

**EFEKTIFITAS TERAPI PIJAT MASSAGE DAN TERAPI AIR HANGAT
TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA
DI DESA SIDOMUKTI KECAMATAN BRONDONG
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI



ZULFI ALAMSYAH
NIM.14.02.01.1553

**PROGRAM STUDI S1KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2018**

**EFEKTIFITAS TERAPI PIJAT MASSAGE DAN TERAPI AIR HANGAT
TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA
DI DESA SIDOMUKTI KECAMATAN BRONDONG
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

OLEH :

ZULFI ALAMSYAH
NIM. 14.02.01.1553

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2018**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zulfi Alamsyah
NIM : 14.02.01.1553
Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 10 Desember 1996
Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: "Keefektifan Terapi Massage dan Terapi Air Hangat Terhadap penurunan Insomnia Pada Lansia" adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 28 April 2018

Yang menyatakan



Zulfi Alamsyah
NIM. 14.02.01.1553

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi : Zulfi Alamsyah
NIM : 14.02.01.1553
Judul : Keefektifan Terapi Massage Dan Terapi Mandi Air Hangat
Terhadap penurunan Insomnia Pada Lansia di Desa Sidomukti
Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal: April 2018

Mengetahui

Pembimbing I



Hj. Siti Sholikhah, S.Kep, Ns, M.Kes
NIK. 19790306 2006 016

Pembimbing II



Dadang Kusbiantoro, S.Kep, Ns., M.Si
NIK. 19800607 2005 014

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: Mei 2018

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. H. Masram, MM., M.Pd

Anggota : 1. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep, Ns, M.kes

2. Dadang Kusbiantoro, S.Kep, Ns, M.Si

Tanda Tangan



Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes
NBM: 936.665

CURICULUM VITAE

Nama : Zulfi Alamsyah
Tempat, Tgl Lahir : Lamongan, 10 Desember 1996
Alamat Rumah : Ds. Sidomukti, Kecamatan Brondong, Kabupaten Lamongan

Riwayat Pendidikan

1. SDN Sidomukti : Lulus Tahun 2008
2. MTs Al – Mustofawiyah : Lulus Tahun 2011
3. MAN Tuban : Lulus Tahun 2014
5. Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan, mulai tahun 2014 sampai sekarang 2018

MOTTO

“LEARNING TODAY LEADING TOMORROW”

Dekatilah dulu yang Menciptakan, Baru yang diciptakan akan mendekatimu

(Ali Machfudz, 2017)

PERSEMPAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua dan saudara-saudara saya, yang selalu mendukung, memotivasi dan memberikan sarannya serta tidak lupa do'a kalian untukku, terimakasih banyak atas semuanya, tanpa kalian saya bukan apa-apa dan bukan siapa-siapa.
2. Untuk semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih banyak atas semuanya.

ABSTRAK

Alamsyah, Zulfi. 2018. **Efektifitas Terapi Pijat Massage Dan Terapi Air Hangat Terhadap penurunan insomnia pada Lansia di Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan.** Pembimbing (1) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep, Ns, M.kes (2) Dadang Kusbiantoro, S.Kep, Ns, M.si

Insomnia Merupakan Suatu gejala ataupun kondisi dimana saat seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, ataupun tidak bisa tidur yang cukup yang akan menyebabkan kondisi tubuh yang kurang Vit dikeesokan Harinya. Terapi pijat dan Terapi Arir hangat adalah salah satu upaya dalam Menurunkan insomnia.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Keefektifan dalam penurunan insomnia pada lansia yang diberikan Terapi Pijat dan Terapi Air Hangat. Desain penelitian ini adalah *Pre Eksperimen*, sampel yang diambil dengan Total sampling menggunakan desain *two group pre post tes design*. Dengan sampel sebagian Laki-laki dan Perempuan yang dilakukan Terapi Pijat dan Terapi Air Hangat Di Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Mulai bulan Januari-Maret 2018 sebanyak 36 Responden. Pengumpulan data dengan Kuesioner KSPBJ dan SOP, Kemudian Diolah dengan Menggunakan Uji *Mann-Whitney* Dan *Uji Wilcoxon*.

Hasil penelitian dari 18 responden yang diberikan Pijat Mengalami Penurunan 12 Orang (66.7%), sedangkan 18 Responden yang diberikan Air Hangat mengalami penurunan 9 orang (50%), dan Hasil uji statistic Menggunakan Mann-Whitney Didapatkan Nilai Sig.(2-tailed) = 0,331 pada taraf signifikan $p = 0,05$.

Dapat disimpulkan Bawa Tidak adanya perbedaan Antara Terapi Pijat dan Mandi Air hangat. Tapi didalam Pemberian Terapi Pijat Lebih menunjukan Perubahan pada Insomnia.

Kata Kunci : Insomnia, Terapi Pijat dan Terapi Air hangat

ABSTRACT

Alamsyah, Zulfi. 2018. **Effectiveness Massage Therapy And Warm Water Therapy Against a decrease in insomnia at the Elderly in Sidomukti Village Brondong District of Lamongan Regency.** Advisor (1) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep, Ns, M.kes (2) Dadang Kusbiantoro, S.Kep, Ns, M.si

Insomnia Is a symptom or condition where when someone has trouble to start sleeping , or can not get enough sleep that will cause less body condition Vit. Massage therapy and warm thermal therapy is one of the efforts in lowering insomnia.

The purpose of this study to determine the effectiveness in the reduction of insomnia in elderly given Massage Therapy and Warm Water Therapy. The design of this study was Pre Experiment, the sample taken with Total sampling using two group design pre post test design. With partial sample of Male and Female performed Therapy Massage and Warm Water Therapy in Sidomukti Village Brondong District Lamongan Regency From January to March 2018 as many as 36 Respondents. Data collection with KSPBJ Questionnaire and SOP, Then Processed by Using Mann-Whitney Test And Wilcoxon Test.

Results of the study of 18 respondents who were given Massage Experienced Decrease of 12 People (66.7%), while 18 Respondents were given warm water decreased 9 people (50%), and statistical test results Using Mann-Whitney Obtained Sig. (2-tailed) = 0.331 at significant level p = 0,05.

It can be concluded that there is no difference between massage therapy and warm water bath. But in Giving Massage More Therapy showed Changes in Insomnia.

Keywords: Insomnia, Massage Therapy and Warm Water Therapy

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "*Keefektifan Terapi Massage Dan Terapi Mandi Air Hangat Terhadap penurunan Insomnia Pada Lansia di Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan*" sesuai waktu yang ditentukan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Drs.H.Budi Utomo, Amd. Kep., M.Kes., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Sukiran, selaku Kepala Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan
4. Hj. Siti Sholikhah, S.kep, Ns, M.kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
5. Dadang Kusbiantoro, S.kep, Ns, M.Si Selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

6. Semua pihak yang telah memberikan dorongan moral, materiil dan spiritual demi terselesaikannya Skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari SKRIPSI ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripai ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, April 2018

Zulfi Alamsyah

DAFTAR ISI

COVER DALAM	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURIKULUM VITAE	v
MOTTO	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Lansia.....	7
2.2 Konsep Dasar Insomnia	13
2.3 Konsep Dasar Pijat.....	20
2.4 Konsep Dasar mandi Air Hangat.....	24
2.5 Kerangka Konsep	28
2.6 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Desain Penelitian.....	30
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	31
3.3 Kerangka Kerja	31
3.4 Populasi, Sampling Dan Sampel	32
3.5 Variabel Penelitian	34
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	35
3.7 Pengumpulan Dan Analisa Data	36
3.8 Etika Penelitian	39

BAB 4	HASIL PENELITIHAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1	Hasil Penelitian	40
4.2	Pembahasan.....	45
BAB 5	PENUTUP.....	52
5.1	Kesimpulan.....	52
5.2	Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kebutuhan tidur manusia	15
Tabel 3.1: Definisi operasional Keefektifan Terapi massage dan mandi air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan	35
Tabel 4.1 Distribusi Penderita insomnia menurut Jenis kelamin	41
Tabel 4.2 Distribusi Penderita Insomnia berdasarkan Usia	41
Tabel 4.3 Distribusi Penderita Insmonia berdasarkan Pekerjaan.....	42
Tabel 4.4 Distribusi Data Insomnia berdasarkan Sesudah diberikan Terapi Air hangat.....	42
Tabel 4.5 Distribusi Data Penderita Berdasarkan Insomnia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Air Hangat	43
Tabel 4.6 Distribusi Data Penderita Berdasarkan Insomnia Sesudah Diberikan Terapi Pijat Massage	43
Tabel 4.7 Distribusi Data Penderita Berdasarkan Insomnia Sesudah Diberikan Terapi Pijat Massage	43
Tabel 4.8 Perbedaan Pre Dan Post Terapi Pijat Massage dan Terapi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia	44

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1	Kerangka Konsep efektifitas Antara Terapi Massage dengan Terapi Mandi air hangat terhadap penurunan Insomnia Pada Lansia	28
Gambar 3.1:	Kerangka kerja Keefektifan Terapi Massage dan Mandi air Hangat terhadap penurunan Insomnia pada lansia di Desa Sidomukti Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan ijin survei awal
- Lampiran 3 Surat Balasan Survey Awal dan Ijin Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan penelitian
- Lampiran 7 Lembar Kuesioner
- Lampiran 8 Lembar SOP
- Lampiran 9 Lembar Tabel SPSS
- Lampiran 10 Lembar Tabulasi
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

SINGKATAN

S.Kep	: Sarjana Keperawatan
M.si	: Magister Sains
Amd.Kep	: Ahli Madya keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
SDN	: Sekolah Dasar Negri
MTs	: Madrasah Tsanawiyah
MAN	: Madrasah Aliyah Negri
BPS	: Biro Pusat Statistik
WHO	: World Health Organization
RAS	: Reticular Activiting System
BSR	: Bulbar Synchronizing Region
EEG	: Electro Okulografi
REM	: Rapid Eye Movement
NREM	: Non Rapid Eye Movement
SOP	: Satuan Oprasional Prosedur
KSPBJ	: Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta

DAFTAR SIMBOL

%	: Persen
\leq	: Kurang dari atau sama dengan
\geq	: Lebih dari atau sama dengan
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
+	: Tambah
-	: Sampai
P	: Proporsi
X	: Frekuensi yang memperoleh
n	: Besar sampel
N	: Nilai yang didapat
Sp	: Skor yang didapat
Sm	: Skor tertinggi maksimum