



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**PENGARUH MASASE PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA ABIYOSO SLEMAN
YOGYAKARTA 2015**

**BENNY DERMAWAN
NIM: 1303007**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2015**

**PENGARUH MASASE PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA ABIYOSO SLEMAN
YOGYAKARTA 2015**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

Benny Dermawan

1303007

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2015**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2015” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, Juli 2015

Benny Dermawan

1303007



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan tim penguji

sidang pada tanggal 29 Juli 2015

Penguji I

Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB

:

Penguji II

Andreas Budi Kristanto, S.Kep., Ns., SH

:

Penguji III

Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Nur., M.Pal.C

:

Mengesahkan,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan

Yogyakarta

(Niken WN Palupi, S.Kp., M.Kes)

(Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar
kepada pengertianmu sendiri

(Amsal 3:5)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan untuk keluarga yang aku cintai, dukungan yang telah diberikan
serta doa kalian yang selalu membuat aku merasa menjadi lebih baik dan
termotivasi.

Sahabat-sahabat yang telah memberikan semangat dan membantu dalam
menyelesaikan skripsiku ini.

Dan yang terutama, sangat bersyukur sebab Tuhan Yesus yang selalu memberi
kekuatan, pertolongan serta penghiburan bagiku.

ABSTRAK

BENNY DERMAWAN. "Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta 2015".

Latar belakang: Proses menua pada lansia akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada fisik, mental serta psikososial yang berpengaruh pada kualitas tidur pada lansia. Seseorang akan tertidur jika telah merasa nyaman dan rileks. Masase punggung merupakan salah satu tindakan memberi kenyamanan yang dilakukan pada punggung untuk meredakan ketegangan, merilekskan dan meningkatkan sirkulasi.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2015.

Metode: Penelitian ini menggunakan pra-eksperimental dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta 2015 yang berjumlah 126 lansia dengan sampel yang diperoleh berjumlah 19 lansia dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian untuk mengukur insomnia menggunakan *Insomnia Rating Scale (IRS)* dan *Pitsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Analisa data menggunakan *McNemar Test* dengan signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil: Didapatkan nilai $p < \alpha$ dengan hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* $p = 0,000$.

Kesimpulan: Ada pengaruh antara masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2015.

Saran: Terapi masase punggung dapat menjadi salah satu terapi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia di PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta.

Kata Kunci: Masase punggung – Kualitas tidur – Insomnia - Lansia

xvi + 109 hal + 9 tabel + 8 lampiran + 4 skema + 9 gambar

Kepustakaan: 31, 2005-2014

ABSTRACT

BENNY DERMAWAN. "The Effect Of Back Massage On Sleep Quality For Elderly With Insomnia In PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta 2015".

Background: The aging process in the elderly would possibly cause some changes in physical, mental and psychosocial that influence to the sleep quality in elderly. Someone would fall asleep if they already feel comfortable and relaxed. Back massage is one of treatment by giving comfort on the back to relieve tension, increase circulation, and relaxation.

Research Purposes: The research was done to identify the effect of back massage on sleep quality in elderly with insomnia of PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta 2015.

Method: This research used pra-eksperimental with one-group pretest-posttest design. Population of this research is elderly in PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta 2015 were 126. The sample were recruited using purposive sampling consisted of 19 respondent. The research instrument for measuring insomnia using Insomnia Rating Scale (IRS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure the quality of sleep. Data analysis using McNemar test with significance $\alpha = 0.05$.

Result: result showed that $p < \alpha$ with a pretest and posttest results calculation $p = 0.000$.

Conclusion: There is effect of back massage on sleep quality in elderly with insomnia of PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta 2015.

Recommendation: Back massage may use for one of therapy to increase the quality of sleep in elderly with insomnia in PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta.

Keywords: back massage – sleep quality – insomnia - elderly

xvi + 109 pages + 9 tables + 8 attachments + 4 schemes + 9 pictures

Bibliography: 31, 2005-2014

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya. Segala hormat kemuliaan yang tak terhingga ditujukan kehadirat Bapa Surgawi yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Insomnia Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2015”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian program strata satu (S1) di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Niken WN. Palupi, S.Kp.,M.Kes., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Dra. Rediatiwi Wuryaning Tjatmi, selaku Kepala PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB., selaku Kepala Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB., dan Bapak Andreas Budi Kristanto, S.Kep., Ns., SH., selaku dosen pengaji yang telah bersedia untuk membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Ibu Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Nur., M.Pal.C dan Ibu Hernita Kus H, S.Kep., Ns., selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Civitas Akademika STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi.
7. Seluruh keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan doa.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, Juli 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	11
1. Konsep Lanjut Usia	11

a.	Definisi Lansia	11
b.	Klasifikasi Lansia	11
c.	Peran Keluarga Terhadap Lansia	12
d.	Proses Menua	13
e.	Teori Proses Menua	13
f.	Perubahan-perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	17
g.	Masalah Dan Penyakit Lanjut Usia	21
h.	Karakteristik Lansia	33
2.	Konsep Tidur	35
a.	Definisi Tidur	35
b.	Kualitas Tidur	35
c.	Fisiologi Tidur	37
d.	Siklus Tidur	42
e.	Fungsi Tidur	43
f.	Kebutuhan Dan Pola Tidur Normal Lansia	44
g.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	44
h.	Gangguan Tidur	50
3.	Terapi Pijat/Masase	59
a.	Sejarah Pijat/Masase	59
b.	Dari Relaksasi Sampai Penyembuhan	60
c.	Khasiat Bagi Tubuh	61
d.	Gerakan Masase	63
e.	Kontraindikasi Pijat/Masase	67

f. Minyak, <i>Lotion</i> Dan Obat-Obatan	69
g. Langkah-Langkah Masase Punggung	71
B. Kerangaka Teori	77
C. Kerangka Konsep	78
D. Hipotesis Penelitian	79
E. Variabel Penelitian	79
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	83
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	83
C. Populasi dan Sampel	84
D. Alat Ukur Penelitian	86
E. Uji Validitas dan Reabilitas	89
F. Etika Penelitian	90
G. Prosedur Pengumpulan Data	90
H. Analisis Data	93
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	98
B. Pembahasan	101
C. Keterbatasan Penelitian	107
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	108
B. Saran	109

DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 3.1 Ketentuan Penilaian Kuesioner KSPBJ-IRS	87
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner KSPBJ-IRS	88
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner PSQI	89
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden.....	98
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	99
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Responden	99
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Sebelum Dan Sesudah Masase Punggung.....	100
Tabel 4.5 Uji <i>Sapiro-Wilk</i> Pada Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Masase Punggung.....	100
Tabel 4.6 Uji <i>McNemar</i>	101

DAFTAR SKEMA

Halaman

Tahap - Tahap Siklus Tidur Orang Dewasa.....	43
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	77
Skema 2.2 Kerangka Konsep	78
Skema 3.1 Rancangan Penelitian	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	Langkah Pertama Masase Punggung
Gambar 2	72
Gambar 3	Langkah Kedua Masase Punggung
Gambar 4	72
Gambar 5	Langkah Ketiga Masase Punggung.....
Gambar 6	73
Gambar 7	Langkah Keempat Masase Punggung.....
Gambar 8	74
Gambar 9	Langkah Kelima Masase Punggung.....
	75
	Langkah Keenam Masase Punggung
	75
	Langkah Ketujuh Masase Punggung.....
	76
	Langkah Kedelapan Masase Punggung
	76
	Langkah Kesembilan Masase Punggung
	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Dan Penelitian

Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

Lampiran 4. Lembar Kuesioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale*

Lampiran 5 Lembar Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Lampiran 6 Tabel Umum

Lampiran 7 Hasil-Hasil SPSS Dengan Komputerisasi

Lampiran 8 SOP Masase Punggung