



**EFEKTIFITAS TERAPI *BACK MASSAGE*
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI
WERDHA BUDI MULIA I CIPAYUNG JAKARTA
TIMUR DAN PANTI WERDHA BINA BHAKTI
CURUG TANGERANG**

**OLEH: IMELDA
NIM: 2012-01-005**

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA 2014**



**EFEKTIFITAS TERAPI *BACK MASSAGE*
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI
WERDHA BUDI MULIA I CIPAYUNG JAKARTA
TIMUR DAN PANTI WERDHA BINA BHAKTI
CURUG TANGERANG**

**Penelitian ini di ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
MAGISTER KEPERAWATAN**

**OLEH: IMELDA
NIM: 2012-01-005**

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
JAKARTA 2014**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Efektivitas *back massage* terhadap kualitas tidur dan tingkat insomnia lansia di Panti Werdha Budi Mulia I Cipayung Jakarta Timur dan Panti Werdha Bina Bhakti Curug Tangerang

**2014
Tesis**

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji TESIS
Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah **STIK Sint Carolus**

Jakarta, 29 Agustus 2014

Pembimbing Metodologi,

Pembimbing Materi,

(Prof. Dr. Budiharto, Drg., SKM)

(Dewi Prabawati, MAN)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah,

(Emiliana Tarigan, SKp.Mkes)

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal ini diajukan oleh :

N a m a : Imelda

N I M : 2012-01-005

Program Studi : Magister Keperawatan Medikal Bedah

Judul Tesis : Efektivitas *back massage* terhadap kualitas tidur dan tingkat insomnia lansia di Panti Werdha Budi Mulia I Cipayung Jakarta Timur dan Panti Werdha Bina Bhakti Curug Tangerang

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan Medikal Bedah pada Program Studi S-2 Keperawatan, STIK Sint Carolus, Jakarta.

TIM PENGUJI

Pembimbing : **Dewi Prabawati, MAN** (.....)

Pembimbing : **Prof. Dr. Budiharto, Drg., SKM** (.....)

Penguji : **Risma Yuniarlina, SKP., MS.** (.....)

Ditetapkan di : STIK SINT CAROLUS Jakarta

Tanggal : 29 Agustus 2014

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik STIK Sint Carolus, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Imelda

NIM : 2012-01-005

Program studi : Magister Keperawatan Medikal Bedah

Jenis karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIK Sint Carolus **Hak Bebas Royalti Non- eksklusif** (*Non- exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Efektivitas *back massage* terhadap kualitas tidur dan tingkat insomnia lansia di Panti Werdha Budi Mulia I Cipayung Jakarta Timur dan Panti Werdha Bina Bhakti Curug Tangerang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non- eksklusif ini Stik Sint Carolus berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 29 Agustus 2014

Yang menyatakan

(Imelda)

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

N a m a : Imelda

N I M : 2012 – 01 – 005

Program Studi : Magister Keperawatan

Menyatakan bahwa tesis ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan – bahan yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis oleh orang lain, atau sebagian bahan yang pernah diajukan untuk gelar atau ijazah pada STIK Sint Carolus atau perguruan tinggi lainnya. Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Jakarta, 29 Agustus 2014

(Imelda)

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN STIK SINT
CAROLUS**

Tesis, Agustus 2014

Imelda

**Efektivitas Terapi *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur dan Tingkat
Insomnia Lansia di Panti Werdha Budi Mulia I Cipayung Jakarta Timur
dan Panti Werdha Bina Bhakti Curug Tangerang**

126 halaman + 32 tabel + 9 gambar + 5 lampiran

ABSTRAK

Gangguan tidur termasuk insomnia merupakan keluhan utama yang sering terjadi pada lansia yang bila tidak diatasi dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Penanganan yang tepat dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *back massage* terhadap kualitas tidur dan tingkat insomnia lansia di Panti Werdha Budi Mulia I Cipayung dan Panti Werdha Bina Bhakti Curug Tangerang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Experiment non equivalent control group pretest-post test*. Jumlah sample pada penelitian ini sebanyak 62 orang diambil secara random dibagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 37 orang yang diberikan terapi *back massage* selama 7 hari dan kelompok kontrol sebanyak 25 orang diberikan terapi ibadah 2x seminggu, sebelum dan sesudah intervensi dilakukan pengukuran tanda vital. Analisa penelitian menggunakan logistik Binary dan uji beda T test. Hasil penelitian berdasarkan *independen T test* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perubahan suhu tubuh (*pvalue* <0,05). Sedangkan hasil analisa *paired t test* menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur dan tingkat insomnia, penurunan tekanan darah sistolik diastolik, penurunan nadi serta peningkatan suhu secara signifikan setelah diberikan terapi *back massage* (*pvalue* < 0,05). Berdasarkan analisa logistik binary dan regresi linier berganda terdapat pengaruh signifikan antara terapi *back masssage* terhadap kualitas tidur pada hari ke 7 dan tingkat insomnia (*pvalue*<0,05). Penelitian ini merekomendasikan perlunya terapi *back massage* secara rutin terutama untuk lansia dalam upaya meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat insomnia. Dampak positif lain dari *back massage* seperti peningkatan kenyamanan, nafsu makan dan kelancaran BAB dapat membuat kualitas hidup lansia lebih meningkat

Kata kunci : *back massage* , kualitas tidur, tingkat insomnia

Daftar Pustaka : 50 (2001 – 2014)

MASTER OF MEDICAL SURGICAL NURSING
GRADUATE PROGRAM SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCE

Thesis, August 2014

Imelda

The Effect of Back Massage Therapy to Quality of Sleep and the Level of Insomnia in Panti Werdha Budi Mulia I Cipayung, East Jakarta and Panti Werdha Bina Bhakti Curug Tangerang

126 page + 32 table + 9 picture + 5 attachment

ABSTRACT

Sleep disorders including insomnia is the main complaint, which often occurs in the elderly that if not addressed can lower the quality of life of the elderly. The proper treatment may improve the quality of life of the elderly. This research aims to know the effect of back massage on the sleep quality and levels of insomnia in elderly at Panti Werdha Boedhi Mulia I Cipayung and Panti Werdha Bina Bhakti Curug Tangerang. This research uses Quasi Experimental design on non equivalent control group pretest-post test. The number of samples in this research as many as 62 respondents taken by random sampling and divided into the 37 elderly in intervention group which was given back massage therapy for 7 days and as many as 25 respondents of control group were given therapy 2 times a week of worship. The changes of vital sign, quality of sleep and level of insomnia were observed after day of 7th and it analyzed using t test, logistic binary and linear regression. Using independent t test, it shows significant difference on body temperature (pvalue <0,05). While using paired t test there are significant difference between quality of sleep, level of insomnia, decrease of systolic and diastolic blood pressure, decrease of heart rate and body temperature to back massage therapy (pvalue <0,05). Based on logistic binary and linear regression, it shows there are significant difference between quality of sleep on day 7th and level of insomnia (pvalue <0,05).

It is recommended that back massage therapy should be given routinely to elderly to increase quality of sleep and decrease the level of insomnia. Other good impact from back massage such as increase the comfort, food appetite and fecal elimination will increase the quality of life of elderly.

keywords: back massage, sleep quality, the level of insomnia

Bibliography: 50 (2001 – 2014)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena rahmat dan berkat-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulisan tesis ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapat gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah STIK Sint Carolus.

Terselesaikannya penelitian ini tentunya tidak lepas dari motivasi dan uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Asnet Leo Bunga, SKp., MKes. selaku Ketua STIK Sint Carolus, Jakarta
2. Ibu Emiliana Tarigan, SKp., MKes. selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Medikal Bedah STIK Sint Carolus, yang telah membimbing, memotivasi dan memfasilitasi selama mengikuti program pendidikan Magister Keperawatan.
3. Ibu Dewi Prabawati SKp., MAN. selaku pembimbing I yang dengan sabar dan telah meluangkan banyak waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dukungan, motivasi dan semangat selama penyusunan tesis ini.
4. Prof. Dr. Budiharto, drg., SKM, selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dengan sepenuh hati dalam penyusunan tesis ini.
5. Ibu Risma Yuniarlina, SKp., MS selaku penguji yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis dalam melengkapi tesis ini.
6. Semua dosen, staf, bagian perpustakaan di STIK Sint Carolus Jakarta
7. Lansia di Panti Werdha Budi Mulia I Cipayung Jakarta Timur dan di Panti Werdha Bina Bhakti Curug Tangerang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sehingga tesis dapat terselesaikan
8. Suami dan anak – anakku yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa sehingga tesis dapat terselesaikan
9. Teman – teman di bidang Keperawatan RS Husada yang selalu memberikan motivasi dan semangat

10. Teman-teman angkatan ke-2 Program Magister Keperawatan STIK Sint Carolus banyak mendukung dalam proses penyusunan tesis terutama buat Martha, Janice dan Sukri atas bantuan dan dukungannya selama ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang membantu dalam proses penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari banyak kekurangan dan keterbatasan dalam menyusun tesis ini. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis harapkan untuk kelengkapan tesis ini. Semoga tesis ini dapat memberi manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Jakarta, 29 Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Ruang lingkup.....	9
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Lansia	10
2.1.1 Definisi lansia	10
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	11
2.1.3 Teori Proses Menua	12
2.2 Tidur	15
2.2.1 Pengertian tidur	17
2.2.2 Irama Sircadian	17
2.2.3 Fisiologi Tidur	17
2.2.4 Fungsi Tidur	23
2.2.5 Kebutuhan Tidur Normal.....	24
2.3 Insomnia	25
2.3.1 Pengertian Insomnia	25
2.3.2 Penyebab Insomnia	25
2.3.3 Perubahan Tidur Pada Lansia	26
2.3.4 Insomnia Pada Lansia	27
2.3.5 Dampak Insomnia	30
2.3.7 Penatalaksanaan Insomnia	31
2.3.8 Pencegahan insomnia	35

2.4 Pijat	35
2.4.1 Jenis pijat	35
2.4.2 <i>Back massage</i>	38
2.5 Kegiatan religius/ spiritual	43
2.6 Teori Keperawatan	44
2.6.1 Model Konsep dan Teori Keperawatan Virginia Henderson ..	44
2.7 Penelitian Terkait	51
 BAB 3 KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
3.1 Kerangka Konsep Penelitian	54
3.2 Hipotesis	56
3.3 Definisi Operasional	57
 BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Rancangan Penelitian	64
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian	65
4.3 Tempat Penelitian	69
4.4 Waktu Penelitian	69
4.5 Etika Penelitian	69
4.6 Alat Pengumpulan Data	71
4.7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	78
4.9 Pengolahan dan Analisa Data	79
 BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	83
5.2 Keterbatasan penelitian.....	123
5.3 Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan Dan Penelitian...	125
 BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan.....	127
6.2 Saran.....	128
 DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

- Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia
- Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat pendidikan
- Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur
- Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Insomnia Lansia
- Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Intervensi
- Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Distolik Sebelum dan Sesudah Intervensi
- Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nadi Sebelum dan Sesudah Intervensi
- Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Suhu Sebelum dan Sesudah Intervensi
- Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pernafasan Sebelum dan Sesudah Intervensi
- Tabel 5.10 Analisis Uji Beda Kualitas Tidur dan Tingkat Insomnia Lansia
- Tabel 5.11 Hasil Analisis Uji Beda Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Intervensi *Back Massage*
- Tabel 5.12 Hasil Analisis Uji Beda Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah intervensi
- Tabel 5.13 Hasil Analisi Uji Beda Nadi Sebelum dan Sesudah Intervensi *Back Massage*
- Tabel 5.14 Hasil Analisi Uji Beda Suhu Sebelum dan Sesudah Intervensi *Back Massage*
- Tabel 5.15 Hasil Analisi Uji Beda Pernafasan Sebelum dan Sesudah Intervensi *Massage*
- Tabel 5.16 Hasil Analisis Uji Beda Mann- Whitney Penurunan Tekanan Darah Sistolik Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 5.17	Hasil Analisis Uji Beda Mann- Whitney Penurunan Tekanan Darah Diastolik Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol
Tabel 5.18	Hasil Analisis Uji Beda Mann- Whitney Penurunan Nadi Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol
Tabel 5.19	Hasil Analisis Uji Beda Mann- Whitney Penurunan Suhu Antara kelompok Intervensi dan kelompok Kontrol
Tabel 5.20	Hasil Analisis Uji Beda Mann- Whitney Pernafasan Antara kelompok Intervensi dan kelompok Kontrol
Tabel 5.21	Hasil Analisis Uji Asumsi Multikolinieritas
Tabel 5.22	Hasil Analisis Uji Autokorelasi
Tabel 5.23	Uji Normalitas Residual
Tabel 5.24	Analisis Hasil Uji Linearitas
Tabel 5.25	Uji Signifikansi Individual
Tabel 5.26	Hasil Analisis Signifikansi Simultan
Tabel 5.27	Hasil Analisis Koefisien Determinasi
Tabel 5.28	Analisis Uji Fitting Model
Tabel 5.29.	Uji <i>Hosmer and Lemeshow Test</i>
Tabel 5.30	Penilaian keseluruhan <i>output</i> pada <i>beginning block 1</i>
Tabel 5.31	Penilaian Koefisien Regresi Logistik
Tabel 5.32	Uji Koefisien Nagelkerke's R^2

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Gambar 4.1. Skema Desain Penelitian

Gambar 5.1 Grafik *scatterplots* tingkat insomnia pre *back massag*

Gambar 5.2 Grafik *scatterplots* tingkat insomnia post *back massage*

Gambar 5.3 Grafik histogram normalitas residual tingkat insomnia

Gambar 5.4 Grafik histogram normalitas residual tingkat insomnia

DAFTAR SKEMA

Skema 2.5 : Aplikasi kerangka teori keperawatan

Skema 3.1 : Kerangka konsep

Skema 3.2 : Desain Penelitian

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Formulir Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Formulir Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Walikota Jakarta Timur
- Lampiran 4 Formulir Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
- Lampiran 5 Formulir Kuesioner Pittsburgh Insomnia Rating Scale-20 Item
Version (PIRS 20)
- Lampiran 6 Form Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
- Lampiran 7 Form Pittsburgh Insomnia Rating Scale-20 Item Version (PIRS 20)
- Lampiran 8 Form Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Score
- Lampiran 9 Form Pittsburgh Insomnia Rating Scale-20 Item Version (PIRS 20)
Score
- Lampiran 10 Formulir Observasi Tanda Vital