G. Etika Penelitian	40
1. Prinsip menghormati harkat martabat manusia (<i>respect for person</i>)	40
2. Prinsip berbuat baik (<i>beneficence</i>) dan tidak merugikan (<i>non malaficence</i>).....	40
3. Prinsip keadilan (<i>justice</i>).....	41

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Kondisi lokasi penelitian.....	42
2. Karakteristik subjek penelitian	42
3. Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian	44
4. Hasil analisis data.....	45
B. Pembahasan	47
1. Karakteristik responden subyek penelitian.....	47
2. Kualitas tidur sebelum diberikan pijat refleksi	50
2. Kualitas tidur setelah diberikan pijat refleksi	51
3. Pengaruh implementasi pijat refleksi terhadap peningkatan kualitas tidur pada post stroke	52
C. Kelemahan penelitian	53
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. SIMPULAN.....	54
B. SARAN	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Variabel	31
Tabel 2	Rancangan Penelitian Pre Eksperimental (One group pretest posttest design).....	32
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Umur Subjek Penelitian di Komunitas Bali Stokers Club Tahun 2023.....	42
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Subjek Penelitian di Komunitas Bali Stokers Club Tahun 2023.....	43
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Pendidikan Subjek Penelitian di Komunitas Bali Stokers Club Tahun 2023	43
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Subjek Penelitian di Komunitas Bali Stokers Club Tahun 2023.....	44
Tabel 7	Hasil Pretest dan Posttest Kualitas Tidur Subjek Penelitian di Komunitas Bali Stokers Club Tahun 2023.....	44
Tabel 8	Frekuensi Kategori Kualitas Tidur Subjek Penelitian Post Stroke Sebelum Diberikan Pijat Refleksi.....	45
Tabel 9	Frekuensi Kategori Kualitas Tidur Subjek Penelitian Post Stroke Sesudah Diberikan Pijat Refleksi	46
Tabel 10	Uji Normalitas Data Penelitian (n=11).....	46
Tabel 11	Hasil Uji Hipotesa Data Sebelum dan Sesudah diberikan Pijat Refleksi.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Titik-Titik Pijat Pada Telapak Kaki.....	20
Gambar 2	Titik Pijat PC 7 (Pericardium 7).....	20
Gambar 3	Titik Pijat HT 7 (Heart 7)	21
Gambar 4	Titik Pijat HT 8 (Heart 8)	21
Gambar 5	Titik Pijat LV 3 (Liver 3)	22
Gambar 6	Titik Pijat KI 3 (Kidney 3)	22
Gambar 7	Titik Pijat EX HN 3 (Extra Ordinary Head Neck 3)	23
Gambar 8	Titik Pijat GB 20 (Galbleder 20)	23
Gambar 9	Kerangka Konsep Pengaruh Implementasi Pijat Refleksi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Post Stroke.....	29
Gambar 10	Alur Penelitian Pengaruh Implementasi Pijat Refleksi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Post Stroke.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian	58
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya.....	59
Lampiran 3	Persetujuan Setelah Penjelasan.....	60
Lampiran 4	Kuesioner Kualitas Tidur	63
Lampiran 5	Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur	65
Lampiran 6	Standar Operasional Prosedur Pijat Refleksi	67
Lampiran 7	Analisis Data.....	70
Lampiran 8	Master Tabel	76