

**PENGARUH *ACUPRESSURE* TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR PADA ANAK DENGAN HIV
DI YAYASAN AKAR CINTA KASIH**



Oleh :

KADEK PUTRI SUARTA CAHYANI

NIM.P07120221118

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

2025

**PENGARUH *ACUPRESSURE* TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR PADA ANAK DENGAN HIV
DI YAYASAN AKAR CINTA KASIH**

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

Oleh :

KADEK PUTRI SUARTA CAHYANI

NIM.PO7120221118

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *ACUPRESSURE* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK DENGAN HIV DI YAYASAN AKAR CINTA KASIH

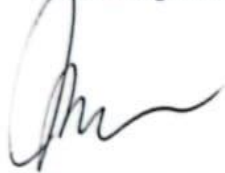
Diajukan oleh :

KADEK PUTRI SUARTA CAHYANI

NIM.P07120221118

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Dr. I Nvoman Ribek, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Pd.

NIP. 196106061988031002

Pembimbing Pendamping:



Ida Erni Sipahutar, S.Kep., Ners., M.Kep.

NIP. 196712261990032002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKIPSI**

**PENGARUH *ACUPRESSURE* TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR PADA ANAK DENGAN HIV
DI YAYASAN AKAR CINTA KASIH**

Diajukan oleh:

KADEK PUTRI SUARTA CAHYANI

NIM. P07120221118

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Senin

TANGGAL : 16 Juni 2025

TIM PENGUJI:

- | | | | |
|---|---|---------|---|
| 1 | <u>NLP. Yuniarti S.C, S.Kep.,Ners.,M.Pd.</u>
NIP. 196906211994032002 | Ketua |  |
| 2 | <u>NLK.Sulisnadewi, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An.</u>
NIP.197406221998032001 | Anggota |  |
| 3 | <u>I Ketut Labir,SST,S.Kep.,Ns.,M.Kes.</u>
NIP. 196312251988021001 | Anggota |  |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


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

NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAN KEBENARAN DOKUMEN

Kepada
Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kabupaten Badung
Di –
Mangupura

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : Kadek Putri Suarta Cahyani
ALAMAT : Dusun Dlod Buug, Desa Dawan Klod
TEMPAT/TGL.LAHIR : Dawan Klod, 24 November 2002
NO.TELP/HP : 085656367476
PEKERJAAN : Mahasiswa

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Segala data yang ada dalam dokumen permohonan pendaftaran adalah absah, benar, dan sesuai dengan fakta.
2. Apabila dikemudian hari ditemukan bahwa dokumen-dokumen yang telah disampaikan tidak benar atau dipalsukan, maka kami bersedia diberikan sanksi administratif sesuai dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pemohon

Mangupura, 20 Maret 2025



Kadek Putri Suarta Cahyani

THE EFFECT OF ACUPRESSURE ON IMPROVING SLEEP PATTERNS IN CHILDREN WITH HIV AT THE FOUNDATION OF AKAR CINTA KASIH BADUNG DISTRICT

ABSTRAK

HIV cases in Indonesia have been increasing since 2023, and one of the problems experienced by children with HIV is sleep disturbance, which has an impact on reducing endurance and quality of life. Acupressure is one of the effective non-pharmacological interventions, because it is able to increase relaxation, and improve sleep quality through pressure on certain points on the body. In this study, acupressure was given with an informative and easy-to-understand booklet guide to improve the sleep quality of children with HIV. The purpose of this study was to determine the effect of acupressure on improving sleep quality in children with HIV at Yayasan Akar Cinta Kasih, Badung Regency. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach with a sample of 30 children aged 12-15 years who experienced sleep disorders and were selected using purposive sampling technique. This study uses independent variables in the form of acupressure administration and dependent variables in the form of sleep quality. Data were obtained through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Before the intervention, 21 children (70%) had poor sleep quality, but after the intervention it increased to 22 children (73.3%) with good sleep quality. The Wilcoxon Signed Rank Test resulted in a p-value < α (0.05), indicating a significant effect of the intervention on improving children's sleep quality.

Keywords: acupressure, sleep patterns

PENGARUH *ACUPRESSURE* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK DENGAN HIV DI YAYASAN AKAR CINTA KASIH

ABSTRAK

Kasus HIV di Indonesia meningkat sejak 2023, dan salah satu masalah yang dialami anak dengan HIV adalah gangguan tidur yang berdampak pada penurunan daya tahan tubuh dan kualitas hidup. Acupressure menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, karena mampu meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki kualitas tidur melalui tekanan pada titik tertentu di tubuh. Dalam penelitian ini, acupressure diberikan dengan panduan booklet yang informatif dan mudah dipahami untuk meningkatkan kualitas tidur anak dengan HIV. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh acupressure terhadap peningkatan kualitas tidur pada anak dengan HIV di Yayasan Akar Cinta Kasih, Kabupaten Badung. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest dengan sampel 30 anak usia 12–15 tahun yang mengalami gangguan tidur dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan variabel independen berupa pemberian acupressure dan variabel dependen berupa kualitas tidur. Data diperoleh melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Sebelum intervensi, sebanyak 21 anak (70%) memiliki kualitas tidur buruk, namun setelah intervensi meningkat menjadi 22 anak (73,3%) dengan kualitas tidur baik. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan $p\text{-value} < \alpha (0,05)$, menunjukkan pengaruh signifikan intervensi terhadap peningkatan kualitas tidur anak.

Kata Kunci : *acupressure*, kualitas tidur,

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh *Acupressure* Terhadap Peningkatan Kualitas tidur Pada Anak Dengan Hiv Di Yayasan Akar Cinta Kasih

Oleh : Kadek Putri Suarta Cahyani

Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh, khususnya sel CD4 (T-helper), sehingga menurunkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan penyakit. Jika tidak ditangani, HIV dapat berkembang menjadi Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS), kondisi di mana tubuh sangat rentan terhadap infeksi oportunistik .

Acupressure adalah terapi nonfarmakologis berupa penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang penyembuhan alami dan menciptakan relaksasi tanpa tindakan invasive acupressure lebih aman karena hanya melibatkan tekanan di permukaan kulit. Dalam penelitian ini, terapi acupressure dipadukan dengan panduan booklet sebagai panduan edukatif yang mendukung pelaksanaan terapi secara mandiri dan terstandarisasi.

Kualitas tidur adalah kebutuhan dasar penting untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh,. Tidur dipengaruhi oleh faktor kesehatan, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, dan stres. Kurang tidur dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, emosi tidak stabil, hingga risiko penyakit kronis. Pada anak dengan HIV, gangguan tidur sering terjadi akibat stres, kecemasan, dan efek samping obat ARV. Untuk mengatasinya, selain terapi obat, diperlukan pendekatan non-farmakologis seperti acupressure dan relaksasi guna meningkatkan kualitas tidur mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi acupressure terhadap kualitas tidur anak dengan HIV, dengan mengidentifikasi perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi serta mengukur kualitas tidur menggunakan skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Penelitian dilakukan pada anak usia 12–15 tahun yang mengalami gangguan tidur dan dirawat di Yayasan Akar Cinta Kasih, Kabupaten Badung, Bali, menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain one-group pretest-posttest. Sebanyak 30 responden dipilih secara purposive sampling sesuai kriteria inklusi, dan intervensi dilakukan dalam satu kali pertemuan menggunakan teknik acupressure yang terbukti efektif, dengan booklet sebagai panduan edukatif untuk menjamin standar pelaksanaan terapi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden mayoritas berusia 12–15 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Kategori kualitas tidur sebelum diberikan intervensi mayoritas responden dalam kategori kualitas tidur buruk (70%), sedangkan kualitas tidur sesudah diberikan intervensi mayoritas dengan skor kualitas tidur baik 73%. Hasil analisis data dengan uji *Wicoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai $p\text{-value} < \alpha (0.05)$, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian acupressure dengan panduan booklet terhadap peningkatan kualitas tidur pada anak dengan HIV di Yayasan Akar Cinta Kasih.

Penelitian menunjukkan bahwa terapi acupressure berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur anak dengan HIV di Yayasan Akar Cinta Kasih, di mana kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor internal seperti kenyamanan dan relaksasi. Anak dengan HIV membutuhkan pendekatan non-farmakologis yang

inovatif, sehingga terapi ini tidak hanya memberikan stimulasi fisik pada titik-titik tertentu, tetapi juga menjadi sarana relaksasi dan edukasi bagi anak serta pengasuhnya. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah sampel yang terbatas karena kendala kriteria inklusi, kondisi fisik anak, serta keterbatasan waktu dan pendamping, yang mengakibatkan hasil penelitian belum sepenuhnya mewakili karakteristik populasi secara menyeluruh dan membatasi generalisasi temuan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa acupressure berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada anak dengan HIV di Yayasan Akar Cinta Kasih. Penelitian ini mendukung peran terapi non-farmakologis sebagai salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur anak, melalui stimulasi relaksasi dan edukasi yang dapat diterapkan secara aman dan mudah oleh tenaga kesehatan maupun pengasuh

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas berkat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul “Pengaruh *Acupressure* Terhadap Peningkatan Kualitas tidur Pada Anak Dengan HIV di Yayasan Akar Cinta Kasih” tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan. Skripsi ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini, peneliti ingin berterimakasih kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr, Keb, S.Kep., Ners, M. Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan proposal ini.
3. Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan proposal ini.
4. I Ketut Suardana, S.Kp., M.Kes. selaku Penanggung Jawab Mata Kuliah Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Semester VIII, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan proposal ini.
5. Dr. Nyoman Ribek, S.Pd., S.Kep., Ners.,M.Pd.selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan proposal ini.

6. Ida Erni Sipahutar ,S.Kep.,Ners.,M.Kep..selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan proposal ini.
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan proposal ini baik secara mental maupun finansial.
8. Teman-teman yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam proposal ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan proposal ini.

Denpasar, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY.....	vi
ABSTRAK	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Penyakit HIV	6
1. Definisi	6
2. Etiologi.....	6
3. Patofisiologi	7
4. Penularan Dan Factor Resiko	8
5. Tanda Dan Gejala	9
6. Terapi.....	9

7. Pemeriksaan Diagnostic	11
8. Komplikasi	11
B. Konsep <i>Acupressure</i>	12
1. Definisi	12
2. Mekanisme Kerja	13
3. Manfaat.....	14
4. Titik-Titik <i>Acupressure</i> Yang Berhubungan Dengan Tidur.....	15
C. Konsep Kualitas tidur	16
1. Definisi	16
2. Tahapan Kualitas tidur Normal	16
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Jumlah Dan Kualitas Tidur.....	18
4. Dampak Dari Kurang Tidur.....	18
5. Gangguan Tidur Pada Anak Dengan HIV	19
6. Intervensi Yang Dapat Meningkatkan Kualitas tidur Anak HIV.....	20
D. Pengaruh <i>Acupressure</i> Terhadap Peningkatan Kualitas tidur Pada Anak Dengan HIV	20
BAB III KERANGKA KONSEP.....	23
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Variabel Dan Definisi Operasional Variabel	24
a. Variabel Bebas.....	24
b. Variabel Terikat	24
C. Hipotesis	25
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Alur Penelitian	28
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	29
D. Populasi Dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	29
3. Jumlah dan Besar Sampel	30
4. Teknik Sampling.....	31
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	31

1. Jenis Pengumpulan Data	31
2. Cara Pengumpulan Data	32
3. Instrument Pengumpulan Data	34
F. Pengolahan Dan Analisis Data	36
1. Pengolahan Data	36
3. Teknik Analisis Data	38
G. Etika Penelitian	39
1. <i>Autonomy</i>	39
2. <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan)	39
3. <i>Justice</i> (keadilan)	40
4. <i>Beneficience dan non maleficience</i>	40
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Gambaran umum lokasi	41
2. Karakteristik Subjek Penelitian	42
3. Hasil analisa data	44
4. Hasil Uji Hipotesis	45
B. Pembahasan Hasil Penelitian	47
1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia	47
2. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin.	48
3. Kualitas tidur Pada Anak Dengan HIV Sebelum Diberikan <i>Acupressure</i> ..	50
4. Kualitas tidur Anak Dengan HIV Sesudah Diberikan <i>Acupressure</i>	51
5. Hasil Analisa Pengaruh <i>Acupressure</i> Terhadap Peningkatan Kualitas tidur Pada Anak Dengan HIV Di Yayasan Akar Cinta Kasih	52
C. Kelemahan/Keterbatasan Penelitian	53
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Pengaruh <i>Acupressure</i> Terhadap Peningkatan Kualitas tidur Pada Anak Dengan HIV Di Yayasan Akar Cinta Kasih.	25
Tabel 2 Distrubusi Frekuensi Dari Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Responden Di Yayasan Akar Cinta Kasih.....	42
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin Di Yayasan Akar Cinta Kasih.....	43
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas tidur Anak Dengan HID Sebelum Diberikan <i>Acupressure</i> Di Yayasan Akar Cinta Kasih.....	44
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas tidur Anak Dengan HIV Setelah Diberikan <i>Acupressure</i> Di Yayasan Akar Cinta Kasih	45
Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis Pengaruh <i>Acupressure</i> Terhadap Peningkatan Kualitas tidur Pada Anak Dengan HIV Di Yayasan Akar Cinta Kasih.	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Acupressure terhadap Peningkatan Kualitas tidur Pada Anak Dengan HIV di Yayasan Akar Cinta Kasih	23
Gambar 2. Design Penelian Pengaruh Acupressure Terhadap Peningkatan Kualitas tidur Anak Dengan HIV Di Yayasan Akar Cinta Kasih	27
Gambar 3. Bagan alur penelitian Pengaruh Acupressure Terhadap Peningkatan Kualitas tidur Pada Anak dengan HIV Di Yayasan Akar Cinta Kasih	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian	61
Lampiran 2. Anggaran Penelitian	62
Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden	64
Lampiran 4. Persetujuan Setelah Penjelasan((Informed Consent).....	65
Lampiran 5. Lembar Kuisisioner.....	69
Lampiran 6. SOP Acupressure.....	74
Lampiran 7. Media Booklet Acupressure	76
Lampiran 8. Lembar Bimbingan.....	78
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	79
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Penanaman Modal Kabupaten Badung	80
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 12. Surat Keterangan Laik Etik.....	82
Lampiran 13. Hasil Analisis	84
Lampiran 14. Hasil Turnitin.....	92
Lampiran 15. Bukti Administrasi.....	94