

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI PIJAT TENGGUK
MENGUNAKAN *VIRGIN COCONUT OIL* (VCO)
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI BANJAR DUREN TALUH**



SKRIPSI

NI PANDE ELICIANA CAHYA SITA PURI

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

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI PIJAT TENGGUK
MENGUNAKAN *VIRGIN COCONUT OIL* (VCO)
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI BANJAR DUREN TALUH**

SKRIPSI

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

Ni Pande Eliciana Cahya Sita Puri

C1120066

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI PIJAT TENGGUK
MENGUNAKAN *VIRGIN COCONUT OIL* (VCO)
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI BANJAR DUREN TALUH**

Diajukan Oleh:

Ni Pande Eliciana Cahya Sita Puri

C1120066

Badung, 29 Juli 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



(Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H)
NIDN. 0813098803

Pembimbing II



(Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum)
NIDN. 0810890141

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua




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

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN
DISAHKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM
STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal: 11 Juli 2024

Yang terdiri dari

Ketua Penguji

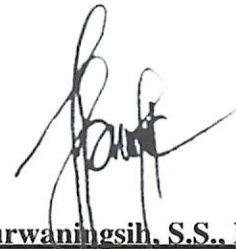

(Dr. Ns. I Gusti Ayu Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes)
NIDN. 0831088601

Sekretaris Penguji



(Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H)
NIDN. 0813098803

Anggota Penguji



(Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum)
NIDN. 0810890141

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan


Ketua

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

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

Skripsi, Juli 2024

Ni Pande Eliciana Cahya Sita Puri

Pengaruh Pemberian Terapi Pijat Tengkuik Menggunakan *Virgin Coconut Oil* (VCO) terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Duren Taluh

xiv + 80 halaman + 8 tabel + 1 skema + 1 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Pada lansia terjadi perubahan neurologis secara fisiologis mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat yang mengakibatkan lansia tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur normalnya. Salah satu terapi meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah melakukan pijat tengkuik menggunakan *virgin coconut oil* (VCO). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi pijat tengkuik menggunakan *virgin coconut oil* (VCO) terhadap kualitas tidur lansia di Banjar Duren Taluh.

Penelitian ini menggunakan Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre-eksperimental* dengan *one group pre test-post test*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan SOP pijat tengkuik dan data diuji menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0,016 < \alpha = 0,05$, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi pijat tengkuik menggunakan *virgin coconut oil* (VCO) terhadap kualitas tidur lansia di Banjar Duren Taluh dan diharapkan lansia dengan masalah kualitas tidur agar rutin melakukan pijat tengkuik dengan *virgin coconut oil* (VCO) secara teratur dan berkesinambungan.

Kata Kunci : pijat tengkuik, VCO, kualitas tidur, lansia
Daftar Pustaka: 30 (2014 -2023)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2024

Ni Pande Eliciana Cahya Sita Puri

The Effect of Giving Neck Massage Therapy Using Virgin Coconut Oil (VCO) on the Sleeping Quality of the Elderly in Banjar Duren Taluh

xiv + 80 pages + 8 tables + 1 scheme + 1 figure + 13 appendices

ABSTRACT

In the elderly, physiological neurological changes occur, reducing the number and size of neurons in the central nervous system, leaving them unable to meet their typical sleep needs. Next massage the neck using virgin coconut oil (VCO) is one technique that can help the elderly sleep better. This study aimed to determine the effect of neck massage therapy using virgin coconut oil (VCO) on the sleeping quality of the elderly in Banjar Duren Taluh.

This study used a pre-experimental research design with one group undergoing pre-testing and post-testing. The purposive sampling technique was utilized with 30 respondents as samples. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and neck massage SOP were used to gather data, and the Wilcoxon test was utilized to analyze the results.

The results of the Wilcoxon test showed that $p\text{-value} = 0.016 < \alpha = 0.05$, which means that H_0 was rejected and H_a was accepted. It can be concluded that providing neck massage therapy using virgin coconut oil (VCO) had an effect on the sleeping quality of the elderly in Banjar Duren Taluh, and it is expected that elderly people with sleeping quality issues should massage their necks using virgin coconut oil (VCO) on a regular and continuous basis.

Keywords : neck massage, VCO, sleeping quality, elderly

Bibliography : 30 (2014 -2023)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Pande Eliciana Cahya Sita Puri

NIM : C1120066

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Terapi Pijat Tenguk Menggunakan *Virgin Coconut Oil* (VCO) terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Duren Taluh

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

Mangupura, 1 Juli 2024



Ni Pande Eliciana Cahya Sita Puri

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puja dan Puji Syukur atas Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Pijat Tengkok Menggunakan *Virgin Coconut Oil* (VCO) terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Duren Taluh” dengan tujuan untuk memenuhi tugas akhir penulis.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usaha Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Sarjana Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program ilmu keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H selaku Pembimbing I saya yang telah banyak memberi masukan, pengetahuan, motivasi, semangat dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku Pembimbing II yang turut membantu penelitian dalam memberikan semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepala Desa Belimbing yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian ini.
6. Kepada kedua orang tua saya bapak I Putu Sudartana dan mama Ni Made Sekarnami yang sudah mendukung saya sampai penelitian ini selesai.
7. Sahabat-sahabat saya dan teman-teman yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Mangupura, 1 Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACK.....	vi
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia	
1. Definisi Lansia	11
2. Ciri-ciri Lansia	12
3. Karakteristik Lansia	13
4. Perubahan pada Lansia	14
B. Konsep Tidur	
1. Definisi Tidur	16
2. Fisiologi Tidur	16
3. Siklus Tidur.....	17

4. Kualitas Tidur	18
5. Penyebab Menurunnya Kualitas Tidur	19
6. Dampak Menurunnya Kualitas Tidur	21
7. Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Lansia	22
8. Pengukuran Kualitas Tidur	28
C. Konsep <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO)	
1. Definisi <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO)	30
2. Manfaat <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO).....	31
3. Pengaruh <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO) terhadap Kualitas Tidur	33
D. Konsep Pijat Tengkek	
1. Definisi Pijat Tengkek	34
2. Indikasi Pijat Tengkek	34
3. Kontra Indikasi Pijat Tengkek	35
4. Teknik Pijat Tengkek	35
5. Pengaruh Pijat Tengkek terhadap Kualitas Tidur	37
E. Kerangka Teori	39
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	40
B. Hipotesis.....	42
C. Definisi Operasional.....	42
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel	45
C. Tempat Penelitian.....	47
D. Waktu Penelitian	48
E. Etika Penelitian	48
F. Alat Pengumpulan Data	
1. Instrumen Penelitian.....	50
2. Validitas dan Reliabilitas	51

G. Prosedur Pengumpulan Data	
1. Prosedur Administrasi.....	52
2. Prosedur Teknis.....	53
H. Pengolahan Data.....	54
I. Rencana Analisis Data	55
BAB V HASIL	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	58
B. Analisis Univariat.....	59
C. Analisis Bivariat.....	62
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	64
B. Keterbatasan Penelitian.....	75
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	76
BAB VII PENUTUP	
A. Simpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	43
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia	59
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Kesehatan	60
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia sebelum Diberikan Pijat Tengkek	61
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia sesudah Diberikan Pijat Tengkek	61
Tabel 5.6 Uji Normalitas Data	62
Tabel 5.7 Analisis Uji <i>Wilcoxon</i>	63

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	39
--------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep	41
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Balasan Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Berita Acara Etik
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Kuisisioner Kualitas Tidur
- Lampiran 9 Keterangan Cara Skoring
- Lampiran 10 SOP Pijat Tengku
- Lampiran 11 Jadwal Penelitian
- Lampiran 12 Output SPSS
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, R. P., Wahyuni, F., Ausrianti, R., Reni, I., Edo, C. W. D., & Amir, H. (2023). Effectiveness of Virgin Coconut Oil and Regular Repositioning in Preventing Pressure Ulcers in Children. *The Medical Journal of Malaysia*, 78(4), 511–514.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan* <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/1051>
- Arifin, H. R., Utaminingsih, F., Djali, M., Nurhadi, B., Lembong, E., & Marta, H. (2023). The Role of Virgin Coconut Oil in Corn Starch/NCC-Based Nanocomposite Film Matrix: Physical, Mechanical, and Water Vapor Transmission Characteristics. *Polymers*, 15(15). <https://doi.org/10.3390/polym15153239>
- Cici Haryati, M., Kusumaningsih, I., Supardi, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Dewi, N., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. (2020). Korelasi Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia: Correlation Between Stress Levels And Sleep Quality On Elderly. *Bali Medika Jurnal*. <https://balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/108>
- Dhillon, V. S., Deo, P., Thomas, P., & Fenech, M. (2023). Low Magnesium in Conjunction with High Homocysteine and Less Sleep Accelerates Telomere Attrition in Healthy Elderly Australian. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(2). <https://doi.org/10.3390/ijms24020982>
- Erianti, S., Hutagalung, N. A., & Marni, E. (2022). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKES Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62.

- Faidah, N., Suniyadewi, N. W. S., & Hutami, C. M. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia dengan Terapi Pijat Tengkok Menggunakan Virgin Coconut Oil (Vco). *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 37–47. <https://doi.org/10.32584/jikk.v4i1.938>
- Fitri, L., Amalia, R., & Juanita. (2022). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur Lansia. *JIM FKep*, V(4), 65–69.
- Gusmao, T., Wiyono, J., & Ardiyani, V. M. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional pada Lansia di Posyandu Lansia Permadi Tlogosuryo Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 421–430.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis Analysis of Factors Affecting Sleep Quality in Elderly Patients with Chronic Disease. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1–10.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/9523>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Kim, J., Choi, D., Yeo, M. S., Yoo, G. E., Kim, S. J., & Na, S. (2020). Effects of Patient- Directed Interactive Music Therapy on Sleep Quality in Postoperative Elderly Patients: A Randomized-Controlled Trial. *Nature and Science of Sleep*, 12, 791–800. <https://doi.org/10.2147/NSS.S286375>
- Lu, T., Ma, H., & Shang, L. (2023). Efficacy analysis of non-invasive positive pressure ventilation in elderly patients with heart failure complicated with obstructive sleep apnea syndrome. *Technology and Health Care : Official Journal of the European Society for Engineering and Medicine*. <https://doi.org/10.3233/THC-230554>

- Mubarak. (2019). Tinjauan Pustaka: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas tidur. *Jurnal Kesehatan*, 2, 1–8. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter 2.pdf>
- Oktaviana, W. K. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran. Repository.unsoed.ac.id. <http://repository.unsoed.ac.id/id/eprint/10179>
- Oktaviani, L. D. (2018). Hubungan Faktor Usia, Tingkat Kecemasan dan Status Kesehatan dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang. *Repository.Ub.Ac.Id.*
- Risa Astria, N. K., & Putri Ariani, N. K. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 74. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i9.p12>
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 119–127. <https://www.semanticscholar.org/paper/Hubungan-Tingkat-Umur-dengan-Kualitas-Tidur-Pada-di-Rudimin-Hariyanto/6e009294ec67103a434fb998cc7fde02ccef45d9>
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2013). Tinjauan Pustakan Konsep Dasar Teori Kualitas Tidur. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Shi, Y., Sun, Q., Wang, Y., Chen, C., Jin, J., Wang, W., Lu, Y., Hua, Y., Liu, J., Bian, J., & Yi, Z. (2023). Can dexamethasone improve postoperative sleep and postoperative delirium in elderly patients undergoing robot-assisted laparoscopic radical prostatectomy? Protocol for a prospective, randomized, double-blind, controlled study. *Trials*, 24(1), 505. <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07521-8>
- Simanjuntak, D. R., & Satyavati, I. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Panti Sosial. *JurnalPro-Life*. <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/prolife/article/view/5045>

- Sinaga, R. M. (2021). Literature Review: Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.180.250.18.58
<http://180.250.18.58/jspui/handle/>
- Tiyapun, N., Sunkonkit, K., Chaiwong, W., Worasuthaneewan, R., & Theerakittikul, T. (2023). Factors influencing continuous positive airway pressure adherence in elderly with obstructive sleep apnea. *Journal of Thoracic Disease*, 15(6), 3488–3500. <https://doi.org/10.21037/jtd-23->
- Yuliadarwati, N. M., Harianto, T. D., & (2021). Hubungan Kadar Gula Darah Sewaktu dengan Kualitas Tidur pada Lansia Beresiko Diabetes Melitus di Posyandu Desa Kincang Wetan Kota Madiun. *Fisio Mu: Physiotherapy*
<https://journals.ums.ac.id/index.php/fisiomu/article/view/12060>