

**PENERAPAN TERAPI *FOOT MASSAGE* PADA PASIEN  
DENGAN GANGGUAN TIDUR DI RUMAH SAKIT ISLAM  
BANJARNEGARA**



**KARYA TULIS ILMIAH**

**NUR LELA AFRIANTI**

**2011010051**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2023**

**PENERAPAN TERAPI *FOOT MASSAGE* PADA PASIEN  
DENGAN GANGGUAN TIDUR DI RUMAH SAKIT ISLAM  
BANJARNEGARA**



**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli  
Madya

Keperawatan D3

**NUR LELA AFRIANTI**

**2011010051**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2023**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Lela Afrianti

NIM : 2011010051

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 25 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Nur Lela Afrianti

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Nur Lela Afrianti

NIM : 2011010051

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Penerapan Terapi *Foot Massage* Pada Pasien Dengan Gangguan Tidur Di Rumah Sakit Islam Banjarnegara

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 25 Mei 2023

Pembimbing

Ns. Nur Isnaini, S.Kep., M.Kep

NIK.2160538



**HALAMAN PENGESAHAN**

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Nur Lela Afrianti

NIM : 201101010051

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Penerapan Terapi *Foot Massage* Pada Pasien Dengan Gangguan Tidur Di Rumah Sakit Islam Banjarnegara

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan D3 dan Program Studi Keperawatan D3, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

**DEWAN PENGUJI**

Penguji 1 : Ns. Agus Santosa, S.Kep., M.Kep

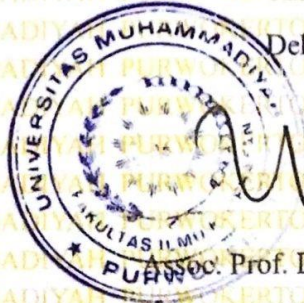
Penguji 2 : Ns. Nur Isnaini, S.Kep., M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 25 Mei 2023

Mengetahui :

Dekan FIKES



Assec. Prof. Dr. Ns. Umi Solikhah

NIK. 2160188

(.....)  
(.....)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil'alamin puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Penerapan Terapi *Foot Massage* Pada Pasien Dengan Gangguan Tidur Di Rumah Sakit Islam Banjarnegara”.

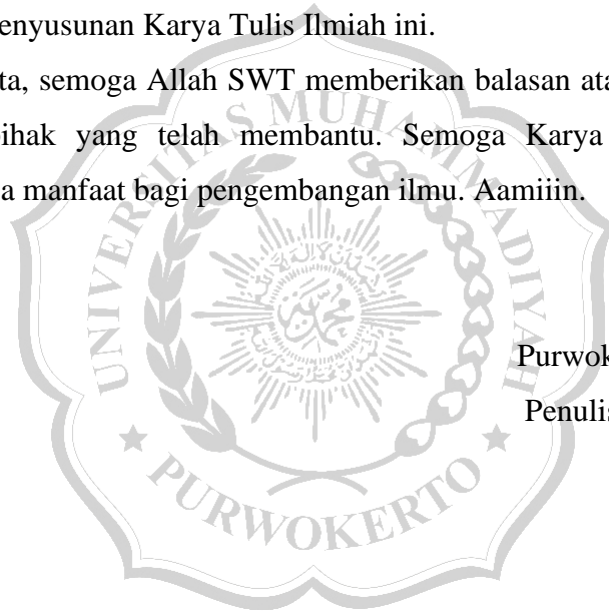
Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Diploma pada program Studi Keperawatan D3 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari awal masa perkuliahan sampai dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah, sangatlah sulit untuk dapat menyelesaikannya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmatnya serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan benar.
2. Assoc. Prof. Dr. Ns. Jebul Suroso, S.Kep., M.Kep, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
3. Assoc. Prof. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah
4. Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan D3 yang telah memberi berbagai informasi, dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah
5. Ns. Nur Isnaini, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
6. Ns. Agus Santosa, S.Kep., M.Kep selaku penguji yang telah memberikan berbagai pertanyaan dan masukan untuk menguji kelayakan sebagai Ahli Madya Keperawatan D3

7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan banyak sekali ilmu selama masa perkuliahan
8. Bapak, Ibu serta Saudara penulis yang tak berhenti mendoakan, memberi semangat, motivasi dan bantuan baik berupa moril maupun materil selama ini.
9. Teman-teman satu angkatan Keperawatan D3 dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang telah membantu dan menemani selama proses perkuliahan sampai dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
10. Diri sendiri yang telah sabar dan semangat mulai dari awal perkuliahan sampai penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.



Purwokerto, 25 Mei 2023

Penulis

## HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademis Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Lela Afrianti  
NIM : 2011010051  
Program Studi : Keperawatan D3  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Noneksklusif (*Non – Exclusive Royalti – Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : “Penerapan Terapi *Foot Massage* Pada Pasien Dengan Gangguan Tidur Di Rumah Sakit Islam Banjarnegara” .

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih informasikan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (Data Base), merawat dan mempublikasikan KTI saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Tulisan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada Tanggal : 25 Mei 2023

Yang menyatakan,



Nur Lela Afrianti



# **PENERAPAN TERAPI *FOOT MASSAGE* PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN TIDUR DI RUMAH SAKIT ISLAM BANJARNEGARA**

Nur Lela Afrianti<sup>1</sup> Nur Isnaini<sup>2</sup>

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi maksimal dapat mengakibatkan gangguan fisiologi dan psikologi. Kualitas tidur dikatakan baik apabila seseorang tersebut tidak menunjukkan tanda - tanda kurang tidur seperti gangguan konsentrasi, merasa tidak bugar saat terbangun dari tidurnya, dan timbul gangguan kesehatan. Pemberian *Foot massage* adalah salah satu yang mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kenyamanan dan meningkatkan kualitas tidur.

**Tujuan penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan terapi *foot massage* pada pasien dengan gangguan tidur di Rumah Sakit Islam Banjarnegara

**Metode penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode observasi dan kuesioner dengan wawancara terpimpin dengan responden berjumlah 2 orang

**Hasil Penelitian :** Hasil penelitian didapatkan bahwa 2 responden mengalami gangguan tidur dengan klien I dalam semalam terbangun sebanyak 5 kali dan dapat tertidur dalam waktu 90 menit setelah dilakukan intervensi *foot massage* dapat mengalami perubahan dalam semalam terbangun hanya 3 kali dan dapat tertidur dalam waktu 60 menit. klien II dalam semalam terbangun sebanyak 3 kali dan dapat tertidur dalam waktu 60 menit setelah dilakukan intervensi *foot massage* dapat mengalami perubahan dalam semalam terbangun hanya 2 kali dan dapat tertidur dalam waktu 30 menit.

**Kesimpulan :** Terapi *foot massage* dapat memberikan efek relaksasi sehingga tubuh menjadi nyaman, dapat tertidur dengan nyenyak dan tidak sering terbangun pada malam hari.

**Kata kunci :** Foot Massage, Gangguan Tidur, Kualitas Tidur

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

# **APPLICATION OF FOOT MASSAGE THERAPY TO PATIENTS WITH SLEEP DISORDERS IN BANJARNEGARA ISLAMIC HOSPITAL**

Nur Lela Afrianti<sup>1</sup> Nur Isnaini<sup>2</sup>

## **ABSTRACT**

**Background:** Inadequate sleep can lead to physiological and psychological disturbances. Sleep quality is considered good when an individual does not exhibit signs of sleep deprivation, such as concentration difficulties, feeling unrefreshed upon waking up, and health issues. Foot massage therapy induces deep relaxation, reduces anxiety, alleviates physical discomfort and pain, lowers blood pressure, enhances comfort, and improves sleep quality.

**Objective:** This study aims to implement foot massage therapy in patients with sleep disorders at Islamic Hospital Banjarnegara.

**Method:** The research utilized observational methods and questionnaires, conducting guided interviews with two respondents.

**Results:** The study revealed that both respondents experienced sleep disturbances. Respondent I reported waking up five times during the night and taking 90 minutes to fall asleep before the foot massage intervention. After the intervention, they woke up only three times during the night and fell asleep in 60 minutes. Respondent II reported waking up 3 times during the night and took 60 minutes to fall asleep before the foot massage intervention. After the intervention, they woke up only 2 times during the night and fell asleep in 30 minutes.

**Conclusion:** Foot massage therapy induces relaxation, improves comfort and sound sleep, and reduces nocturnal awakenings.

**Keywords:** Foot Massage, Sleep Disorders, Sleep Quality

<sup>1</sup>DIII Nursing Study Program Student, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University, Purwokerto

<sup>2</sup>Lecturer in the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Purwokerto

## MOTTO

“ Only you can change your life. Nobody else can do if for you ”

Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanyalah bagian *success stories*.

(Nur Lela Afrianti)



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat penelitian.....	3
<b>BAB II .....</b>	<b>7</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Tidur.....	7
1. Definisi Tidur .....	7
2. Faktor – Faktor dan Gangguan yang Mempengaruhi Tidur.....	8
3. Manfaat dan Fungsi Tidur .....	8
4. Tahapan Tidur .....	9

5. Kualitas Tidur .....	12
6. Pengukuran Kualitas Tidur .....	13
B. Foot Massage .....	13
1. Definisi Foot Massage .....	14
2. Tujuan dan Manfaat Foot Massage .....	14
3. Teknik Dasar Foot Massage .....	15
4. Panduan Foot massage .....	15
<b>BAB III.....</b>	<b>16</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
A. Rancangan Studi Kasus .....	16
B. Lokasi dan Waktu Studi .....	16
C. Subyek Studi Kasus .....	16
D. Fokus Sudi.....	17
E. Variabel dan Definisi Operasional .....	17
F. Instrumen Studi Kasus .....	19
G. Metode Penelitian.....	19
H. Analisa Data dan Penyajian Data.....	20
I. Etika Studi.....	21
<b>BAB IV .....</b>	<b>22</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
A. Hasil Penelitian .....	22
B. Pembahasan.....	27
C. Keterbatasan .....	31
<b>BAB V.....</b>	<b>33</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>33</b>
A. Kesimpulan .....	33
B. Saran.....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Kebutuhan waktu tidur sesuai usia.....	12
Tabel 3.1 Variabel Dependen dan Defenisi operasional.....	18
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	23
Tabel 4.2 Hasil Kualitas Tidur Pasien Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi <i>Foot Massage</i> Hari Ke 1 .....	24
Tabel 4.3 Hasil Kualitas Tidur Pasien Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi <i>Foot Massage</i> Hari Ke 2.....	25
Tabel 4.4 Hasil observasi setelah dilakukakan intervensi terapi <i>foot massage</i> .....	26



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Persetujuan Mengikuti Penelitian (Informed Consent)
- Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Observasi Hasil Penilaian Kualitas Tidur
- Lampiran 5 : Lembar Observasi Respon Subyektif
- Lampiran 6 : Standar Operasional Prosedur (SOP) *Foot Massage*
- Lampiran 7 : Dokumentasi
- Lampiran 8 : Hasil Plagiasi
- Lampiran 9 : Surat Keterangan Cek Plagiasi
- Lampiran 10 : Lembar Bimbingan KTI
- Lampiran 11 : Lembar Perbaikan KTI
- Lampiran 12 : Lembar Bimbingan KTI
- Lampiran 13 : Lembar Perbaikan KTI
- Lampiran 14 : Surat Keterangan Terjemahan Judul KTI
- Lampiran 15 : Surat Keterangan Pengesahan Terjemahan Lembar Abstrak
- Lampiran 16 : Pernyataan Publikasi