

# **KARYA TULIS ILMIAH**

## **PENGARUH PEMBERIAN PIJAT PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU MENOPAUSE YANG MENGALAMI DI POSYANDU LANSIA NUSA INDAH II DESA GENENGAN KECAMATAN PAKISAJI KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Pendidikan Program Studi D-III Kebidanan  
Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:  
AQIDHATHUL IZZA WARDANA  
16.2.004**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
MALANG  
2019**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aqidhathul Izza Wardana  
Tempat/ tanggalahir : Malang, 19 Agustus 1995  
NIM : 16.2.004  
Alamat : Jl. Masjid Arrosiddin Gang 7 baru RT.02, RW.06  
Genengan Pakisaji Malang

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh Pemberian Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Manupause di Posyandu Lansia Nusa Indah II Desa Genengan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang", ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dibuat oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Januari 2019  
Yang Menyatakan,



Aqidhathul Izza Wardana  
NIM 16.2.004

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

"Pengaruh Pemberian Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Manopause di Posyandu Lansia Nusa Indah II Desa Genengan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang"

Nama : Aqidhathul Izza Wardana

NIM : 16.2.004

Telah disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal: Januari 2019

Oleh:

Pembimbing I



Tut Rayani A.W, S.ST, M.Keb

Pembimbing II



Rosyidah Alfitri, S.ST., MPH

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

"Pengaruh Pemberian Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Manopause di Posyandu Lansia Nusa Indah II Desa Genengan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang"

Oleh:

Nama : Aqidhathul Izza Wardana

NIM : 16.2.004

Telah dipertahankan dan disetujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen


Malang

Tanggal: Januari 2019

OLEH TIM PENGUJI:

1. dr. Bambang Susilo, Sp. OG

:(



)

2. Rosyidah Alfitri, S.ST., MPH

:(



)

3. Tut Rayani A.W, S.ST., M.Keb

:(



)

Malang, Januari 2019  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kebidanan  
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aqidhathul Izza Wardana

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 19 Agustus 1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa

Agama : Islam

Status perkawinan : Belum Kawin

Alamat : Jl. Masjid Arrosidin Gang 7 Baru Rt. 02, Rw. 06  
Genengan Pakisaji, Kab Malang

Pendidikan : 1. SDN 1 Genengan , Kec. Pakisaji , Kab. Malang  
(Lulus tahun ajaran 2008)  
2.SMPN 1 Kepanjen, Kab. Malang  
(Lulus tahun ajaran 2011)  
3.SMKN 1 Singosari, Kab. Malang  
(Lulus tahun ajaran 2014)

Nama Keluarga :

- Ayah

Nama : Aminullah Wardana

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 15 Mei 1972

JenisKelamin : Laki-laki

Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa

Agama : Islam

Pekerjaan : Swasta

Alamat : Jl. Pondok Indah Rt. 03, Rw. 05 Genengan  
Pakisaji Kabupaten Malang

Ibu

Nama : Indiyahwati Handayani

TempatTanggalLahir : Malang, 4 September 1975

Jenis Kelamin : Perempuan

Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa

Agama : Islam

Pekerjaan : Swasta

Alamat : Jl. . Masjid Arrosidin Gang 7 Baru Rt. 02, Rw. 06  
Genengan Pakisaji, Kab. Malang

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Hormat saya,

Aqidhathul Izza Wardana

NIM 16.2.004

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh Pemberian Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Manopause di Posyandu Lansia Nusa Indah II Desa Genengan Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang” sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan program pendidikan D-III Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang lain maupun penelitian karya ilmiah bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol CKM Arief Effendi, S.MPh., S.H., S.Kep.Ners., MM, selaku direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
3. dr. Bambang Susilo, Sp. OG, selaku penguji utama dalam sidang Karya Tulis Ilmiah.
4. Rosyidah Alfitri, S.ST, MPH, selaku pembimbing I dan Penguji II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Tut Rayani A.W, S.ST, M.Keb, selaku pembimbing I dan Penguji III yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi atas segala doa, bimbingan dan dukungannya.
7. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, Januari 2019

Peneliti



## ABSTRAK

**Wardana, Aqidhathul Izza. 2018. Pengaruh Pemberian Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Yang Mengalami Insomnia. Tugas Akhir. Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Rosyidah Alfitri, SST., MPH Pembimbing II Tut Rayani A.W, SST., M.Keb**

Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur yang cukup. *Back massage* ( pijat punggung) adalah suatu tipe massage pada punggung yang terdiri dari usapan panjang, lambat, dan meluncur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat punggung terhadap kualitas tidur ibu menopause yang mengalami insomnia. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre eksperiment* dengan rancangan *One group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 13 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan observasi dan kuesioner, uji analisis data uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan  $p=0,002$  bahwa terdapat perubahan kualitas tidur yang bermakna antara sebelum dan sesudah perlakuan dan 10 responden mengalami perubahan kualitas tidur sedangkan 3 responden tidak mengalami perubahan kualitas tidur. Dalam penelitian ini, dapat dinyatakan terdapat pengaruh pemberian pijat punggung terhadap kualitas tidur ibu menopause yang mengalami insomnia. Peneliti menyarankan kepada subjek penelitian yang mengalami gangguan kualitas tidur dapat diberikan pijat punggung untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci : insomnia, kualitas tidur, menopause, pijat punggung

## ABSTRACT

**Wardana, Aqidhathul Izza. 2018. The Effect of Back Massage on Sleep Quality of Menopausal Mothers Who Have Insomnia. Thesis. Midwifery Program of Health Polytechnic at Dr. Soepraoen Hospital Malang. Advisor I Rosyidah Alfitri, SST., MPH Advisor II. Tut Rayani A.W, SST., M.Keb**

Sleep quality is the ability of individuals to stay asleep and wake up with sufficient amount of sleep. Back massage is a type of back massage that consists of long, slow, and gliding strokes. This study aims to determine the effect of giving back massage to the sleep quality of menopausal mothers who experience insomnia. The research design used was the Pre experiment with the design of the One group pretest-posttest. The sample used in this study amounted to 13 respondents taken by purposive sampling method. Data retrieval is done by using observations and questionnaires, testing the analysis of Wilcoxon test data. Based on the research results obtained  $p = 0.002$  that there were significant changes in sleep quality between before and after treatment and 10 respondents experienced changes in sleep quality while 3 respondents did not experience changes in sleep quality. In this study, it can be stated that there is an effect of giving back massage to the sleep quality of menopausal mothers who experience insomnia. Researchers suggest that research subjects who experience impaired sleep quality can be given a back massage to improve sleep quality.

Keywords: insomnia, sleep quality, menopause, back massage

## DAFTAR ISI

Judul.....	ii
Lembar Pernyataan .....	iii
Lembar Persetujuan .....	iv
Lembar Pengesahan.....	v
Daftar Riwayat Hidup.....	vi
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Tabel.....	x
Daftar Lampiran .....	xi
Daftar Arti Lambang Dan Singkatan.....	xii

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Bagi Responden .....	6
1.4.2 Bagi Penelitian.....	6
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	6
1.4.4 Bagi Masyarakat .....	6

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1	Menopause.....	7
2.1.1	Pengertian Menopause.....	7
2.1.2	Fase Menopause.....	8
2.1.3	Gejala Sindrom Premenopause.....	9
2.1.4	Faktor Yang Mempengaruhi Menopause.....	12
2.1.5	Patofisiologis Menopause.....	15
2.2	Konsep Tidur.....	15
2.2.1	Pengertian Tidur.....	15
2.2.2	Fisiologi Tidur.....	16
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	16
2.2.4	Kebutuhan Tidur Normal.....	18
2.2.5	Pengukuran Kualitas Tidur.....	19
2.3	<i>Back Massage</i> .....	21
2.3.1	Pengertian <i>Back Massage</i> .....	21
2.3.2	Jenis Penyakit Yang Tidak Boleh Dipijat`.....	22
2.3.3	Gerakan Kunci Dalam Pijat.....	23
2.3.4	Aplikasi Pijat.....	24
2.3.5	Teknik <i>Back Massage</i> .....	24
2.3.6	Pengaruh <i>Back Massage</i> Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur.....	26
2.4	Kerangka Konsep.....	27
2.5	Hipotesis.....	29

## **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Desain Penelitian.....	30
3.2	Kerangka Kerja.....	30
3.3	Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i> .....	32
3.3.1	Populasi .....	32
3.3.2	Sampel.....	32
3.3.3	<i>Sampling</i> .....	32
3.4	Identifikasi Variabel.....	32
3.4.1	Variabel Bebas atau <i>Independent</i> .....	33
3.4.2	Variabel Terikat atau <i>Dependent</i> .....	33
3.5	Definisi Operasional.....	33
3.6	Pengumpulan Data, Pengolahan Data dan Analisa Data.....	34
3.6.1	Pengumpulan Data .....	34
3.6.2	Pengolahan Data.....	35
3.6.3	Analisa Data .....	36
3.7	Etika Penelitian .....	36
3.7.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan) .....	37
3.7.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	37
3.7.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	37

## **BAB IV PEMBAHASAN**

4.1	Data Umum .....	39
4.1.1	Data Umum Lokasi Penelitian.....	39
4.1.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	39
4.1.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	40
4.1.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Kuantitas Tidur .....	41
4.2	Data Khusus .....	41
4.2.1	Kualitas Tidur Ibu Menopause Sebelum	

Diberikan Pijat Punggung .....	41
4.2.2 Kualitas Tidur Ibu Menopause Setelah Diberikan Pijat Punggung .....	42
4.2.3 Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause .....	43

## **BAB V PEMBAHASAN**

5.1 Pembahasan .....	45
5.1.1 Kualitas Tidur Ibu Menopause Sebelum Diberikan Pijat Punggung .....	45
5.1.2 Kualitas Tidur Ibu Menopause Setelah Diberikan Pijat Punggung .....	46
5.1.3 Pengaruh Pemberian Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause .....	47
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	49

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

6.1 Kesimpulan.....	50
6.1.1 Kualitas Tidur Ibu Menopause Sebelum Diberikan Pijat Punggung .....	50
6.1.2 Kualitas Tidur Ibu Menopause Setelah Diberikan Pijat Punggung .....	50
6.1.3 Pengaruh Pemberian Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause .....	50
6.2 Saran.....	50
6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	50
6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	50

6.2.3 Bagi Responden .....	50
6.2.4 Bagi Tempat Penelitian.....	50

**DAFTAR ISI**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

<b>No</b>	<b>Daftar Gambar</b>	<b>Halaman</b>
	<hr/>	
Gambar 2.1	<i>Back Massage</i> .....	12
Gambar 2.2	Kerangka Konsep .....	17
Gambar 3.1	Kerangka Kerja .....	19



## DAFTAR TABEL

<b>No</b>	<b>DaftarTabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1	Kebutuhan Tidur Manusia .....	19
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	31
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Ibu .....	40
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu.....	40
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Kuantitas Tidur Ibu.....	41
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Nilai PSQI .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>No</b>	<b>Judul lampiran</b>
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Proposal
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar Kuesioner
Lampiran 7	Lembar DDST
Lampiran 8	Lembar SPO
Lampiran 9	<i>Master Sheet</i>
Lampiran 10	LembarKonsultasiPembimbing 1
Lampiran 11	LembarKonsultasiPembimbing 2

## DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

### ArtiLambang dan Singkatan

---

#### ArtiLambang :

%	: Presentase
$\sqrt{\quad}$	: Akar
=	: Samadengan
-	: Kurang
+	: Tambah
>	: Lebihdari
<	: Kurangdari
$\pm$	: Lebih kurang
.	: Titik
,	: Koma
“	: Tandapetik
/	: Atau
?	: Tandatanya
( )	: Kurung buka dan tutup
-	: Sampai

#### ArtiSingkatan :

Amd.Keb	: Ahli Madya Kebidanan
BPS	: Biro Pusat Statistik
dr	: Dokter
Kaprodi	: Kepala Program Studi
Lansia	: Lanjut Usia

M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
MPH	: Magister <i>Public Health</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PT	: Pendidikan Tinggi
RS	: Rumah Sakit
Sp.OG	: Spesialis Obstetri Ginekology
S.H	: Sarjana Hukum
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPO	: Standar Prosedur Operational
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>