

**PENGARUH INTERVENSI MASSAGE KEBUGARAN
TUNANETRA TERHADAP KUALITAS TIDUR
PENGUNJUNG PANTI PIJAT
SENTRA “MAHATMIYA”
DI BALI**



SKRIPSI

NINIK BUDI ARTI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH INTERVENSI MASSAGE KEBUGARAN
TUNANETRA TERHADAP KUALITAS TIDUR
PENGUNJUNG PANTI PIJAT
SENTRA “MAHATMIYA”
DI BALI**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

Oleh:
NINIK BUDI ARTI
C2123055

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ninik Budi Arti
NIM : C2123055
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Intervensi Massage Kebugaran Tunanetra
Terhadap Kualitas Tidur Pengunjung Panti Pijat
Sentra “Mahatmiya” Di Bali

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

Badung, Juli 2024



Ninik Budi Arti

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH INTERVENSI MASSAGE KEBUGARAN
TUNANETRA TERHADAP KUALITAS TIDUR
PENGUNJUNG PANTI PIJAT
SENTRA “MAHATMIYA”
DI BALI

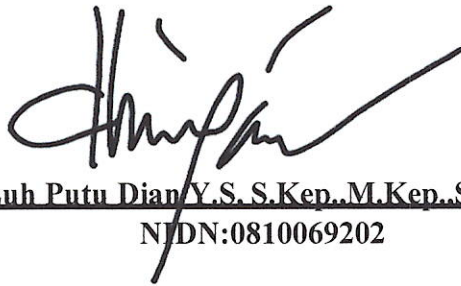
Diajukan Oleh:

NINIK BUDI ARTI
C2123055

Mangupura, 8 Juli 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Luh Putu Dian Y.S. S.Kep..M.Kep..S.Kep.Kom.
NIDN:0810069202

Pembimbing II



Ns. Claudia Wuri P. S.Kep..M.Kep.
NIDN:0812018901

Mengetahui.
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. Irena Artha Wijaya. S.Kep..M.Kep
NIDN:0821058603

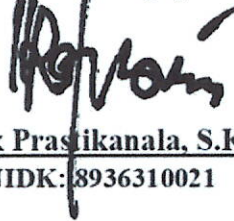
HALAMAN PENGESAHAN

**Skripsi Ini Telah Dipertahankan Dan Disahkan Di Depan Dewan Penguji
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Bina Usaha Bali**

Tanggal: 16 Juli 2024

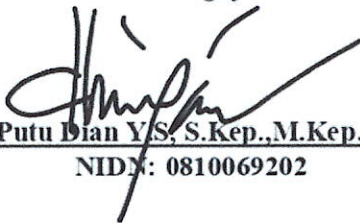
Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. I Kadek Prastikanala, S.Kep.,M.Si
NIDK: 8936310021

Sekretaris Penguji



Ns.Ni Luh Putu Dian Y.S., S.Kep.,M.Kep.,S.Kep.Kom.
NIDN: 0810069202

Anggota Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihatiningsih, S.Kep.,M.Kep.
NIDN: 0812018901

Mengetahui.

**Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA
KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2024

Ninik Budi Arti

**Pengaruh Pemberian Intervensi Massage Tunanetra Terhadap Kualitas Tidur
Pengunjung Panti Pijat di Sentra “Mahatmiya” di Bali**

Xix + 48 halaman+ 7 table + 3 gambar + 10 lampiran

ABSTRAK

Tidur merupakan proses fisik yang sangat penting bagi seseorang dan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan fisik serta psikologi. Kualitas tidur memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman tentang gangguan tidur dan upaya untuk meningkatkannya sangat penting. Banyak faktor yang menyebabkan gangguan tidur yang mengakibatkan kualitas tidur tidak baik diantaranya kondisi sakit, lingkungan tidur yang tidak mendukung, gaya hidup seperti aktifitas fisik atau kelelahan dan juga faktor usia. Penataksanaan gangguan tidur dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu metode non farmakologi yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah massage. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Pengaruh Intervensi *Massage* Kebugaran Tunanetra Terhadap Kualitas Tidur Pengunjung Panti Pijat di Sentra “Mahatmiya” di Bali.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan racangan penelitian *Pre Eksperimental Design* dengan metode *One Group Pretest Posttest Design*. Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan tehnik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel yaitu 39 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil analisis Uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai *p-value*= 0.000 dengan demikian dinyatakan bahwa *Ho* ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi *massage* kebugaran tunanetra terhadap kualitas tidur pengunjung panti pijat di Sentra “Mahatmiya” di Bali. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pada penderita gangguan kualitas tidur dapat menerapkan *massage* kebugaran tunanetra sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : *Massage* Kebugaran, Tunanetra, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka: 28 (2012-2023)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2024

Ninik Budi Arti

The Effect of Providing Massage Intervention for the Blind on the Sleep Quality of Massage Parlor Visitors at the "Mahatmiya" Center in Bali

Xix + 48 pages + 7 tables + 3 pictures + 10 appendices

ABSTRACT

Sleep is an essential physical process for a person and greatly influences physical and psychological health. Sleep quality affects overall health. Therefore, understanding sleep disorders and efforts to improve them are essential. Many factors cause sleep disorders that result in poor sleep quality, including illness, an unsupportive sleep environment, lifestyle such as physical activity or fatigue, and age factors. Management of sleep disorders can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological method that can be used to improve sleep quality is massage. This study aimed to determine the effect of providing massage intervention for the blind on the sleep quality of massage parlor visitors at the "Mahatmiya" Center in Bali.

This quantitative study employed a pre-experimental research design with the one-group pretest post-test design approach. This study's sample size was 39 respondents, obtained by a purposive sampling technique. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The Wilcoxon Test analysis resulted in a p-value of 0.000, indicating that H_0 was rejected. It can be inferred that the massage intervention for the blind had an effect on the fitness and sleep quality of massage parlor visitors at the "Mahatmiya" Center in Bali. Based on the findings of this study, it is believed that patients with sleep quality disorders can use fitness massage for the blind as a non-pharmacological therapy to improve sleep quality.

Keywords: *Fitness Massage, Blind, Sleep*

Quality Bibliography: *28 (2012-2023)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-NYA yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul "Pengaruh Intervensi Masage Kebugaran Tunanetra Terhadap Kualitas Tidur Pengunjung Panti Pijat Di Sentra “Mahatmiya” di Bali" tepat pada waktunya. Dalam penyusunan penelitian ini, Penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. NS. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
3. Ns.Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep.,M.Kep.,S.Kep.Kom., selaku pembimbing I yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan penelitian ini.
4. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep.,M.Kep., selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan penelitian ini.
5. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usada Bali.
6. Rekan-rakan mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan penelitian ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Mangupura, Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB. I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
3. Manfaat Penelitian	4
4. Keaslian Penelitian	4
BAB. II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Kebutuhan Istirahat dan Tidur	7
B. Konsep MassageKebugaran	20
C. Pengaruh Massage Kebugaran Terhadap Kualitas Tidur	26
D. Kerangka Teori	29
BAB. III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	30
A. Kerangka Konsep	30

B. Hipotesis	31
C. Definisi Operasional	31
BAB. IV METODE PENELITIAN.....	33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Tempat Penelitian	35
D. Waktu Penelitian.....	35
E. Etika Penelitian	36
F. Alat Pengumpulan Data	37
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	39
H. Pengolahan Data.....	40
I. Rencana Analisa Data	42
BAB. V HASIL PENELITIAN.....	44
A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Hasil Analisa Data Univariat	44
C. Analisa Bivariat.....	44
BAB. VI PEMBAHASAN	48
A. Intepretasi Penelitian	48
B. Keterbatasan Penelitian	52
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	52
BAB. VII PENUTUP.....	54
A. Simpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	31
Tabel 4.2 Gambaran Kuisisioner kualitas tidur	38
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia Responden	45
Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 5.3 Kualitas Tidur Pretes	46
Tabel 5.4 Kualitas Tidur Post Tes	46
Tabel 5.5 Pengaruh Pemberian Massage Kebugaran Oleh Tunanetra Terhadap Kualitas Tidur Pengunjung Panti Pijat Sentra “Mahatmiya”	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	30
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Surat Permohonan Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian

Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 7 Kuisisioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur (SOP) Masage Kebugaran

Lampiran 9 Hasil Analisis

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiya Serko Aji. (2015). Hubungan Faktor Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di UNIMUS Recidence I Semarang. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*.
- Adiputra. I. M. S., dkk. (2021). Metode Penelitian Kesehatan. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Alim, Ikbal Z., dkk. (2015). Uji validitas dan reliabilitas instrumen pittsburgh *sleep quality index* versi Bahasa Indonesia = *Test validity and reliability of the instrument pittsburgh sleep quality index Indonesia language version*. Available: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20404062&lokasi=lokal>. (30 Desember 2023).
- Arysta Dewi, P. & Indah Ardiani, I.G.A. (2015). E-Jurnal Medika Udayana: Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya 1 Denpasar Bali Tahun 2013. Available: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11936>.
- Asmadi. (2008). Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika.
- Asih, Y., dkk. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik oleh Potter, P.A. dan Perry, A.G. (2005)¹. Buku ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Asih, Y., dkk. dan diterbitkan oleh EGC, Jakarta.
- Badaru, Beni. (2023). *Basic Sport Massage*—Keterampilan Teknik Dasar. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Curcio, G. et al. (2012). *Validity of the Italian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. *Neurol Sci*, 34, 511-519.
- Eliza, N.A.Y & Amalia, N. (2021). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. Available: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2838/1251>. (8 Desember 2023).
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 71–77. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.40>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>

- Hidayat, A.A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Karyati, S., & Siswanti, H. (2023). Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 307–314.
- Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022). Yuuk... Mengenal Gangguan Tidur. Available: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/502/yuks-mengenal-gangguan-tidur. (3 Januari 2024).
- Kurniawan, A.W & Kurniawan, M.T.A. (2021). *Sport Massage Pijat Kebugaran Olahraga Panduan Praktis Masseur Melakukan Teknik Manipulasi Penanganan Cidera dan Pemulihan Kebugaran*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA TAHUN 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, Edisi 4, Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Metode penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviantari, JD. (2009). *Pedoman Keterampilan Massage Panti Sosial Bina Netra Direktorat Jenderal Rehabilitasi Sosial Direktorat Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Penyandang Cacat*.
- Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta .(2021). Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Rulino, L. (2023). Cara Menentukan Populasi, Teknik Sampling, dan Rumus Sampel [+ Contoh]. Available: <https://perawat.org/cara-menentukan-populasi-teknik-sampling-dan-rumus-sampel/>. (1 Desember 2023).
- Saryono & Widiyanti, A.. (2014). *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Nuha Medika.
- Setiawan, Arif. (2022). *Sport Massage Pijat Kebugaran Pijat Praktis Untuk Menjaga Kebugaran Dan Menghilangkan Kelelahan*, Cetakan III. DIY: Magnum Pustaka Utama.
- Sihombing, F., dkk. (2023) *Buku Ajar Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.

Trisnowiyanto,B. (2020).Keterampilan Dasar Massage. Yogyakarta:Nuha Medika.

Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>

Vita Sutanto,A & Fitriana,Y. (2022). Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.