

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI (*FOOT MASSAGE*)
TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA**



OLEH

LOISA FERAWATI NELDINA ALLE

NIM. PO.5303209201140

**KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI (*FOOT MASSAGE*)
TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA**



OLEH

LOISA FERAWATI NELDINA ALLE

NIM. PO.5303209201140

**KEMENKES KUPANG POLITEKNIK KESEHATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Loisa Ferawati Neldina Alle
NIM : PO. 5303209201140
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi Penelitian yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi Penelitian ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, Juni 2024

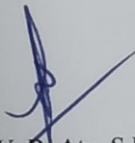
Pembuat Pernyataan



Loisa Ferawati Neldina Alle
PO.5303209201140

Mengetahui :

Pembimbing I



Ns. Yoany M. V. B. Aty., S.Kep., M.Kep
NIP.197908052001122001

Pembimbing II



Gadur Blasius, S.Kep.Ns.MSi
NIP.196212311989031039

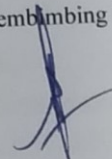
PERSETUJUAN PEMBIMBING
**“ Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (*Foot Massage*) Terhadap Kualitas
Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa ”**

Disusun Oleh:
Loisa Ferawati Neldina Alle
PO.5303209201140

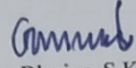
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
Kupang, Juni 2024

Menyetujui,

Pembimbing I

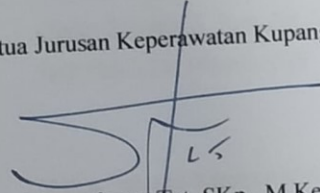

Ns. Yoany M. V. B. Aty., S.Kep., M.Kep
NIP.197908052001122001

Pembimbing II

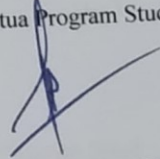

Gadur Blasius, S.Kep.Ns.MSi
NIP.196212311989031039

Kupang, Januari 2024

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang


Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi


Ns. Yoany M. V. B. Aty., S.Kep., M.Kep
NIP.197908052001122001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (*Foot Massage*) Terhadap Kualitas
Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa”

Disusun oleh:

Loisa Frawati Neldina Alle

PO.5303209201140

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal:2024

Mengesahkan,

Penguji,

Fitri Handayani. S, Kep.,Ns.MPH

NIP. 198705232010122001

Pembimbing Utama,

Ns.Yoany M. V. B. Aty.,S.Kep.,M.Kep

NIP.197908052001122001

Pembimbing Pendamping,

Gadur Blasius, S. Kep.,Ns.,M.Si

NIP.196212311989031039

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes

NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi

Ns.Yoany M. V. B. Aty.,S.Kep.,M.Kep

NIP. 197908052001122001

BIODATA PENULIS

I. IDENTITAS

1. Nama : Loisa Ferawati Neldina Alle
2. Tempat Tanggal Lahir : Kupang, 02 Februari 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Kristen Protestan
5. Alamat : Jln. Nitneo Kel. Bello, Kec. Maulafa
6. Email : loisaalle02@gmail.com

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Negeri Naikoten I Kupang : 2008 – 2014
2. SMP Negeri 2 Kota Kupang : 2014 – 2017
3. SMA Tunas Gloria Kota Kupang : 2017 – 2020

MOTTO

Amsal 16 : 3

“ Serahkanlah perbuatanmu kepada Tuhan, maka terlaksanalah segala rencanamu ”

**PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI (*FOOT MASSAGE*)
TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUESKESMAS OESAPA**

Loisa Ferawati Neldina Alle¹

Yoani.M.V.B.Aty², Gadur Blasius³, Fitri Handayani³

Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan,
Program Studi Pendidikan Profesi Ners

loisaalle02@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Hipertensi* sering disebut sebagai “*The Silent Killer*” yang merupakan penyakit tidak menular (PTM) karena tidak menunjukkan gejala dan bahkan ada yang tanpa mengalami keluhan. Hipertensi sering muncul karena beberapa faktor risiko diantaranya riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang kurang baik, pola diet yang kurang baik dan durasi atau kualitas tidur yang kurang baik. Pasien dengan hipertensi juga dapat mengalami beberapa tanda dan gejala yang dapat menimbulkan gangguan tidur. Terapi yang biasa dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur berupa terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu terapi pijat refleksi kaki (*foot massage*). Bagi penderita hipertensi, pijat refleksi kaki dapat menjadi alternatif terapi yang efektif. Selain membantu menurunkan tekanan darah, terapi ini juga dapat mengurangi stres yang seringkali menjadi pemicu naiknya tekanan darah.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki (*foot massage*) terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang tahun 2024. **Metode :** Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan design penelitian *pra experimental* dengan pendekatan *one group pre post design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang dengan jumlah sampel 50 orang. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi pijat refleksi kaki (*foot massage*) terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa dengan $p=0,00$ ($p<0,05$). **Kesimpulan :** Dari hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan hasil *asymptotic sig 2 tailed* $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi pijat refleksi kaki (*foot massage*) terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Oesapa.

Kata Kunci : Hipertensi, Kualitas Tidur, Terapi Pijat Kaki

**THE EFFECT OF FOOT REFLEXOLOGY THERAPY ON THE
QUALITY OF SLEEP OF PATIENTS WITH HYPERTENSION IN THE
OESAPA HEALTH CENTER WORKING AREA**

Loisa Ferawati Neldina Alle¹

Yoani.M.V.B.Aty², Gadur Blasius³, Fitri Handayani³

Ministry Of Health Kupang Health Polytechnic, Department of Nurisng,
Professional Nursing Education Study Program

loisaalle02@gmail.com

ABSTRACT

Background : Hypertension is commonly referred to as "*The Silent Killer*" which is a non-communicable disease (NCD) because it does not show symptoms and there are even those without complaints. Hypertension can occur due to several risk factors, namely family history, poor lifestyle habits, poor diet patterns and poor sleep duration or quality. Patients with hypertension may also experience some signs and symptoms that can lead to sleep disturbances. Therapies that are usually carried out to overcome sleep quality are in the form of pharmacological and non-pharmacological therapies. Non-pharmacological therapy that can be done is foot massage. Foot reflexology therapy is useful for minimizing pain in the body, preventing other complications, increasing immunity, controlling stress, relieving headache symptoms, curing chronic diseases and minimizing dependence on blood pressure-lowering drugs. **Objective**: To determine the effect of foot massage therapy on the sleep quality of patients with hypertension in the working area of the Oesapa Health Center, Kupang City in 2024. **Method**: The type of research used in this study is quantitative research with a pre-experimental research design with a one-group pre-post design approach. The population in this study is all hypertension patients in the Working Area of the Oesapa Health Center, Kupang City with a sample of 50 people. **Results**: The results showed that there was an effect of foot massage therapy on the sleep quality of patients with hypertension in the working area of the Oesapa Health Center with $p=0,00$ ($p<0.05$). **Conclusion**: From the results of the Wilxocon Signed Ranks Test, the results of asymp sig 2 tailed $0,00 < 0.05$ were obtained, so it can be concluded that there is an effect of foot massage therapy on the sleep quality of patients with hypertension in the working area of the Oesapa health center.

Keywords: Foot Massage , Hypertension, Sleep Quality

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **”Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (*Foot Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa”** dengan baik.

Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang. Ucapan terima kasih terkhususnya kepada Ibu Ns. Yoany. M. V. B. Aty.,S.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Kepada Bapak Gadur Blasius, S.Kep.Ns.MSI selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis. Serta kepada Ibu Fitri Handayani.,S.Kep.,Ns.,MPH selaku Dosen Penguji yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan.,SKM.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
3. Seluruh Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan jurusan keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi selama ini.
4. Kedua orang tua tercinta Bapa Soleman Alle dan Mama Yuli Ka'auni serta adik tersayang Mikhael Walrafen Putra Alle yang selalu mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak

mengenal kata putus asa. Terima kasih atas segala dukungannya, baik secara material maupun moril hingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Kepada seluruh saudara/I, keluarga, dan orang-orang terkasih yang dengan tulus hati selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
6. Kepala UPTD Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk pengambilan data awal sebagai kelengkapan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman angkatan V Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan khususnya Margareta Mendonca dan sahabat-sahabat terdekat atau teman bermain Putri Foenale, Else Dawa, dan Asty Nahak yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
8. Kepada kaka Tercinta Yohana Jesica Daliman Yubilianti, S.Tr.Kep, Ns dan kaka Lucky Wilani Radja Pono selaku kaka asuh yang selalu membantu memberikan informasi, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan skripsi ini. Besar harapan penulis akan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Kupang,...Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang.....	1
1.2.Rumusan Masalah.....	5
1.3.Tujuan Penelitian	6
1.3.1.Tujuan Umum	6
1.3.2.Tujuan Khusus	6
1.4.Manfaat Penulisan.....	6
1.5.Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. KONSEP HIPERTENSI	10
2.2. KONSEP KUALITAS TIDUR.....	17
2.3. KONSEP FOOT MASSAGE.....	23
2.4. Kerangka Konsep.....	27
2.5. Hipotesa	28
BAB 3	29
METODE PENELITIAN.....	29

3.1. Jenis dan Desain Penelitian.....	29
3.2. Populasi , sampel dan teknik sampling	29
3.3. Variabel Penelitian.....	32
3.4. Definisi Operasional	32
3.5. Instrument Penelitian dan Ujian Validitas dan Reabilitas.....	33
3.6. Metode Penelitian	34
3.7. Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian	35
3.8. Lokasi dan waktu studi kasus.....	36
3.9. Analisis dan Penyajian Data	37
3.10. Etika Penelitian.....	37
BAB 4	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	39
4.2. Karakteristik Responden	39
4.3. Pembahasan.....	43
4.3.1. Karakteristik Responden	43
4.3.1.1. Karakteristik Responden Menurut Usia.....	43
4.3.1.2. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin.....	44
4.3.1.3. Pendidikan.....	45
4.3.1.4. Pekerjaan.....	46
4.3.1.5. Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi Sebelum dilakukan T erapi Pijat Refleksi Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.....	47
4.3.1.6. Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi Setelah dilakukan Terapi Pijat Refleksi Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.....	49
4.3.1.7. Analisis Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Sebelum dan Setelah dilakukan Terapi Pijat Refleksi Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa	50
4.4. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB 5	54
KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1. Kesimpulan	54
5.2. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2 Klasifikasi Hipertensi.....	12
Tabel 3 Langkah-Langkah <i>Foot Massage</i>	24
Tabel 4 Rancangan Penelitian Pre Experimental One Group Pre Posstest	29
Tabel 5 Definisi Operasional	32
Tabel 6 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan terakhir	40
Tabel 7 Waktu Tidur dan Bangun (Pre & Post) Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi.....	41
Tabel 8 Hasil Kualitas Tidur Responden (<i>Pre Intervensi</i>).....	41
Tabel 9 Hasil Kualitas Tidur Responden (<i>Post Intervensi</i>)	42
Tabel 10 Hasil Kualitas Tidur (Pre & Post) Intervensi	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	27
Gambar 2 Dokumentasi	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kesediaan Menjadi Responden	61
Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden	62
Lampiran 3 Kuisioner Penelitian	63
Lampiran 4 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian PSQI.....	67
Lampiran 5 Lembar Bukti ACC Judul Skripsi.....	69
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal	70
Lampiran 7 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	73
Lampiran 8 Surat Pengambilan Data Awal di Dinkes	76
Lampiran 9 Surat Pengambilan Data Awal di Puskesmas Oesapa	77
Lampiran 10 Hasil Uji Etik	78
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas.....	79
Lampiran 12 Hasil Uji Analisis (Pre & Post) Terapi Pijat Refleksi Kaki dengan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test	80
Lampiran 13 Hasil Tabulasi Data Waktu Bangun dan Tidur SPSS.....	81
Lampiran 14 Surat Selesai Penelitian	83
Lampiran 15 Hasil Tabulasi EXEL Data Karakteristik Responden.....	84
Lampiran 16 Pertanyaan Responden (<i>Pre Intervensi</i>)	86
Lampiran 17 Pertanyaan Responden (<i>Post Intervensi</i>)	88