

**EFEK PIJAT KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE DI
KECAMATAN WADASLINTANG
KABUPATEN WONOSOBO**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan**



**Disusun Oleh :
Adita Novitasari
A22020243**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH GOMBONG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah ini Menyatakan Bahwa

Skripsi Yang Berjudul :

EFEK PIJAT KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE DI KECAMATAN WADASLINTANG KABUPATEN WONOSOBO

**Diajukan Oleh :
Adita Novitasari
A22020243**

Telah di setuju dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk di ujikan pada Tanggal 11
Mei 2023

Pembimbing

Pembimbing I

(Eka Riyanti, M.Kep.,Sp Kep.Mat)

Pembimbing II

(Diah Astutiningrum, S. Kep. Ns., M.Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul

EFEK PIJAT KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE DI KECAMATAN WADASLINTANG KABUPATEN WONOSOBO

Yang dipersiapkan dan disusun Oleh:

Adita Novitasari

NIM : A22020243

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 13 Juni 2023

Susunan Dewan Penguji

1. Dr. Hj. Herniyatun, S. Kep., M. Kep., Sp.Mat (Penguji I)



2. Eka Riyanti, M. Kep., Sp. Kep. Mat (Penguji II)



3. Diah Astutiningrum, S. Kep. Ns., M. Kep (Penguji III)



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp. KMB., Ph.D)

HALAMAN PERNYATAAN

	KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) UNIVERSITA MUHAMMADIYAH GOMBONG	Nomor	KEPK LPPM/09/22/002
		Revisi	00
		ke	
		Halaman	1 dari 1
		Tanggal Berlaku	2 September 2022

SURAT PERNYATAAN KETUA PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adita Novitasari
NIDN : A22020243
Pangkat/Golongan : S1 Keperawatan
Jabatan Fungsional : Universitas Muhammadiyah Gombong

Dengan ini menyatakan bahwa proposal penelitian saya yang berjudul: **EFEK PIJAT KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE DI KECAMATAN WADASLINTANG KABUPATEN WONOSOBO**

Dalam melakukan penelitian ini, saya juga menyatakan **bersedia untuk menaati prinsip-prinsip etik yang tertuang dalam penelitian ini.**

Apabila telah selesai melakukan penelitian, maka saya akan melaporkan ringkasan hasil penelitian (abstraksi) ke Komisi Etik yang terkait.

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan dibuat dengan sesungguhnya dan sebenar- benarnya.

Gombong, 2 September 2022

Peneliti,



Adita Novitasari
NIM A22020243

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adita Novitasari
Tempat /Tanggal Lahir : Wonosobo, 01 November 1999
Alamat : Ds. Panerusan Rt 09/05, Kec. Wadaslintang,
Kab. Wonosobo
Nomor Telepon : 0821 3633 3933
Alamat Email : aditanovitasari11@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :
“Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Di Kecamatan Wadaslintang
Kabupaten Wonosobo” Bebas dari plagiarism dan bukan hasil karya orang lain. Apabila
dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi
plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan prundang-undangan yang
berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur pemaksaan dari
siapapun.

Dibuat di Gombong Pada : 24 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



(Adita Novitasari)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai citivas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adita Novitasari

NIM : A22020243

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul: “Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Di Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo”.Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong bentuk menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal: 24 Mei 2023

Yang menyatakan



(Adita Novitasari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Di Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo”. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Rosulullah Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan yang penulis alami, namun berkat bimbingan, dukungan, dorongan, serta semangat dari pihak lain penulis mampu untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Herniyatun, M. Kep, Sp. Kep, Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp.KMB, PhD selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana
3. Eka Riyanti, M. Kep., Sp. Mat selaku Pembimbing 1 yang telah berkenan memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini
4. Diah Astutiningrum, M. Kep selaku Pembimbing 2 yang telah berkenan memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah berkenan memberikan banyak ilmu pengetahuan yang dimiliki kepada peneliti

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak terdapat kekurangan, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan berupa kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan skripsi ini.

Gombong, 24 Mei 2023



Adita Novitasari

HALAMAN MOTTO

**“Tidak ada kata terlambat untuk mulai menciptakan kehidupan yang kamu inginkan “
Dawn Clark**

“Sukses adalah sebuah perjalanan, bukan sebuah tujuan. Usaha sering lebih penting daripada hasilnya” Arthur Ashe

“Janganlah engkau mengucapkan perkataan yang engkau sendiri tak suka mendengarnya jika orang lain mengucapkannya kepadamu” Ali bin Abi Thalib

“Laa Tahzan Innallaha Ma’ana, Janganlah Engkau Bersedih Karena sesungguhnya Allah Bersama Kita “ Q.S At-Taubah : 40

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

- ❖ Allah SWT atas semua nikmat dan Keridhoan-Nya yang sangat luar biasa.
- ❖ Teruntuk Bapak Dwi Basuki, Ibu Rini Dwi Atiningsih, Bapak Eko Riyanto dan Ibu Siti Ngaisah semoga selalu diberikan kesehatan dan dipanjangkan umurnya Aamiin.
- ❖ Terimakasih pula kepada keluarga besar yang di Wadaslintang dan Kebumen, semoga silaturahmi kita senantiasa terjalin.
- ❖ Segenap Dosen Prodi S1 Keperawatan UNIMUGO yang telah memberikan saya banyak ilmu, terutama Ibu Eka Riyanti dan Ibu Diah Astutiningrum selaku dosen pembimbing Skripsi saya.
- ❖ Sahabat-sahabat baik saya terimakasih untuk supportnya, untuk bantuannya selama ini, semoga persahabatan kita selalu terjalin dengan baik.

Adita Novitasari¹ Eka Riyanti² Diah Astutiningrum³

ABSTRAK

EFEK PIJAT KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE DI KECAMATAN WADASLINTANG KABUPATEN WONOSOBO

Latar Belakang: Menopause yakni suatu keadaan fisiologis pada semua wanita dikarenakan menurunnya hormon estrogen dan progesteron ketika prosedur degenerasi sehingga akan mengalami sulit tidur atau gangguan insomnia dan kualitas tidur yang memburuk. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pasien adalah dengan pijat kaki.

Tujuan : Mengetahui Pengaruh Pemberian Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause di Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo.

Metode : Penelitian ini menggunakan Quasi Experimental, dengan rancangan pretest-posttest with control group design. Sampel sebanyak 34 ibu menopause yang dibagi menjadi 17 ibu menopause kelompok kontrol dan 17 ibu menopause kelompok kontrol dengan usia 51-55 tahun dengan Teknik *consecutive sampling*.

Hasil : Mayoritas kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum diberikan pijat kaki dengan skore 7 sebanyak 9 orang (52.9%) dan setelah diberikan pijat kaki menjadi skore 3 sebanyak 7 orang (41.2%). mayoritas kualitas tidur pre test pada kelompok kontrol dengan skore 7 sebanyak 7 orang (41.2%) dan post test pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pijat kaki (sesuai regimen terapeutik RS) adalah skore 6 sebanyak 7 orang (41.2%). Ada pengaruh pemberian pijat kaki terhadap kualitas tidur ibu menopause di Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo $p < 0,000$.

Kesimpulan: pijat kaki efektif terhadap kualitas tidur ibu menopause di Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo

Rekomendasi: Bagi Ibu Menopause dapat mengaplikasikan pijat kaki pada ibu menopause untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : Pijat kaki, Menopause, Kualitas Tidur

.....
¹Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Adita Novitasari¹ Eka Riyanti² Diah Astutiningrum³

ABSTRACT

**THE EFFECT OF FOOT MASSAGE ON SLEEP QUALITY OF MENOPAUSEE
MOTHERS IN WADASLINTANG DISTRICT
WONOSOBO DISTRICT**

Background: Menopause is a physiological condition in all women due to a decrease in the hormones estrogen and progesterone during the degeneration process. This condition occurs with a slow process which is marked by the cessation of menstruation, causing psychological and physiological disturbances or sexuality. The number of women worldwide who enter menopause is estimated to reach 1.2 billion people. Menopause is a physiological condition in all women due to the decrease in the hormones estrogen and progesterone during degeneration procedures so that they will experience difficulty sleeping or insomnia and worsening sleep quality. One of the non-pharmacological therapies that can improve the patient's sleep quality is foot massage.

Objective: To determine the effect of foot massage on sleep quality for menopausal women in Wadaslintang district, Wonosobo district.

Methods: This study used a quasi-experimental, with a pretest-posttest design with a control group design. The sample was 34 menopausal women who were divided into 17 menopausal women in the control group and 17 menopausal women in the control group with the age of 51-55 years with consecutive sampling technique.

Results : The majority of sleep quality in the intervention group before being given foot massage with a score of 7 as many as 9 people (52.9%) and after being given foot massage a score of 3 as many as 7 people (41.2%). the majority of pre-test sleep quality in the control group with a score of 7 as many as 7 people (41.2%) and post-test in the control group who were not given foot massage (according to the hospital's therapeutic regimen) was a score of 6 as many as 7 people (41.2%). There is an effect of foot massage on the sleep quality of postmenopausal women in Wadaslintang District, Wonosobo Regency $p < 0.000$.

Conclusion: Effective foot massage on sleep quality of postmenopausal women in Wadaslintang District, Wonosobo Regency

Recommendation: Menopausal women can apply foot massage to menopausal women to improve sleep quality.

Keywords: Foot massage, Menopause, Sleep Quality

-
- 1) Students of University Muhammadiyah Gombong
 - 2) Supervisor one of University Muhammadiyah Gombong
 - 3) Supervisor two of University Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN BEBAS PLAGIARISME.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTAK.....	x
ABSTRAC	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xxix
DAFTAR TABEL.....	xlii
DAFTAR LAMPIRAN.....	lxii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Menopause	8
B. Gangguan tidur	9
C. Kualitas tidur	13
D. Pijat kaki	15
E. Kerangka Teori	19
F. Kerangka Konsep.....	20
G. Hipotesa Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Metode Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian	22

D. Variabel Penelitian.....	23
E. Definisi Operasional	23
F. Teknik Pengumpulan data	24
G. Instrumen Penelitian	26
H. Uji Validitas Dan Reabilitas	27
I. Metode Pengolahan Data Dan Analisa Data.....	28
J. Analisa Data	29
K. Etika Peneliti	30
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 32
A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan	36
C. Keterbatasan Penelitian	42
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIR	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Pemijatan Kaki	18
Gambar 2.1 Kerangka Teori	19
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	20

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	1
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	21
Tabel 3.2 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Menopause	32
Tabel 4.2 Kualitas Tidur Ibu Menopause Sebelum dan Setelah Pijat Kaki	33
Tabel 4.3 Kualitas Tidur Ibu Menopause Pre & Post Kelompok Kontrol	33
Tabel 4.4 Hasil Uji normalitas Data Kualitas Tidur Pre & Post Test	34
Tabel 4.4 Pengaruh Pemberian pijat kaki pada Ibu menopause	34
Tabel 4.5 Pengaruh Kualitas Tidur Ibu Menopause Kelompok Kontrol	35
Tabel 4.6 Efektivitas Kualitas Tidur Ibu Menopause Kelompok Intervensi	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Lembar Bimbingan

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 Lembar Kuesioner

Lampiran 5 Lembar SOP

Lampiran 6 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 7 Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Lampiran 8 Surat Pernyataan Cek Similarity/Plagiasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang (WHO, 2016). Wanita menopause di tahun 2025 perkiraannya sebanyak 60 juta. Sebanyak 7,4 % keseluruhan penduduk atau 14 juta wanita di Indonesia akan menopause pada tahun 2016. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun di tahun 1998. Sementara perkiraan umur rata-rata menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan umur harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak.

Menopause yakni suatu keadaan fisiologis pada semua wanita dikarenakan menurunnya hormon estrogen dan progesteron ketika prosedur degenerasi. Kondisi tersebut terjadi dengan proses yang lambat yang ditandai dengan berhentinya haid sehingga menyebabkan gangguan secara psikologis dan fisiologis ataupun seksualitas. Kondisi ini amat mempengaruhi kualitas dan keberlangsungan hidupnya sehingga dengan bertambahnya umur terus terjadi penurunan (Arini, 2020; Woods & Mitchell, 2014).

Beberapa wanita yang mengalami menopause akan sulit tidur atau gangguan insomnia. Mereka akan kesulitan tidur lagi ketika bangun di malam hari. Gangguan sulit tidur disebabkan karena menurunnya kadar serotonin dikarenakan menurunnya kadar jumlah estrogen. Ketika kadar serotonin mengalami penurunan di tubuh maka perasaan seseorang akan terpengaruhi serotonin, hal tersebut mengakibatkan insomnia dan stress (Baziad, 2013). Gejala yang mengganggu dan paling umum yakni terjadi keluhan pada kualitas tidur ketika proses pergantian menopause. Penurunan kualitas tidur disebabkan karena hormon tidak seimbang karena hormon yang berubah (Kravitz et al., 2014).

Hasil penelitian menunjukkan Widjayanti, (2016) menunjukkan sebanyak 63% perempuan dengan menopause memiliki keluhan gangguan tidur seperti kesulitan untuk tidur, bangun yang mempunyai frekuensi sering, kadang-kadang, dan jarang. Gunadarma, (2016) menyatakan bahwa insiden insomnia meningkat pesat pada ibu diatas usia 40 tahun. Sekitar 40% wanita betusia 40-54 tahun memp 12 keluhan yaitu

insomnia. Gangguan tidur memuncak di lingkup umur 65-69 tahun dan terjadi pada sekeliling pria 25% dan wanita 40%. Wanita 1,5 kali lebih mungkin menderita gangguan tidur daripada pria, dan 20-40% lanjut usia mempunyai keluhan insomnia setiap beberapa hari selama sebulan. Wanita menunjukkan prevalensi insomnia yang lebih daripada pria karena menopause, yang dikaitkan dengan kadar estrogen yang lebih rendah pada wanita menopause. Insomnia kronis biasanya terjadi pada wanita menopause.

Dampak dari insomnia pada ibu menopause yang tidak segera ditangani dapat menurunkan kualitas hidup, demensia, suasana hati, produktivitas, dan kesehatan fisik. Insomnia dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal serta apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur (Darmojo, 2015).

Berdasarkan penelitian dari Mulyandari & Oktaviani, (2021) akibat dari seseorang dengan kualitas tidur yang buruk yakni sering merintih ngantuk, dan pada siang hari akan merasakan tubuhnya mudah lelah. Menurut Nurlina, (2021) menopause dengan mengalami insomnia adalah hal yang biasa. Wanita akan mengalami rasa panas, berkeringat pada malam hari, memerahnya wajah yang dapat menimbulkan tidak nyaman ketika tidur. Kualitas tidur menjadi buruk sehingga mengakibatkan lebih cepatnya detakan jantung dan mulai munculnya perasaan cemas.

Berdasarkan penelitian dari University of California dampak menopause dan pola tidur yang terganggu terjadi karena proses penuaan, wanita mengalami gejala kegelisahan saat tidur atau bangun di malam hari. Wanita dengan menopause memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini

terjadi karena kualitas tidur yang tidak diobati sehingga menyebabkan perubahan yang berpengaruh pada fisik dan mental (Purwanto, 2013). Menurut Putu et al., (2020) efek insomnia pada orang lanjut usia termasuk kantuk berlebihan di siang hari, penurunan perhatian dan memori, suasana hati, sering jatuh, depresi, penurunan kualitas hidup, dan penggunaan obat tidur yang tidak tepat.

Pendekatan terapi penderita insomnia dapat dilakukan secara farmakologis atau nonfarmakologis. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur yang murah dan efektif adalah dengan pijat kaki (Nurrasyidah, 2020). Pijat kaki menerapkan berbagai tingkat tekanan tangan untuk menghilangkan rasa sakit, meningkatkan sirkulasi darah, rileks, memberikan rasa nyaman, membuang limbah metabolisme, meningkatkan jangkauan gerak sendi, mengendurkan otot. Pijat dapat

merangsang kulit dan jaringan di bawahnya. Pijat adalah salah satu alternatif dan pelengkap terapi yang merupakan gabungan berbagai teknik perawatan seperti sentuhan, teknik relaksasi dan teknik distraksi (Closky & Bulechek, 2015).

Pijat Kaki yaitu memberikan dampak pada peningkatan sirkulasi, memperbaiki sifat otot dan memberikan efek relaksasi akibat manipulasi jaringan ikat melalui gosokan, pukulan, atau meremas untuk (Potter & Perry, 2011). Menurut (Puthusseril 2006, dalam Afianti & Mardhiyah, 2017) menunjukan pijat kaki mampu mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, memberikan efek relaksasi yang mendalam, meningkatkan tidur pada seseorang dan ketidaknyamanan secara fisik.

Berdasarkan hasil penelitian Dewi et al., (2018) didapatkan nilai p value 0,022 dimana $p < 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa terapi pijat kaki mempunyai pengaruh yang signifikan dengan menggunakan minyak esensial lavender terhadap insomnia yang terjadi pada lansia di desa Rambeanak. Hasil ini sejalan dengan penelitian Afianti & Mardhiyah (2017) mengenai pijat kaki di unit perawatan intensif, kualitas tidur dalam kelompok intervensi lebih tinggi dibanding kelompok kontrol, sehingga

pijat kaki digunakan di rumah sakit sebagai pengobatan berbasis bukti (evidence based) yang menjadikan sebagai terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan mandiri yang dapat membantu mengobati gangguan tidur pada pasien sakit kritis. Pijat kaki dilakukan setiap 10 menit dengan satu kaki pada 2 hari berturut-turut.

Pijat refleksi relaksasi secara keseluruhan efektif untuk menghilangkan keluhan insomnia terhadap semua kelompok usia pada wanita postmenopause (Kaban, 2021). Berdasarkan review yang dilakukan oleh Dewi, (2020) diperoleh hasil bahwa efektifitas intervensi massage kaki memberikan hasil penurunan insomnia terhadap lansia. Hasil penelitian Nakano (2019) yaitu pada kelompok pijatan kaki atau massage kaki menunjukkan hasil perasaan senang, rileks dan kesegaran maksimal sehingga dengan kondisi tersebut lansia dapat meningkatkan kualitas tidurnya.

Kualitas tidur yang buruk yang terjadi pada wanita post menopause tidak hanya membawa perubahan pada kesehatan fisik pada individu tapi secara signifikan menimbulkan masalah psikososial pada wanita, mempengaruhi keseluruhan kualitas hidup individu, dan dapat menyebabkan depresi pada beberapa wanita. Pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada orang yang bisa meninggal karena tidak tidur adalah tidak benar. Efek kumulatif dari gangguan t i dikaitkan dengan berbagai konsekuensi

kesehatan yang merugikan termasuk diantaranya yaitu hipertensi, diabetes, obesitas, penyakit kardiovaskuler, gejala kegelisahan, suasana hati yang tertekan, kecemasan, penggunaan alkohol, depresi, serangan jantung, stroke bahkan dapat menyebabkan kematian (Colten & Altevogt, 2012).

Hasil studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Panerusan di Wilayah Puskesmas I Wadaslintang terdapat sejumlah 34 ibu menopause, terdapat 4 dari 10 wanita di Kelurahan Cangkring dalam wawancara yang terjadi gejala saat menopause yakni sulit tidur pada malam hari, sering terbangun dan tidak pulas, 2 orang ibu menopause lainnya mengatakan bahwa jika malah hari berkeringat banyak, dan sering

terbangun, 3 ibu menopause selanjutnya mengatakan tidur malam 4-5 jam dan tidak pernah bisa tidur siang, 2 ibu menopause lainnya bisa tidur malam hari tetapi jika sudah terbangun sulit tidur kembali.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Di Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah “Adakah Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Di Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Pemberian Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause di Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu menopause sebelum dan setelah dilakukan pemberian pijat kaki di Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu menopause pada kelompok kontrol di Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo.
- c. Menganalisa pengaruh pemberian pijat kaki terhadap kualitas tidur ibu menopause di Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo.

D. Manfaat

1. Bagi Profesi Keperawatan

Menambah keluasan ilmu bagi profesi dalam mengembangkan asuhan keperawatan maternitas pada ibu menopause dengan intervensi pijat kaki untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengatasi kualitas tidur pada ibu menopause dengan pijat kaki.

3. Bagi Ibu Menopause

Sebagai sumber informasi atau gambaran cara pemberian pijat kaki yang dapat diaplikasikan ibu menopause untuk meningkatkan kualitas tidur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya dan diharapkan mengembangkan penelitian ini yaitu mengkombinasikan pijat kaki dengan terapi lain untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada ibu menopause.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Nurrasyidah, (2020)	Efek pijat kaki terhadap kualitas tidur ibu menopause	Desain Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan desain post test only control group desain.	Rata-rata responden pada kelompok intervensi maupun kontrol berada pada kualitas tidur terbaik (76-100). Pada kelompok kontrol, didapatkan kualitas tidur yang buruk pada kategori terbangun saat tidur (Awakenings). Tidak terdapat perbedaan rerata kualitas tidur pada ibu yang dilakukan pijat kaki dan	Persamaan: Subjek penelitian adalah ibu menopause. Variabel dependent nya kualitas tidur. Perbedaan: metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu eksperimental dengan desain post test only control group desain, teknik pengambilan sampel dengan <i>simple random sampling</i> sedangkan pada penelitian yang

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Dewi et al., (2018)	Pengaruh <i>foot massage</i> dengan minyak esensial lavender terhadap insomnia pada lansia di desa rambeanak tahun 2018	Metode penelitian menggunakan quasi eksperiment dengan desain two group pretest and posttest with control design.	tidak dilakukan pijat kaki ($p > 0,001$) dengan perbedaan rerata (IK 95%) 4.5 (3.6-12.5). Tidak terdapat perbedaan rerata kualitas tidur pada kelompok intervensi maupun kontrol. Hasil penelitian yang didapatkan nilai p value 0,022 dimana $p < 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi pijat kakidengan minyak esensial lavender terhadap insomnia pada lansia di desa Rambeanak	akan dilakukan menggunakan quasy eksperimental dengan desain <i>pretest-posttest with control group desig</i> Persamaan: Salah satu variabel dependent yaitu <i>foot massage</i> atau pijat kaki dan Metode penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperiment. Perbedaan: variabel penelitian berbeda dimana, variable dependentnya juga berbeda yaitu pada penelitian yang akan dilakukan kualitas tidur Selain itu waktu dan lokasi juga berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadiat, C. M. (2007). *Dinamika Etika & Hukum Kedokteran dalam Tantangan Zaman*. EGC.
- Aditya & Putu. (2013). Pengaruh Pijat Refleksi terhadap Insomnia pada Lansia di Desa Leyengan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Afianti & Mardhiyah. (2017). *Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU*.
- Amanda, S. P., Rejeki, S., & Susilawati, D. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Perempuan Menopause. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 8(2), 133. <https://doi.org/10.31596/jcu.v8i2.412>
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta.
- Arini, L. A. (2020). Fungsi Seksual Wanita Menopause yang Melakukan Orhiba Kombinasi Kegel Exercise: Studi Pengukuran Skor FSFI. 16(2), 240–252.
- Asmadi. (2012). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Manusia*. Salemba Medika.
- Azis, M. T. (2014). Pengaruh Terapi pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*.
- Baker et al. (2018). Sleep Problems during The Menopausal Transition: Prevalence, Impact, and Management Challenges. *Nature and Science of Sleep*, 10(73).
- Barbara & Kunz. (2012). *Pijar Refleksi Sehat Lewat Pijatan Jari*. PT Grafika Multi Warna.
- Baziad, A. (2013). *Menopause Dan Andropause Edisi Pertama*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Buyse et al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28, 193–219.
- Closky & Bulechek. (2015). Massage Therapy Effects on African Americans with Type 2 Diabetes Mellitus: A Pilot Study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Med*, 15(3), 149–155.
- Darmojo. (2015). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Dewi, N. K. A., Wati, S. A. K. C., & Sudarsana, I. D. A. K. (2018). *Efektivitas Intervensi Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia*.
- Dharma. (2011). *Metdologi Penelitian Keperawatan*. CV. Trans Info Media.
- Getriana. (2019). *Efektivitas Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Menopause di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019*.
- Gunadarma, R. (2016). *Perbedaan Tingkat Insomnia pada Wanita Pramenopause dan Menopause di Perumahan Jetis Permai Gentan Baki Sukoharjo*.
- Guyton & Hall. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (Edisi 12). EGC.
- Hastono & Sabri. (2010). *Statistik Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada.
- Heffner & Schust. (2008). *At a glance sistem reproduksi*. Alih Bahasa: dr Vidhia Utami. Erlangga.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*.
- Kaban, V., & Kurniarti, V. (2021). Efektivitas Pijat Refleksi Relaksasi untuk Mengatasi Masalah Insomnia (Shi Mian) pada Wanita Postmenopause. *Jurnal Dhammavicaya*, 5(1), 12–20. <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/dv/>
- Khasanah, K. (2012). Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196.
- Koeryaman & Ermianti. (2018). Adaptasi Gejala Perimenopause dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun. *Medisains*, 16(1), 21–30.
- Kravitz, H., Zhao, X., Bromberger, J., Gold, E., Hall, .M, Matthews, K., & Sowers, M. (2014). Sleep disturbance during the menopausal transition in a Multi-Ethnic Community sample of women. *Sleep*, 21(7), 979–990.
- Mulyandari, A., & Oktaviani. (2021). Edukasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Gangguan Imsonia pada Wanita Menaupause di Kelurahan Batu IX. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 2(01).
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Media Sains Indonesia.
- Nurrasyidah, R. (2020). Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 293–297. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.2750>
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 2). Salemba Medika.

- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Oshvandi, K., Abdi, S., Karampourian, A., & Moghimbaghi, A., Homayounfar, S. (2014). *The Effect of Foot Massage on Quality of Sleep in Ischemic Heart Disease Patients Hospitalized in CCU*.
- Perry et al. (2013). *Fundamental of Nursing* (Edisi 8). Elsevier Mosby.
- Pieter & Lubis. (2011). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan* (Edisi Pert). KENCANA.
- Polit & Beck. (2012). *Nursing Research Principles and Methods* (Edisi 7). Lippincott Williams Wilkins.
- Potter & Perry. (2011). *Fundamental of Nursing* (Edisi 8). Salemba Medika.
- Proverawati, Atikah, & Sulistyawati, E. (2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Nuha Medika.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Koplementer*. Nuha Medika.
- Putu, I. G., Widiana, W., Sudiar, M., & Sukraandini, N. K. (2020). *Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar*. 9(1), 83–91.
- Rambod et al. (2013). The Effect of Benson's Relaxation Technique on The Quality of Sleep of Iranian Hemodialysis Patients: A Randomized Trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(6), 577–584. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.08.009>
- Suardi, D. (2011). Peran dan Dampak Terapi Komplementer/ Alternatif. *Pusat Perhimpunan Onkologi Indonesia*.
- Sugiyono. (2010a). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2010b). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suwarna & Widiyanto. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY*, VX.
- Trisnowiyanto. (2012). *Keterampilan Dasar Massage*. Muha.
- Unal & Balci Akpınar. (2016). The Effect of Foot Reflexology and Back Massage on Hemodialysis Patients' Fatigue and Sleep Quality. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 139–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.004>

- WAHYUNI, S. (2022). *PENGARUH KOMBINASI PIJAT REFLEKSI KAKI DAN ZIKIR TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BULUKUNYI* (Vol. 33, Issue 1) [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR].
http://www2.warwick.ac.uk/fac/sci/whri/research/mushroomresearch/mushroomquality/fungienvironment%0Ahttps://us.vwr.com/assetsvc/asset/en_US/id/16490607/contents%0Ahttp://www.hse.gov.uk/pubns/indg373hp.pdf
- WHO. (2016). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. World Health Organization.
- Widjayanti, Y. (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(1), 96–101.
- Widya, G. (2010). *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur*. KATAHATI.
- Woods & Mitchell. (2014). Sleep symptoms during the menopausal transition and early postmenopause: Observations from the seattle midlife Women's Health Study. *Sleep*, 33(4), 539–549.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	2021		2022		2023			
		Mei	Juni	Sep	Okt	Jan	Mei	Jun	Jul
1.	Pengajuan Judul								
2.	Penyusunan Proposal								
3.	Seminar Proposal								
4.	Perbaikan Proposal								
5.	Pengumpulan Data								
6.	Pengolahan Data								
7.	Analisa Data								
8.	Penyusunan Laporan Hasil								
9.	Seminar Hasil								
10.	Perbaikan Laporan								
11.	Pengumpulan Laporan								

Lampiran 2 Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa		: Adita Novitasari		
NIM		: A22020243		
Pembimbing		: Eka Riyanti, M. Kep, Sp. Kep. Mat (Pembimbing I)		
No	Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	10-05-2021	Menentukan tema		
2.	07-06-2021	- Pengajuan judul penelitian - BAB I - Latar belakang di perbarui minimal tahun 2011 - Tambahkan 3 penelitian tentang menopause - Studi pendahuluan - Jumlah responden - Manfaat a. Pengembangan ilmu b. Bagi praktisi - Keaslian penelitian : jumlah responden - Lanjut BAB II		
3.	15-10-2021	- BAB II - Konsep Teori Dijadikan Satu - Lanjut BAB III		
4.	03-02-2021	- BAB III - Revisi BAB III - Daftar Pustaka Pakai Mendelay		
5.	12-03-2022	Turnitin ACC		

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,

(Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.KMB,Ph.)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Adita Novitasari
NIM : A22020243
Pembimbing : Diah Astutiningrum, S.Kep., Ns., M.Kep
(Pembimbing 2)

No	Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	10-05-2021	Menentukan tema		<i>[Signature]</i>
2.	07-06-2021	- Pengajuan judul penelitian - BAB I - Tujuan Khusus mau kualitatif/kuantitatif - Apa perbedaannya disain eksperimen dan quasi eksperimen dalam penelitian ini dan referensi		<i>[Signature]</i>
3.	06-09-2022	- Informasi yang berkaitan dengan efektifitas pijat kaki belum ada - Apa akibat dari tidur yang tidak berkualitas pada ibu menopause		<i>[Signature]</i>
4.	06-09-2022	BAB II - Kerangka teori F out putnya apa		<i>[Signature]</i>
5	06-09-2022	BAB III - Di bagian sampel menggunakan rumus apa - Apakah Jumlah populasi tidak menjadi komponen perhitungan sampel - Kriteria inklusi yang usia 45th apakah		<i>[Signature]</i>

6.	15-09-2022	itu sudah termasuk usia menopause Ssamakan di BAB II/ Cek teori/sumber referensi <i>ber</i>		<i>[Signature]</i>
----	------------	---	--	--------------------

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.KMB,Ph.)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Adita Novitasari
NIM : A22020243
Pembimbing : Eka Riyanti, M. Kep, Sp. Kep. Mat (Pembimbing I)

No	Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	7 Oktober 2023	- Kenapa di uji man whitney bukan di uji Paired T tes ? - Tambahkan Justifikasi Peneliti di masing-masing pembahasan. - Tambahkan Keterbatasan Penelitian	Adila	
2.	12 Januari 2023	- Kenapa menopause kualitas hidupnya rendah dijelaskan. - Jurnal minimal 2013 - T. Inggis di miri ngin - Alasan kenapa pakai Wixocson	Adila	
3.	24 Januari 2023	- Menjelaskan kenapa usia segitu menopause ? - Tambahkan Pendapat sendiri - Jurnal diperbarui yang 2008	Adila	
4.	11 Mei 2023	- Abstrak dicek lagi - ACC		

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,

(Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.KMB,Ph.)

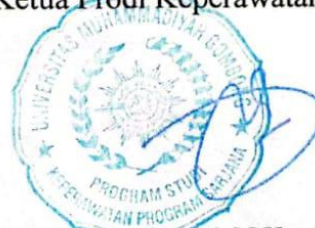


UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Adita Novitasari
NIM : A22020243
Pembimbing : Diah Astutiningrum, S. Kep. Ns., M.Kep
(Pembimbing 2)

No	Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	12 Januari 2023	- Pre Pemijatan & Post Pemijatan - Penjelasan kenapa ibu-ibu sebelum dilakukan pemijatan buruk (tabel 4.2) - Mengapa orang menopause kualitas tidurnya menurun?	Adita	OK
2.	24 Januari 2023	- Setelah Pemijatan yang post - Tang kontrol diambil infus saja dimasukkan ke depan - Efektivitas tidak usah	Adita	OK
3.	25 Januari 2023	- Menjelaskan hasil tabel	Adita	OK
4.	12 Mei 2023	nek	Adita	OK

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.KMB,Ph.)

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth :

Calon Responden di Desa Panerusan, Kec. Wadaslintang, Kab. Wonosobo

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Progam Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong :

Nama : Adita Novitasari

NIM : A22020243

Mengajukan dengan hormat kepada saudara untuk bersedia menjadi responden penelitian saya. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui **“Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Di Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo”** Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian atas kesediaan saudara sebagai responden, saya ucapkan terimakasih.

Gombong, 07 Oktober 2022

Peneliti



(Adita Novitasari)

Universitas Muhammadiyah Gombong

Lampiran 4 Lembar Kuesioner

LEMBAR KUESIONER

Kuesioner

Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Di Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo

A. Data Umum

Untuk pertanyaan-pertanyaan berikut ini menyangkut identitas pasien. Dipersilahkan Ibu untuk mengisi titik-titik dengan jawaban anda dan memberi tanda centang (☐) pada salah satu jawaban yang anda pilih pada setiap nomor. Identitas pasien.

1. Inisial Nama : _____
2. Umur : _____ Tahun
3. Alamat : _____

B. KUESIONER *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
5	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?				

	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Sulit bernafas dengan baik				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam hari				
	g. Kepanasan di malam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa				

	banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:
Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5

- Buruk : $>$

Lampiran 5 Lembar SOP

LEMBAR SOP

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL	Foot massase
Definisi	Pemijatan lembut dan berirama pada kaki yang diawali dengan menggosok telapak kaki dan diakhiri dengan memberikan tekanan ke arah kaki bagian bawah dengan durasi 10 menit untuk masing-masing kaki sehingga total lama perlakuan 20 menit.
Tujuan	1. Meredakan stress 2. Menjadikan tubuh rilek. 3. Melancarkan sirkulasi darah 4. Menambah aliran ke QI (Qualified Individual) 5. Mengurangi rasa sakit atau nyeri
Pra Interaksi	1. Minyak 2. lotion 3. Celemek 4. Sketsel
Orientasi Tahap Kerja	1. Perkenalan 2. Menjelaskan prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilakukan 3. Kontrak waktu
Tahap Kerja	1) Cuci tangan sebelum melakukan pemijatan 2) Dengan menggunakan bagian telapak tangan peneliti, peneliti menggosok dan memijat telapak kaki pasien secara perlahan dari arah dalam ke arah sisi luar kaki pada bagian terluas kaki kanan selama 15 detik.

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL	Foot massase
	3) Dengan menggunakan telapak tangan peneliti di bagian yang sempit dari kaki kanan, peneliti menggosok dan memijat secara perlahan bagian telapak kaki pasien dari arah dalam ke sisi luar kaki selama 15 detik. 4) Pegang semua jari-jari kaki oleh tangan kanan, dan tangan kiri menopang tumit pasien, kemudian peneliti memutar pergelangan kaki tiga kali searah jarum jam dan tiga kali ke arah berlawanan arah jarum jam selama 15 detik. 5) Tahan kaki di posisi yang menunjukkan ujung jari kaki mengarah keluar (menghadap peneliti), gerakan maju dan mundur tiga kali selama 15 detik. Untuk mengetahui fleksibilitas. 6) Tahan kaki di area yang lebih luas bagian atas dengan menggunakan seluruh jari (ibu jari di telapak kaki dan empat jari di punggung kaki) dari kedua belah bagian kemudian kaki digerakkan ke sisi depan dan ke belakang tiga kali selama 15 detik. 7) Tangan kiri menopang kaki kemudian tangan kanan memutar dan memijat masing-masing jari kaki sebanyak tiga kali di kedua arah, untuk memeriksa ketegangan (15 detik). 8) Pegang kaki kanan dengan kuat dengan menggunakan tangan kanan pada bagian punggung kaki sampai ke bawah jari-jari kaki dan tangan kiri yang menopang tumit. genggam bagian punggung kaki berikan pijatan lembut selama 15 detik.

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL	Foot massase
	9) Posisi tangan berganti, tangan kanan menopang tumit dan tangan kiri yang menggenggang punggung kaki sampai bawah jari kaki kemudian di pijat dengan lembut selama 15 detik. 10) Pegang kaki dengan lembut tapi kuat dengan tangan kanan seseorang di bagian punggung kaki hingga ke bawah jari-jari kaki dan gunakan tangan kiri untuk menopang di tumit dan pergelangan kaki dan berikan tekanan lembut selama 15 detik. 11) Menopang tumit menggunakan tangan kiri dan dengan menggunakan tangan kanan untuk memutar setiap searah jarum jam kaki dan berlawanan arah jarum jam serta menerapkan tekanan lembut selama 15 detik. 12) Menopang tumit dengan menggunakan tangan kiri dan memberikan tekanan dan pijatan dengan tangan kanan pada bagian sela-sela jari bagian dalam dengan gerakan ke atas dan ke bawah gerakan lembut selama 15 detik. 13) Tangan kanan memegang jari kaki dan tangan kiri memberikan tekanan ke arah kaki bagian bawah kaki menggunakan telapak tangan dengan memberikan tekanan lembut selama 15 detik 14) Cuci tangan setelah melakukan pemijatan
Tahap Terminasi	1. Cuci tangan 2. Validasi kondisi 3. Dokumentasi

Lampiran 6 Surat Izin Studi Pendahuluan

SURAT IZIN STUDI PENDAHULUAN

**FORMULIR PERMOHONAN SURAT IJIN STUDI PENDAHULUAN
MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Mohon Pembuatan Surat Ijin Studi Pendahuluan Untuk Mahasiswa

NAMA	:	Adita Novitasari
NIM	:	A22020243
PRODI	:	S1 Keperawatan
DIKIRIM KEPADA	:	Kepala Desa Panerusan, Kec. Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo
JUDUL PENELITIAN	:	Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Di Kecamatan Wadaslintang, Kabupaten Wonosobo
NO HP/WA AKTIF	:	082136333933

Gombong , 07 Oktober 2022



(EkaRiyanti,S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat)

Universitas Muhammadiyah Gombong

Lampiran 7 Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan

SURAT KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

		KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
eCertificate	KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION" Nomor : 006.6/II.3.AU/F/KEPK/II/2023	No. Protokol : 11113000363
		
Peneliti Utama <i>Principal In Investigator</i>	:	Adita Novitasari
Nama Institusi <i>Name of The Institution</i>	:	KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong
"EFEK PIJAT KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE DI KECAMATAN WADASLINTANG KABUPATEN WONOSOBO"		
"EFFECTS OF FOOT MASSAGE ON SLEEP QUALITY OF MENOPAUSED MOTHERS IN WADASLINTANG DISTRICT, WONOSOBO REGENCY"		
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar. <i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.</i> Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 Januari 2023 sampai dengan tanggal 02 April 2023 <i>This declaration of ethics applies during the period January 02, 2023 until April 02, 2023</i>		
January 02, 2023 Professor and Chairperson,  Ning Iswati, M.Kep		

Lampiran 8 Surat Pernyataan Cek Similarity Plagiasi

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY PLAGIASI



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Efek pijat kaki terhadap kualitas tidur ibu menopause di Kecamatan
Wadaslintang Kabupaten Wonosobo
Nama : Adita Novitasari
NIM : A22020243
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Hasil Cek : 12%

Gombong, 24 Mei 2023

Pustakawan

(Aulia Rahmahyanti) u.s. IP

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc)