

SKRIPSI
TERAPI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
DAWAN I KLUNGKUNG



Oleh :
NI KADEK PUTRI WIDIASTINI
NIM. P07120220027

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024

SKRIPSI
TERAPI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
DAWAN I KLUNGKUNG

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

Oleh :
NI KADEK PUTRI WIDIASTINI
NIM. P07120220027

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024

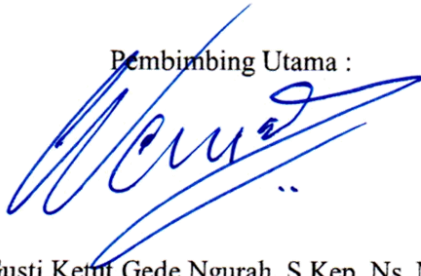
**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**TERAPI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
DAWAN I KLUNGKUNG**

**Diajukan oleh:
NI KADEK PUTRI WIDIASTINI
NIM. P07120220027**

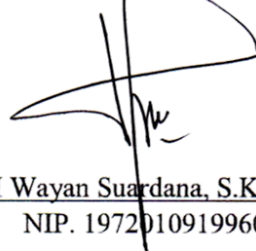
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 196303241983091001

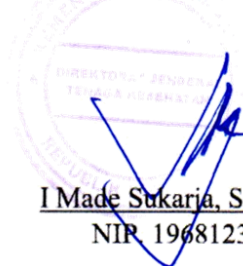
Pembimbing Pendamping :



Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.Ns.M.Kep
NIP. 197201091996031001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



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

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**TERAPI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
DAWAN I KLUNGKUNG**

Diajukan oleh:

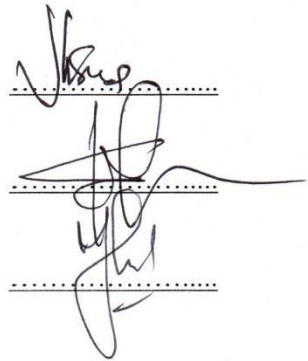
NI KADEK PUTRI WIDIASTINI
NIM. P07120220027

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 14 MEI 2024**

TIM PENGUJI :

1. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.,S.Kep.,Ns.,M.Kes (Ketua)
NIP. 196808031989031003
2. I Ketut Gama, SKM.,M.Kes (Anggota)
NIP. 196202221983091001
3. Dr. Agus Sri Lestari, S.Kep.Ns.M.Erg (Anggota)
NIP. 196408131985032002



**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



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

**SLOW STROKE BACK MASSAGE THERAPY IMPROVES THE QUALITY
OF SLEEP OF HYPERTENSIVE PATIENTS AT DAWAN I HEALTH
CENTER WORKING AREA KLUNGKUNG**

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in Indonesia increases with age and there is a decrease in sleep quality. It is estimated that every year, around 20%-40% of adults experience sleep difficulties and sleep disorders. The purpose of this study was to determine the effect of slow stroke back massage therapy on improving sleep quality in patients with hypertension in the Dawan I Klungkung Health Center Working Area. The research method uses quasi-experimental with pretest and post-test with control group design. Data were analyzed using the Wilcoxon Test and the Mann-Whitney Test. The study population was hypertensive patients who had sleep quality disorders as many as 90 people. Respondents totaling 46 people were selected using purposive sampling technique, which was divided into two groups, namely the treatment group and the control group, each group totaling 23 people. The majority of respondents were 55-59 years old and the majority were female. Sleep quality assessment using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The sleep quality of hypertensive patients in the treatment group before being given slow stroke back massage therapy for 3 consecutive days amounted to 95.7% had moderate sleep quality and after being given therapy amounted to 91.3% had good sleep quality. The Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000, meaning that there is an effect of slow stroke back massage therapy on improving sleep quality. The difference test using the Mann-Whitney test obtained a p-value of 0.000, meaning that there was a difference between the treatment group given the intervention and the control group that was not given the intervention. The conclusion of the study is that there is an effect of slow stroke back massage therapy on improving sleep quality in patients with hypertension and there are differences between the treatment group and the control group. It is hoped that the results of the study can be used as an alternative therapy in improving sleep quality.

Keywords: Slow stroke back massage, sleep

**TERAPI SLOW STROKE BACK MASSAGE MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS DAWAN I
KLUNGKUNG**

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat seiring dengan pertambahan usia dan terjadi penurunan kualitas tidur. Diperkirakan setiap tahun, sekitar 20%-40% orang dewasa banyak yang mengalami kesulitan tidur dan gangguan tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *slow stroke back massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung. Metode penelitian menggunakan *quasi eksperimental* dengan *pretest and post-test with control group design*. Data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*. Populasi penelitian adalah penderita hipertensi yang memiliki gangguan kualitas tidur sebanyak 90 orang. Responden sebanyak 46 orang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang masing-masing kelompok berjumlah 23 orang. Mayoritas responden berusia 55-59 tahun dan mayoritas perempuan. Penilaian kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kualitas tidur penderita hipertensi kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi *slow stroke back massage* selama 3 hari berturut-turut sebesar 95,7% memiliki kualitas tidur sedang dan setelah diberikan terapi sebesar 91,3% memiliki kualitas tidur baik. Uji *Wilcoxon* diperoleh p-value sebesar 0,000 artinya ada pengaruh terapi *slow stroke back massage* terhadap peningkatan kualitas tidur. Uji beda menggunakan uji *Mann-Whitney* diperoleh p-value sebesar 0,000 artinya terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan yang diberikan intervensi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Kesimpulan penelitian adalah terdapat pengaruh terapi *slow stroke back massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi dan terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai alternatif terapi dalam meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci : *Slow stroke back massage*, tidur

RINGKASAN PENELITIAN
TERAPI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS DAWAN I KLUNGKUNG

Oleh : Ni Kadek Putri Widiastini

Hipertensi sering dikategorikan sebagai *the silent killer*, di mana penderitanya mungkin tidak menyadari kondisi mereka kecuali melakukan pemeriksaan tekanan darah. Bahaya hipertensi dapat meningkat jika tekanan darah tidak terkontrol. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2020, sekitar 1,56 miliar orang dewasa mengalami hipertensi. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% pada populasi yang berusia lebih dari 18 tahun.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia (2018), Provinsi Bali menempati peringkat kesembilan dalam jumlah penderita hipertensi sekitar 820.878 orang. Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Klungkung Tahun 2022, jumlah penderita hipertensi di wilayah ini mencapai 4.629 orang. Distribusi penderita hipertensi didominasi oleh Kecamatan Nusa Penida sebanyak 2.928 orang, Kecamatan Dawan sebanyak 1.628 orang, Kecamatan Klungkung sebanyak 515 orang, dan Kecamatan Banjarangkan sebanyak 371 orang.

Prevalensi hipertensi di Indonesia semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Dawan I Klungkung menunjukkan jumlah penderita hipertensi meningkat dari 4600 orang pada tahun 2021 menjadi 4639 orang pada tahun 2022, dan menjadi 4672 orang pada tahun 2023. Hasil dari studi penelitian tersebut menggambarkan peningkatan jumlah penderita hipertensi selama tiga tahun terakhir. Hasil wawancara mengenai kualitas tidur dengan penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung, ditemukan bahwa 9 dari 12 responden mengalami gangguan kualitas tidur.

Diperkirakan setiap tahunnya sebanyak 20%-40% orang dewasa mengalami kesulitan tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius. Prevalensi gangguan tidur cenderung meningkat setiap tahunnya, yang disesuaikan dengan bertambahnya usia dan berbagai macam penyebabnya. Gejala-gejala yang muncul akibat gangguan tidur menekankan pentingnya menjaga kualitas tidur bagi

kesejahteraan kita. Kualitas tidur merujuk pada kondisi tidur yang memberikan kesegaran dan kesejahteraan saat bangun. Sebagai intervensi tambahan, terapi komplementer seperti terapi *slow stroke back massage* dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *slow stroke back massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung. Metode penelitian yang diterapkan adalah quasi eksperimental dengan desain *pretest and post-test with control group*. Populasi penelitian adalah penderita hipertensi yang memiliki gangguan kualitas tidur sebanyak 90 orang. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 26 Maret hingga 9 April 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung. Responden penelitian terdiri dari 46 orang penderita hipertensi berusia 40-59 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung, yang dipilih menggunakan teknik *non-probability*, yaitu *purposive sampling*. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan diberikan terapi *slow stroke back massage* dan kelompok kontrol tidak diberikan terapi *slow stroke back massage*. Penilaian kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Mayoritas responden penelitian ini adalah penderita hipertensi dengan rentang usia 55-59 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Hasil pengukuran kualitas tidur pada kelompok perlakuan sebelum terapi *slow stroke back massage* menunjukkan sebanyak 22 orang memiliki kualitas tidur sedang dan 1 orang memiliki kualitas tidur buruk. Setelah diberikan terapi, kualitas tidur responden meningkat menjadi 21 orang memiliki kualitas tidur baik. Pada kelompok kontrol, hasil pengukuran kualitas tidur pada pengukuran pertama dan kedua memiliki nilai yang sama, yaitu 22 orang memiliki kualitas tidur sedang dan 1 orang memiliki kualitas tidur buruk.

Pada kelompok perlakuan, hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 yang artinya ada pengaruh terapi *slow stroke back massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung. Pada kelompok kontrol, diperoleh *p-value* adalah 0,098 yang artinya tidak ada pengaruh. Hasil uji beda menggunakan Uji *Mann-Whitny* memperoleh *p-value* sebesar 0,000 yang artinya terdapat perbedaan antara

kelompok perlakuan yang diberikan terapi *slow stroke back massage* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi. Terapi *slow stroke back massage* melibatkan gerakan sentuhan dan penekanan pada kulit area punggung, diketahui dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang diyakini dapat menciptakan perasaan kenyamanan, relaksasi, dan menenangkan.

Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi *slow stroke back massage* terhadap peningkatan kualitas tidur penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung. Berdasarkan hal tersebut diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan pengetahuan serta dapat memperluas pemahaman terkait dengan efek dari terapi *slow stroke back massage* dalam meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur dihadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi peneliti yang berjudul “Terapi *Slow Stroke Back Massage* Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung” dengan tepat waktu dan sesuai dengan rencana. Penyelesaian skripsi peneliti ini merupakan salah satu syarat dalam penyelesaian Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan, kritik, saran serta kerendahan hati. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti dalam menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp.S.Pd.M.Kep.,Sp.Mat selaku Kaprodi S.Tr Keperawatan yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada peneliti.

4. Bapak I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan waktu, arahan, serta tenaga untuk membimbing hingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan waktu, masukan, serta tenaga untuk membimbing hingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
6. Ibu I Gusti Ayu Ari Rasdini, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Pd selaku pembimbing akademik yang telah memberikan waktu, masukan, serta tenaga untuk membimbing hingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
7. Ibu dr. Ida Ayu Ketut Sri Handayani selaku Kepala Puskesmas Dawan I Klungkung yang telah memberikan kesempatan dan bantuan kepada peneliti dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga dan semua sahabat terdekat yang selalu membantu dan mendukung peneliti dengan memberikan dukungan berupa materi, moral serta doa dari awal perkuliahan sampai terselesaikannya skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang bersedia membantu dan memberi dukungan untuk kelancaran peneliti dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak mampu peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi terciptanya kesempurnaan penelitian ini.

Denpasar, 03 Mei 2024

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Putri Widiastini
NIM : P07120220027
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Jalan Sulatri Gang IX No. 3 Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul *Terapi Slow Stroke Back Massage* Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-perundangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 03 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Putri Widiastini

NIM. P07120220027

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
1. Tujuan umum	9
2. Tujuan khusus	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat teoritis	9
2. Manfaat praktis secara praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Konsep Hipertensi.....	11
1. Pengertian hipertensi.....	11
2. Penyebab hipertensi	11
3. Faktor risiko	12
4. Patofisiologi hipertensi.....	14
5. Klasifikasi hipertensi.....	16
6. Tanda dan gejala hipertensi.....	17

7. Penatalaksanaan hipertensi.....	17
8. Komplikasi hipertensi	18
9. Hipertensi menyebabkan gangguan kualitas tidur	19
B. Konsep Kualitas Tidur	21
1. Pengertian tidur	21
2. Fisiologi tidur	21
3. Tahapan tidur	22
4. Kebutuhan tidur.....	24
5. Kualitas tidur.....	25
6. Gangguan tidur.....	27
7. Penyebab gangguan kualitas tidur.....	28
8. Tanda dan gejala penurunan kualitas tidur.....	30
9. Pengukuran kualitas tidur.....	30
10. Dampak baik dan buruk kualitas tidur	31
C. Konsep Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i>	32
1. Pengertian terapi <i>slow stroke back massage</i>	32
2. Manfaat terapi <i>slow stroke back massage</i>	33
3. Klasifikasi terapi <i>slow stroke back massage</i>	33
4. Mekanisme terapi <i>slow stroke back massage</i>	35
5. Indikasi dan kontraindikasi terapi <i>slow stroke back massage</i>	36
D. Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi	36
BAB III KERANGKA KONSEP.....	40
A. Kerangka Konsep	40
B. Definisi Operasional.....	41
1. Variabel penelitian	41
2. Definisi operasional	41
C. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB IV METODE PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Alur Penelitian	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian	46

1. Tempat penelitian.....	46
2. Waktu penelitian	46
D. Populasi dan Sampel	46
1. Populasi penelitian	46
2. Sampel penelitian.....	46
3. Teknik sampling.....	47
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	49
1. Jenis data yang dikumpulkan	49
2. Cara pengumpulan data.....	49
3. Instrumen pengumpulan data	55
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	56
1. Pengolahan data	56
2. Analisa data.....	58
G. Etika Penelitian	59
1. Prinsip menghormati harkat martabat manusia (<i>respect for persons</i>)	60
2. Prinsip berbuat baik (<i>beneficence</i>) dan prinsip tidak merugikan (<i>non-maleficence</i>)	60
3. Prinsip keadilan (<i>justice</i>).....	60
4. Kerahasiaan (<i>confidentiality</i>)	61
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil	62
1. Kondisi Lokasi	62
2. Karakteristik subjek penelitian.....	64
3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan kualitas tidur sebelum diberikan terapi <i>slow stroke back massage</i>	66
4. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan kualitas tidur setelah diberikan terapi <i>slow stroke back massage</i>	67
5. Hasil analisis data.....	68
B. Pembahasan.....	71
1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pekerjaan	71
2. Kualitas tidur penderita hipertensi sebelum diberikan terapi <i>slow stroke back massage</i>	73

3. Kualitas tidur penderita hipertensi setelah diberikan terapi <i>slow stroke back massage</i>	75
4. Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung	78
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. Simpulan	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	42
Tabel 2	Rancangan Penelitian Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	44
Tabel 3	Karakteristik Responden Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	64
Tabel 4	Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Sebelum Diberikan Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i>	64
Tabel 5	Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Setelah Diberikan Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i>	67
Tabel 6	Hasil Distribusi Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	68
Tabel 7	Hasil Uji Normalitas Data Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	69
Tabel 8	Hasil Uji Hipotesis Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	70
Tabel 9	Hasil Uji Beda Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Teknik Effleurage.....	33
Gambar 2 Teknik Petrissage	34
Gambar 3 Teknik Tapotemen.....	34
Gambar 4 Teknik Friction.....	35
Gambar 5 Kerangka Konsep	40
Gambar 6 Alur Penelitian.....	45
Gambar 7 Peta Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung	62

DAFTAR SINGKATAN

PJK	: Penyakit Jantung Koroner
WHO	: <i>World Health Organization</i>
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
P2PTM	: Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
CDC	: <i>Center for Disease Control</i>
BRFSS	: <i>Behavioral Risk Factor Surveillance System</i>
SSBM	: <i>Slow Stroke Back Massage</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
CCB	: <i>Calcium Chanel Blockers</i>
ACE	: <i>Angiotensin-Converting Enzyme</i>
ARBs	: <i>Angiotensin II Receptor Blockers</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
SWS	: <i>Slow-Wave Sleep</i>
SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
DM	: Diabetes Mellitus
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
GCP	: <i>Good Clinical Practice</i>
KIA	: Kesehatan Ibu dan Anak
KB	: Keluarga Berencana
MTBS	: Manajemen Terpadu Balita Sakit
VCT	: <i>Voluntary Counseling and Testing</i>
ISPA	: Infeksi Saluran Pernapasan Akut
TB-DOTs	: <i>Tuberculosis- Directly Observed Treatment Shortcourse</i>
ACTH	: <i>Adeno Corticotropin Hormon</i>
HPA	: <i>Hypothalamus-Pituitary-Adrenal</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	90
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	91
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	92
Lampiran 4	Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Inform Consent</i>) Sebagai Peserta Penelitian.....	93
Lampiran 5	Lembar Pengumpulan Data.....	97
Lampiran 6	<i>Master Table</i> Pengumpulan Data Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	98
Lampiran 7	Kisi-Kisi Kuesioner Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	102
Lampiran 8	Kuesioner Penelitian <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	104
Lampiran 9	Standar Operasional Prosedur Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	107
Lampiran 10	Hasil Uji Analisis Univariat dan Bivariat Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita	109

	Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	
Lampiran 11	Surat Izin Studi Pendahuluan Kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	116
Lampiran 12	Surat Izin Pengambilan Data Kepada Puskesmas Dawan I Klungkung Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung	118
Lampiran 13	Surat Ijin Penelitian Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Klungkung Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	120
Lampiran 14	Surat Ijin Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Klungkung Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	121
Lampiran 15	Surat Ijin Penelitian Dari Desa Dawan Kaler Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	122
Lampiran 16	Surat Etik Penelitian Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	123

Lampiran 17	Dokumentasi Kegiatan Hasil Penelitian Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	124
Lampiran 18	Sertifikat Terapis Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung	125
Lampiran 19	Bukti Penyelesaian Administrasi Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung	126
Lampiran 20	Bukti Validitas Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.....	127
Lampiran 21	Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	128
Lampiran 22	Bukti Cek Turnitin Terapi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung	129