# PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PPRSLU BUDI SEJAHTERA PROVINSI KALIMANTAN SELATAN

SKRIPSI
Diajukan guna menyusun Skripsi untuk memenuhi
sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Nor Ariyani
2010913120003

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**
**BANJARBARU**

**Desember, 2023**

**Karya Tulis Ilmiah**

# PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PPRSLU BUDI SEJAHTERA PROVINSI KALIMANTAN SELATAN

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Nor Ariyani**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 03 Januari 2023

**Susunan Dewan Penguji**

| Pembimbing Utama | Anggota Dewan Penguji Lain |
|---|---|
| **Kurnia Rachmawati, Ns., MNSc.** | **Lola Illona Elfani Kautsar, Ns., M.Kep.** |

Pembimbing Pendamping

| | |
|---|---|
| **Dhian Ririn Lestari, Ns., M.Kep.** | **Bernadetta Germia Aridamayanti, Ns., M.Kep.** |

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

**Agianto, Ns., M.N.S., Ph.D**

Koordinator Program Studi Keperawatan

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 22 Desember 2023

Nor Ariyani

# KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Kualitas Tidur Lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan" tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana ilmu keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran Dr. dr. Istiana, M.Kes dan koordinator Program Studi Keperawatan Ns Agianto, S.Kep., M.N.S., Ph.D yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini.

Kedua pembimbing yaitu Ns Kurnia Rachmawati., MNSc dan Ns Dhian Ririn Lestari., M.Kep yang berkenan memberi saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji yaitu Ns Lola Ilona Elfani Kautsar., M.Kep dan Ns Bernadetta Germia Aridamayanti., M.Kep yang memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

Rekan penelitian, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 22 Desember 2023

**Penulis**

# PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahi Robbil 'Alamin*, segala puji dan syukur serta terimakasih penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan penguasa seluruh semesta alam atas segala karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan KaryaTulis Ilmiah (KTI) ini. Sebagai ungkapan terimakasih, Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini penulis persembahkan kepada:

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Mahdi, beliau memang bukan lulusan sarjana namun beliau mampu mendidik penulis, memberikan semangat dan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studinya hingga sarjana.
2. Pintu surgaku, Ibunda Latifah terimakasih sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan do'a yang diberikan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati. Mama menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terima kasih sudah menjadi tempat untukku pulang.
3. Kepada cinta kasih kedua saudari saya Nadila dan Naina Nabilatus Syaqila , terimakasih atas semangat, do'a dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis.Tumbuhlah menjadi versi yang lebih hebat.
4. Kepada seluruh keluarga besar, yang memberikan dukungan, perhatian, do'a serta telah meyakinkan penulis bahwa akan bisa mencapai gelar ini.
5. Tuan pemilik NIM 19710061 yang pernah membersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah dan telah banyak berkontribusi terhadap perkuliahan. Terimakasih untuk patah hati yang di berikan saat proses penyusunan skripsi yang sekarang bisa menjadi pengingat untuk saya, sehingga dapat membuktikan bahwa anda akan tetap menjadi alasan saya untuk terus berproses menjadi pribadi yang lebih baik. Terimakasih telah menjadi bagian menyenangkan dan menyakitkan dari proses pendewasaan penulis.
6. Sahabat dikampus (Ernita Yulia Sari, Putri Aprilia dan Widya Rahmayanti) dan sahabat SMA (Siti Heldawati dan Atikah) yang telah menemani proses perkuliahan, mendukung dan memotivasi disaat di titik terendah. Terimakasih berkat do'a, motivasi, dan dukungan dari kalian penulis bisa menyelesaikan

apa yang pernah penulis mulai. Semoga kedepannya kita bisa mewujudkan *wishlist* yang pernah tertunda.

7. Rekan-rekan mahasiswa terutama dari Program Studi Keperawatan atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyusunan skripsi ini.
8. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telahmampu berusaha keras, dan berjuang sejauh ini. Tetaplah menjadi rendah hati, karena ini baru awal dari segalanya.

# ABSTRAK

## PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PPRSLU BUDI SEJAHTERA PROVINSI KALIMANTAN SELATAN

**Ariyani, Nor**

**Latar Belakang:** Lansia sering mengalami masalah kesehatan salah satunya adalah gangguan kualitas tidur. Salah satu intervensi non-farmakologis untuk gangguan kualitas tidur yaitu dengan intervensi pijat refleksi kaki.
**Tujuan:** Mengetahui pengaruh pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan
**Metode:** Penelitian *eksperimental* dengan *one group pre and post test* tanpa kelompok pembanding dengan menggunakan teknik *concecutive sampling* yang dilakukan pada 20 responden lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI yang di ukur sebelum dan sesudah intervensi. Responden diberikan intervensi pijat refleksi kaki selama 1 bulan dengan jumlah 8 kali pemijatan. Dalam 1 minggu dilakukan 2 kali terapi yaitu hari Senin dan Kamis dalam durasi 10 menit di setiap jam 3 – 6 sore. Data di analisis menggunakan uji *Wilcoxon.*
**Hasil:** Terdapat pengaruh pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. Pre-test menunjukkan bahwa sebanyak 20 orang (100%) dengan kualitas tidur buruk dan post-test mayoritas responden mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik sebanyak 17 orang (85%). Sehingga kualitas tidur lansia dengan hasil (p-value<0,001, α=0,05).
**Diskusi:** Terapi pijat refleksi kaki ini bisa diterapkan pada semua kalangan usia khususnya pada lansia yang dapat meningkatkan sekresi hormon seperti dopamin dan serotonin, yang berperan dalam menciptakan senang dan bahagia sehingga terjadi peningkatan kualitas tidur menjadi lebih baik. Pijat refleksi dapat merilekskan tubuh sehingga tidur terasa akan lebih nyenyak.

**Kata kunci:** Kualitas Tidur, Lansia, Pijat Refleksi Kaki

# ABSTRACT


***THE EFFECT OF FOOT REFLEXOLOGY MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY OF ELDERLY IN PPRSLU BUDI SEJAHTERA SOUTH KALIMANTAN PROVINCE***

**Ariyani, Nor**

***Background:*** *Elderly often experience health problems, one of which is sleep quality disorders. One of the non-pharmacological interventions for sleep quality disorders is foot reflexology.*
***Objective:*** *Understanding the effect of foot reflexology on the sleep quality of the elderly at PPRSLU Budi Sejahtera, South Kalimantan Province.*
***Method:*** *Experimental research with one group pre and post test without comparison group using concecutive sampling technique conducted on 20 elderly respondents at PPRSLU Budi Sejahtera South Kalimantan Province. The instrument used was the PSQI questionnaire which was measured before and after the intervention. Respondents were given foot reflexology intervention for 1 month with a total of 8 massages. In 1 week, 2 therapies were carried out, namely Monday and Thursday in a duration of 10 minutes at every 3-6 pm. Data were analysed using the Wilcoxon test.*
***Result:*** *There was an effect of foot reflexology on the sleep quality of the elderly at PPRSLU Budi Sejahtera South Kalimantan Province. Pre-test showed that as many as 20 people (100%) with poor sleep quality and post-test the majority of respondents experienced an increase in sleep quality to good as many as 17 people (85%). So that the quality of elderly sleep with result (p-value <0.001, α=0.05).*
***Discussion:*** *This foot reflexology therapy can be applied to people of all ages, particularly the elderly, and can increase the secretion of hormones such as dopamine and serotonin, which play a role in creating pleasure and happiness, resulting in an improvement in sleep quality. Reflexology can help to relax the body so that you can sleep better.*



***Keywords:*** *Sleep Quality, Elderly, Foot Reflexology Massage*

# DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL** ..... **i**
**PERNYATAAN** ..... **iii**
**KATA PENGANTAR** ..... **iv**
**PERSEMBAHAN** ..... **v**
**ABSTRAK** ..... **vii**
**ABSTRACT** ..... **viii**
**DAFTAR ISI** ..... **ix**
**DAFTAR GAMBAR** ..... **xiii**
**DAFTAR TABEL** ..... **xiv**
**DAFTAR SINGKATAN** ..... **xv**
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **16**
**BAB 1 PENDAHULUAN** ..... **1**
1.1 Latar Belakang ..... 1
1.2 Rumusan Masalah ..... 8
1.3 Tujuan Penelitian ..... 8
1.3.1 Tujuan Umum ..... 8
1.3.2. Tujuan Khusus ..... 8
1.4 Manfaat Penelitian ..... 9
1.4.1 Bagi peneliti ..... 9
1.4.2 Bagi Lansia ..... 9
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan ..... 9
1.4.4 Bagi Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia ..... 9
1.5 Keaslian Penelitian ..... 10
**BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA** ..... **13**
2.1 Konsep Lansia ..... 13
2.1.1 Pengertian Lansia ..... 13
2.1.2 Proses Penuaan ..... 13

2.1.3 Perubahan yang Terjadi pada Lansia ..... 15
2.2 Konsep Kualitas Tidur ..... 18
2.2.1 Pengertian Tidur ..... 18
2.2.2 Manfaat Tidur ..... 19
2.2.3 Tahapan Tidur ..... 19
2.2.4 Klasifikasi Gangguan Tidur ..... 21
2.2.5 Kualitas Tidur Lansia ..... 23
2.2.6 Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Lansia ..... 26
2.2.7 Penatalaksanaan Gangguan Tidur ..... 28
2.2.8 Alat Ukur Kualitas Tidur ..... 29
2.3 Terapi Pijat Refleksi Kaki ..... 32
2.3.1 Pengertian Terapi Pijat Refleksi Kaki ..... 32
2.3.2 Manfaat Terapi Pijat Refleksi Kaki ..... 32
2.3.3 Durasi Pijat Refleksi Kaki ..... 34
2.3.4 Kontraindikasi Pijat Refleksi Kaki ..... 34
2.3.5 Titik Pijat Refleksi Kaki ..... 35
2.3.6 Prosedur Pelaksanaan Terapi Pijat Refleksi Kaki pada Kualitas Tidur ..... 38
2.3.7 Efektivitas Pijat Refleksi Kaki terhadap Kualitas Tidur ..... 40
2.3.8 Kerangka Teori ..... 41
**BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS ..... 42**
3.1 Kerangka Konsep ..... 42
3.2 Hipotesis ..... 44
**BAB 4 METODE PENILITIAN ..... 45**
4.1 Rancangan Penelitian ..... 45
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian ..... 45
4.2.1 Populasi Penelitian ..... 45
4.2.2 Sampel dan Teknik Sampling Penelitian ..... 46
4.3 Instrumen Penelitian ..... 47
4.4 Variabel Penelitian ..... 49
4.4.1 Variabel bebas ..... 49
4.4.2 Variabel Terikat ..... 49
4.5 Definisi Operasional ..... 50
4.6 Prosedur Penilitian ..... 52

4.6.1 Tahapan Persiapan ..... 52
4.6.2 Tahapan Pelaksanaan ..... 53
4.7 Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data ..... 55
4.7.1 Teknik Pengumpulan Data ..... 55
4.7.2 Teknik Pengolahan Data ..... 55
4.8 Analisis Data ..... 56
4.8.1 Univariat ..... 56
4.8.2 Bivariat ..... 57
4.9 Tempat dan Waktu Penelitian ..... 57
4.10 Etika Penelitian ..... 57
**BAB 5 HASIL ..... 59**
5.1 Karakteristik Responden ..... 59
5.1.1 Karakteristik Responden Menurut Usia ..... 59
5.1.2 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin ..... 60
5.1.3 Karakteristik Responden Menurut Lingkungan, Kelelahan, Konsumsi Obat Penenang, Mengonsumsi Kopi, Gangguan Nutrisi, Motivasi dan Merokok ..... 60
5.1.4 Kualitas Tidur Lansia Sebelum diberikan Pijat Refleksi Kaki ..... 61
5.1.5 Kualitas Tidur Lansia Sesudah Pemberian Terapi Pijat Refleksi Kaki ..... 63
5.2 Analisis Pengaruh Pemberian Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia ..... 66
**BAB 6 PEMBAHASAN ..... 69**
6.1 Karakteristik Responden di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan ..... 69
6.1.1 Usia ..... 69
6.1.2 Jenis Kelamin ..... 69
6.1.3 Kualitas Tidur Lansia Sebelum diberikan Pijat Refleksi Kaki ..... 70
6.1.4 Kualitas Tidur Lansia Sesudah Pemberian Pijat Refleksi Kaki ..... 73
6.2 Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia ..... 75
6.3 Keterbatasan Penelitian ..... 82
**BAB 7 PENUTUP ..... 83**
7.1 Kesimpulan ..... 83
7.2 Saran ..... 84
7.2.1 Bagi Lansia ..... 84

7.2.2 Bagi institusi Pendidikan ..... 84
7.2.3 Bagi Panti  Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia ..... 84
7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya..... 84
**DAFTAR PUSTAKA ..... 85**
**LAMPIRAN ..... 91**

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Tahapan Pertukaran tidur ..... 21

Gambar 2. 2 Titik Atau Area Pijat Refleksi Di Telapak Kaki, Punggung Kaki dan Samping Kaki. ..... 35

Gambar 2. 3 Gambar Cara Melakukan Terapi Pijat Refleksi Kaki ..... 39

Gambar 2. 4 Gambar Kerangka Teori Pijat Refleksi Kaki..... 41

Gambar 3. 1 Gambar Kerangka Konsep Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan ..... 43

Gambar 4. 1 Gambar Rancangan Penelitian ..... 45

# DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel Komponen kualitas tidur dari kuesioner PSQI ..... 25

Tabel 4. 1 Tabel komponen dari questioner PSQI ..... 48

Tabel 4. 2 Tabel Definisi Operasional ..... 50

Tabel 4. 3 Waktu pemberian intervensi ..... 54

Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Menurut Usia ..... 59

Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin ..... 60

Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Menurut Lingkungan, Kelelahan, Konsumsi Obat Penenang, Mengonsumsi Kopi, Gangguan Nutrisi, Motivasi dan Merokok. ..... 60

Tabel 5. 4 Kualitas Tidur Lansia Sebelum diberikan Pijat refleksi Kaki ..... 61

Tabel 5. 5 Komponen Kuesioner ..... 62

Tabel 5. 6 Kualitas Tidur Lansia Sesudah Pemberian Terapi Pijat Refleksi Kaki ..... 63

Tabel 5. 7 Komponen Kuesioner ..... 64

Tabel 5. 8 Analisis Pengaruh Pemberian Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia ..... 66

Tabel 5. 9 Perbandingan komponen Kualitas Tidur Pretest dan Posttest ..... 67

# DAFTAR SINGKATAN

DINKES : Dinas Kesehatan

EEG : *Electroencephalographic*

IRB : *Institutional Review Board*

KEMENKES : Kementerian Kesehatan

MMSE : *Mini Mental State Examination*

NREM : *Non Rapid Eye-Movement*

PPRSLU : Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia

PSG : *Polydomnography*

REM : *Rapid Eye-Movement*

SMHSQ : *St. Mary's Hospital Sleep Questionnaire*

SQS : *Sleep Quality Scale*

VSH : *Veran and Snyder-Halpern*

WHO : *World Health Organization*

# DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti ..... 92

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan ..... 93

Lampiran 3. Surat Balasan Persetujuan Izin Studi Pendahuluan di PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan ..... 94

Lampiran 4. Permohonan Izin Menggunakan Kuesioner PSQI ..... 95

Lampiran 5. Lembar Informed Consent ..... 95

Lampiran 6. Instrumen Penelitian ..... 93

Lampiran 7. SOP Terapi Pijat Refleksi Kaki ..... 102

Lampiran 8. Satuan Acara Kegiatan (SAK) ..... 104

Lampiran 9. Kartu Bimbingan KTI I dan II ..... 107

Lampiran 10. Surat Kelayakan Etik ..... 110

Lampiran 11. Surat Permohonan Izin Penelitian ke PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan ..... 111

Lampiran 12. Surat Persetujuan Izin Penelitian ..... 112

Lampiran 13. Data Demografi ..... 113

Lampiran 14. Pengisian Kuesioner Pretest-Posttest dan *Informed Consent* ..... 114

Lampiran 15. Tabulasi ..... 120

Lampiran 16. Dokumentasi Selama Penelitian di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan ..... 121

Lampiran 17. Hasil Uji Turnitin ..... 126

Lampiran 18. Hasil Uji Typo ..... 127

Lampiran 19. Hasil Kuesioner ..... 128

Lampiran 20. Hasil Uji Statistik ..... 131