

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR ACUPOINT SP6 DAN SP9
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung
Tahun 2024



**Kemenkes
Poltekkes Denpasar**

OLEH:
NI WAYAN YULIANI
NIM. P07120220037

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

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR *ACUPOINT* SP6 DAN SP9
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR
PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung
Tahun 2024

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

Oleh :
NI WAYAN YULIANI
NIM. P07120220037

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

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR *ACUPOINT* SP6 DAN SP9
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR
PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung
Tahun 2024

Diajukan oleh:

NI WAYAN YULIANI
NIM. P07120220037

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. Agus Sri Lestari, S.Kep.Ns.M.Erg
NIP. 196408131985032002

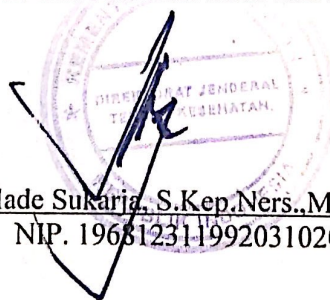
Pembimbing Pendamping :



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

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukarja, S.Kep.Ners., M. Kep
NIP. 196312311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR *ACUPOINT* SP6 DAN SP9
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR
PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung
Tahun 2024

Diajukan oleh:

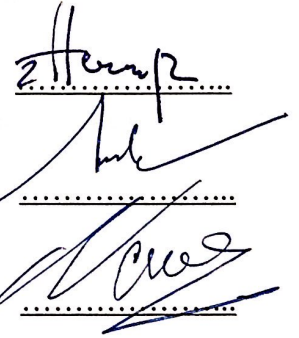
NI WAYAN YULIANI
NIM. P07120220037

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

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

TIM PENGUJI :

- | | |
|---|-----------|
| 1. <u>Dr. K.A. Henny Achjar.SKM.,M.Kep.,Sp.Kom</u>
NIP. 196603211988032001 | (Ketua) |
| 2. <u>Dr. Drs I Wayan Mustika,M.Kes</u>
NIP. 196508111988031002 | (Anggota) |
| 3. <u>I Gusti Ketut Gede Ngurah,S.Kep.,Ns.,M.Kes</u>
NIP. 196303241983091001 | (Anggota) |



MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Wayan Yuliani
NIM : P07120220037
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2024
Alamat : Br. Mukti Singapadu, Sukawati, Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Terapi Akupresur Acupoint SP6 dan SP9 Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti 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 – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 06 Mei 2024
Yang membuat pernyataan



Ni Wayan Yuliani
NIM. P07120220037

**THE EFFECT OF ACUPOINT SP6 AND SP9 ACUPRESSURE
THERAPY ON IMPROVING SLEEP QUALITY
IN HYPERTENSION PATIENTS**

***Study conducted in the Dawan I Klungkung Community Health
Center working area
Year 2024***

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in Indonesia increases with age, and the symptoms caused can affect sleep quality. This study aims to determine the effect of SP6 and SP9 acupressure acupoint therapy on improving the quality of sleep of hypertensive patients in the Dawan I Klungkung Health Center Working Area. The research method used a quasi-experimental design with pretest and post-test with control group. There were 46 people who became research samples selected using purposive sampling technique. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The majority of respondents were 55 - 59 years old and female. The results showed an improvement in sleep quality in the treatment group that received therapy 2 times a week for 2 weeks. Before therapy, 96% had moderate sleep and 4% had poor sleep and after therapy, 83% had good sleep and 17% had moderate sleep. The control group did not experience significant changes because they did not receive treatment. The analysis showed that acupressure therapy had a positive effect on the sleep quality of the treatment group (Wilcoxon test p -value = 0.000), in contrast to the control group (Wilcoxon test p -value = 0.144). And there is a significant difference between the two groups based on the Mann-Whitney test (p -value = 0.000). The conclusion of this study is that there is an effect of acupressure therapy acupoint SP6 and SP9 on improving sleep quality in patients with hypertension in the Dawan I Klungkung Health Center Working Area. It is hoped that the results of this study can be used as a therapy in improving the quality of sleep in patients with hypertension in the Dawan I Klungkung Health Center Working Area.

Keywords: Acupressure, sleep quality, hypertension

PENGARUH TERAPI AKUPRESUR ACUPOINT SP6 DAN SP9 TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI

Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung
Tahun 2024

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat seiring bertambahnya usia, dan tanda gejala yang ditimbulkan dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur *acupoint* SP6 dan SP9 terhadap peningkatan kualitas tidur penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung. Metode penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan *pretest and post-test with control group*. Terdapat 46 orang yang menjadi sampel penelitian yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kualitas tidur dinilai menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Mayoritas responden berusia 55 – 59 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Hasil menunjukkan perbaikan kualitas tidur pada kelompok perlakuan yang mendapat terapi 2 kali seminggu selama 2 minggu. Sebelum terapi, 96% memiliki tidur sedang dan 4% buruk dan setelah terapi, 83% memiliki tidur baik dan 17% tidur sedang. Kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan karena tidak mendapat perlakuan. Analisis menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh positif pada kualitas tidur kelompok perlakuan (nilai *p-value uji Wilcoxon* = 0,000), berbeda dengan kelompok kontrol (nilai *p-value uji Wilcoxon* = 0,144). Dan terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok berdasarkan uji *Mann-Whitney* (nilai *p-value* = 0,000). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi akupresur *acupoint* SP6 dan SP9 terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung.

Kata kunci : Akupresur, kualitas tidur, hipertensi

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH TERAPI AKUPRESUR ACUPOINT SP6 DAN SP9 TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI

Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung
Tahun 2024

Oleh : Ni Wayan Yuliani

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah serius dalam kesehatan global karena dapat menyebabkan kematian tanpa menunjukkan gejala. Hal ini disebabkan oleh peningkatan tekanan darah di pembuluh darah, yang terjadi ketika tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Faktor penyebabnya meliputi riwayat keluarga, jenis kelamin, usia (tidak dapat diubah), serta pola makan, berat badan berlebih, kurangnya aktivitas fisik, dan stres (dapat diubah).

WHO memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun mengalami tekanan darah tinggi, terutama di negara dengan pendapatan rendah-menengah. Di Indonesia, 34,11% penduduk mengidap hipertensi, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (36,85%). Ada sekitar 63,3 juta kasus hipertensi di Indonesia, dengan 427.218 kematian terkait. Tingkat kejadian hipertensi di Bali meningkat dari 2013 (21,17%) menjadi 30,97% pada 2018. Kabupaten Klungkung memiliki prevalensi tertinggi di Bali (12,98%), dengan 4.629 penderita hipertensi pada 2022.

Hipertensi dapat mengganggu tidur dan kualitas tidur seseorang karena gejala yang ditimbulkannya. Keluhan ini sering terjadi pada penderita hipertensi dan dapat mempengaruhi tekanan darah serta memperburuk kondisi hipertensi, berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan masalah jantung. Gangguan tidur ini juga bisa membuat seseorang terbangun di pagi hari karena rasa pusing, mengakibatkan kurangnya waktu tidur dan kualitas tidur yang buruk, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan darah. Bagi orang dewasa usia 40-60 tahun, direkomendasikan untuk tidur selama 7-8 jam setiap hari.

Penderita hipertensi yang sering mengalami kesulitan tidur dapat diatasi dengan terapi akupresur. Terapi ini berasal dari Cina dan dilakukan dengan menekan titik-titik akupunktur di tubuh tanpa menggunakan jarum. Melalui rangsangan titik akupunktur SP6 dan SP9, akupresur merangsang titik *acupoint* yang kemudian merangsang reseptor saraf untuk menghasilkan aliran listrik. Aliran listrik ini memicu pelepasan hormon endorfin yang menyebabkan perasaan rileks dan tenang, meningkatkan keinginan untuk tidur. SP6 berperan dalam mengatur aliran energi (*Qi*), menenangkan sistem saraf, dan meningkatkan kualitas tidur dengan meningkatkan produksi hormon melatonin, serotonin, dan dopamine. Sementara SP9 meningkatkan sirkulasi darah dan *Qi*, membantu relaksasi, mengurangi kecemasan, dan mengaktifkan mekanisme penyembuhan tubuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur *acupoint* SP6 dan SP9 terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung. Metode penelitian ini menggunakan desain *quasi-perlakuan* dengan *pretest-posttest with control group*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan di Praktek Mandiri Dawan Usadha yang berlokasi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung pada bulan 25 Maret – 6 April 2024. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner yang disebar secara langsung kepada responden dalam bentuk selebaran, dengan bantuan peneliti saat pengisian. Terapi diberikan kepada kelompok perlakuan dua kali seminggu selama dua minggu, dengan cara memberikan tekanan sebanyak 30 kali searah jarum jam selama 5 menit. Sementara kelompok kontrol hanya mendapatkan *pretest* dan *posttest* tanpa diberi perlakuan.

Pada penelitian ini responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan terdiri dari 23 orang dan kelompok kontrol terdiri dari 23 orang. Sebagian besar responden berusia 55 – 59 tahun dengan mayoritas responden adalah perempuan. Pada kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi akupresur *acupoint* SP6 dan SP9, 22 orang (96%) memiliki kualitas tidur sedang dan 1 orang (4%) memiliki kualitas tidur buruk. Setelah diberikan terapi akupresur *acupoint* SP6 dan SP9, 19 orang (83%) memiliki kualitas tidur baik dan 4 orang (17%) memiliki kualitas tidur sedang. Sementara itu, pada kelompok kontrol hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan 1

orang (4%) dengan kualitas tidur buruk dan 22 orang (96%) dengan kualitas tidur sedang.

Berdasarkan hasil analisis dengan Uji *Wilcoxon* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan, hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak karena nilai $p-value \leq 0,05$. Hasil ini menyatakan bahwa terapi akupresur pada acupoint SP6 dan SP9 memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi dalam kelompok perlakuan. Sementara itu, pada kelompok kontrol, hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,144, yang menunjukkan H_0 gagal ditolak karena nilai $p-value \geq 0,05$. Ini menyatakan bahwa tidak terdapat dampak yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak menerima terapi akupresur pada acupoint SP6 dan SP9. Sementara hasil Uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai 0,000 pada nilai *posttest*, yang menunjukkan bahwa $p-value \leq 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *posttest* antara kelompok perlakuan yang menerima terapi akupresur acupoint SP6 dan SP9 dengan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur acupoint SP6 dan SP9 terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung. Berdasarkan hal tersebut diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman untuk pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat digunakan oleh perawat sebagai terapi dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang mengalami hipertensi.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Akupresur *Acupoint* SP6 dan SP9 Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024” dengan tepat waktu dan sesuai dengan rencana. Penyelesaian skripsi merupakan salah satu syarat dalam penyelesaian Program Studi S.Tr 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 menempuh program pendidikan Sarjana Terapan di Jurusan Keperawatan Poltekkes 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 Ns. Nengah Runiari, S.Kp.,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. Ibu Dr. Agus Sri Lestari, S.Kep.Ns.M.Erg, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan waktu, arahan, serta tenaga untuk membimbing hingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
5. Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.Ns.M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah telah memberikan waktu, masukan, serta tenaga untuk membimbing hingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik
6. Ni Nyoman Hartati, A.Per.Pen, M.Biomed selaku dosen pembimbing akademik yang memberikan dukungan dan saran yang membangun serta mendorong untuk tetap semangat dalam menempuh pendidikan dan mengerjakan skripsi penelitian ini di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar
7. Para staf Puskesmas Dawan I yang telah memberikan kesempatan dan memberikan bantuan kepada peneliti dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
8. Keluarga dan semua sahabat yang selalu mendukung dengan segala kemampuan dan memberikan dukungan berupa doa, moral serta materi dari awal perkuliahan sampai terselesaikannya skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang bersedia membantu untuk kelancaran penyelesaian skripsi ini yang tidak mampu peneliti sebutkan satu persatu.

Mohon kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi yang telah disusun bermanfaat bagi pembaca serta pihak-pihak yang membutuhkan.

Denpasar, 06 Mei 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
1. Tujuan umum	10
2. Tujuan khusus	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat teoritis	11
2. Manfaat praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	12
1. Definisi hipertensi	12
2. Penyebab hipertensi	12
3. Faktor risiko hipertensi	13
4. Patofisiologi hipertensi.....	15
5. Klasifikasi hipertensi.....	16
6. Manifestasi klinis hipertensi	17

7. Penatalaksanaan hipertensi	17
8. Komplikasi hipertensi	19
B. Konsep Kualitas Tidur	20
1. Definisi tidur	20
2. Fisiologi tidur	20
3. Tujuan tidur	21
4. Tahapan tidur	22
5. Kebutuhan tidur	23
6. Definisi kualitas tidur	24
7. Gangguan tidur	26
8. Pengukuran kualitas tidur	28
9. Gangguan pola tidur pada penderita hipertensi	29
10. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada penderita hipertensi	29
11. Dampak kualitas tidur yang buruk pada penderita hipertensi	31
C. Konsep Terapi Akupresur	32
1. Definisi akupresur	32
2. Fungsi terapi akupresur	32
3. Manfaat terapi akupresur	33
4. Teknik perangsangan akupresur	33
5. Indikasi dan kontraindikasi akupresur	34
6. Hal – hal yang perlu diperhatikan dalam akupresur	34
7. Menentukan titik akupresur	35
D. Pengaruh terapi akupresur <i>acupoint</i> SP6 dan SP9 terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi	38
BAB III KERANGKA KONSEP	42
A. Kerangka Konsep	42
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	43
1. Variabel penelitian	43
2. Definisi operasional	43
C. Hipotesis Penelitian	45
BAB IV METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian	46

B. Alur Penelitian	47
C. Tempat dan Waktu Penelitian	48
D. Populasi dan Sampel	48
1. Populasi penelitian	48
2. Sampel penelitian	48
3. Teknik Sampling	49
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	51
1. Jenis data yang dikumpulkan	51
2. Teknik pengumpulan data	51
3. Instrumen penelitian	57
F. Pengolahan dan Analisis Data	58
1. Teknik pengolahan data	58
2. Teknik analisis data	60
G. Etika Penelitian	61
1. Prinsip menghormati harkat martabat manusia (<i>respect for persons</i>)	62
2. Prinsip berbuat baik (<i>beneficence</i>) dan tidak merugikan (<i>non-maleficence</i>) ..	62
3. Prinsip keadilan (<i>justice</i>)	63
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Hasil Penelitian	64
1. Kondisi lokasi penelitian	64
2. Karakteristik subyek penelitian	66
3. Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian	67
4. Hasil analisis data	69
B. Pembahasan Hasil Penelitian	71
C. Kelemahan Penelitian	82
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	83
A. Simpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII	16
Tabel 2	Klasifikasi Hipertensi Menurut Kemenkes RI.....	16
Tabel 3	Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia Menurut Kemenkes RI.....	24
Tabel 4	Definisi Operasional Pengaruh Terapi Akupresur <i>Acupoint</i> SP6 dan SP9 Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024.....	44
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024	66
Tabel 6	Skor Kualitas Tidur Pada Kelompok Perlakuan Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Akupresur <i>Acupoint</i> SP6 Dan SP9 di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024	68
Tabel 7	Skor Kualitas Tidur Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Diberikan Senam Nangun Sat Kerthi Loka Bali di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024	68
Tabel 8	Uji Normalitas Penderita Hipertensi Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024	69
Tabel 9	Hasil Uji Hipotesis Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024	70
Tabel 10	Hasil Uji Beda Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Titik Akupresur SP6.....	36
Gambar 2	Titik Akupresur SP9.....	38
Gambar 3	Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Akupresur <i>Acupoint</i> SP6 dan SP9 Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024....	42
Gambar 4	Rancangan Penelitian Pengaruh Terapi Akupresur <i>Acupoint</i> SP6 dan SP9 Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024.....	46
Gambar 5	Alur Penelitian Pengaruh Terapi Akupresur <i>Acupoint</i> SP6 dan SP9 Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung Tahun 2024....	47
Gambar 6	Peta wilayah Kerja Puskesmas Dawan I Klungkung	65

DAFTAR SINGKATAN

PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
JNC	: Joint National Committee
WHO	: World Health Organization
PTM	: Penyakit Tidak Menular
TCM	: Traditional Chinese Medicine
TPR	: Total Peripheral Resistance
ACE	: Angiotensin Converting Enzyme
RAS	: Reticular Activating System
BSR	: Basic Rest-Activity Cycle
REM	: Rapid Eye Movement
NREM	: Non-Rapid Eye Movement
SCN	: Suprachiasmatic Nucleus

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	91
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	92
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	93
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>)	94
Lampiran 5 Lembar Pengumpulan Data	98
Lampiran 6 Kisi-kisi Kuesioner	99
Lampiran 7 Kuesioner Penelitian.....	101
Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur	104
Lampiran 9 Master Tabel Pengumpulan Data	107
Lampiran 10 Hasil <i>Uji Univariat</i> dan <i>Bivariat</i>	111
Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	118
Lampiran 12 Surat Izin Studi Pendahuluan	119
Lampiran 13 Surat Izin Pengambilan Data	121
Lampiran 14 Lembar Persetujuan Etik	123
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian.....	124
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian PTSP Kabupaten Klungkung	125
Lampiran 17 Surat Izin Penelitian Kepala Desa Dawan Kaler	126
Lampiran 18 Lembar Bimbingan Skripsi.....	127
Lampiran 19 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	128
Lampiran 20 Sertifikat Terapis	129
Lampiran 21 Hasil Cek Plagiarisme	130