

# LAMPIRAN

**PENJELASAN PENELITIAN**

---

Judul Penelitian : Implementasi *Back Rub* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Bubulak

Peneliti : Nuraisyah

NIM : P17320321058

Narahubung : 0823-1549-7166 (WhatsApp)

Saya seorang mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor di Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, akan melakukan penelitian selama 1 minggu dimulai dari tanggal 02-07 April 2024 dengan tujuan untuk mengetahui Implementasi *Back Rub* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Bubulak.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapa pun. Apabila selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasa tidak nyaman dan dirugikan, maka responden berhak mengundurkan diri sebagai subjek penelitian selama proses pengumpulan, pengolahan, dan penyebaran data, peneliti berkomitmen untuk menjaga hak-hak responden. Selain itu, peneliti akan menghargai pilihan responden jika mereka tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan bahwa responden akan bersedia berpartisipasi. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden karena telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.

Bogor, 01 April 2024

Nuraisyah

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

---

Saya mendapatkan pemahaman yang baik tentang penelitian ini setelah menerima penjelasan secara lisan dan tulisan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan *Back Rub* untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat stres pada orang dewasa dengan hipertensi di RW 07 Bubulak. Saya juga memahami manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui penerapan *Back Rub* untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat stres pada orang dewasa dengan hipertensi di RW 07 Bubulak.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Implementasi *Back Rub* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Bubulak.

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

Responden

(Nuraisyah)

(.....)

## LAMPIRAN 3

### KUESIONER A KARAKTERISTIK RESPONDEN

---

Tanggal pengisian :  
Nama :  
Usia :  
Jenis kelamin :  
Alamat :  
Pendidikan : ( ) SD ( ) SMP ( ) SMA ( ) Perguruan  
Tinggi  
Pekerjaan :  
Suku :  
Penghasilan :  
Riwayat Penyakit :  
penggunaan obat :

**KUESIONER B**  
**SKRINING HIPERTENSI PADA LANSIA DI RW 07 BUBULAK**  
**(INFORMED CONSENT)**

---

Dalam pengisian angket ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Kerahasiaan data di dalam angket kuesioner ini dijamin oleh peneliti.

Petunjuk Pengisian Isilah pertanyaan di bawah ini

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

BB :

TB :

Tekanan Darah :

Petunjuk Pengisian: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini sesuai dengan keadaan bapak/ibu tanpa rekayasa dan benar apa adanya.

4. Berapa lama menderita hipertensi :
5. Apakah ada riwayat keluarga yang menderita penyakit hipertensi : ( ) Ya ( ) Tidak
6. Tanda dan gejala yang anda rasakan :  
( ) telinga berdengung  
( ) sakit kepala atau pusing

- ( ) jantung berdebar-debar
- ( ) wajah memerah
- ( ) tengkuk terasa pegal
- ( ) mudah lelah
- ( ) keluar darah dari hidung tiba-tiba
- ( ) penglihatan kabur
- ( ) pusing dan lingkungan sekitar terasa berputar

7. Apakah anda mengkonsumsi obat hipertensi :  
atau herbal dalam 2 minggu terakhir

LAMPIRAN 5

**KUESIONER C**  
**LEMBAR OBSERVASI KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**  
**DENGAN HIPERTENSI DI RW 07 BUBULAK**  
**(PRE TEST DAN POST TEST)**

---

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Hari dan Tanggal :

Kualitas Tidur dengan 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?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
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				
		<b>Tidak Antusias</b>	<b>Kecil</b>	<b>Sedang</b>	<b>Besar</b>
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		<b>Sangat Baik (0)</b>	<b>Cukup Baik (1)</b>	<b>Cukup Buruk (2)</b>	<b>Sangat Buruk (3)</b>
9.	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				



**KUESIONER D**  
**LEMBAR OBSERVASI TINGKAT STRES PADA LANSIA DENGAN**  
**HIPERTENSI DI RW 07 BUBULAK**  
**(PRE TEST DAN POST TEST)**

---

Nama :  
 Usia :  
 Jenis kelamin :  
 Hari dan Tanggal :

Pengisian dilakukan dengan cara memberi tanda *checklist* (√) diantara pilihan ya atau tidak sesuai jawaban yang menurut responden benar. Jawablah pertanyaan-pertanyaan yang diberikan sesuai yang anda ketahui tanpa rekayasa dan benar apa adanya karena besar manfaat yang akan anda ketahui dari hasil jawaban anda.

NO	DAFTAR PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah pola makan dan minum anda tidak teratur?		
2	Apakah anda melakukan segala sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain ?		
3	Apakah anda mudah merusak sesuatu ?		
4	Apakah anda Ingin mencapai tujuan yang tidak sesuai kenyataan ?		
5	Apakah anda tidak menemukan humor/rasa lucu pada saat orang lain merasakan lucu ?		
6	Apakah anda sering bertindak kasar terhadap orang lain ?		
7	Apakah anda sering mencoba hal baru terhadap segala sesuatu ?		
8	Apakah anda meniru orang lain untuk membuat sesuatu terjadi ?		
9	Apakah anda sering mengeluh bahwa anda tidak teratur dengan baik ?		

10	Apakah anda menghindari orang yang berbeda pendapat dengan anda ?		
11	Apakah anda menyimpan segala sesuatu tanpa menceritakan pada orang lain?		
12	Apakah anda tidak pernah latihan /olahraga ?		
13	Apakah anda hanya sedikit mempunyai hubungan yang bersifat mendukung ?		
14	Apakah anda Menggunakan obat tidur dan obat penenang tanpa diketahui dokter?		
15	Apakah anda terlalu sedikit istirahat ?		
16	Apakah anda jengkel dan marah ketika sedang menunggu ?		
17	Apakah anda tidak mempedulikan tanda-tanda stres ?		
18	Apakah anda membiarkan sesuatu sampai nanti ?		
19	Apakah anda berpikir hanya ada satu cara yang benar untuk melakukan sesuatu ?		
20	Apakah anda tidak mempunyai jadual santai sehari-hari ?		
21	Apakah anda sering membicarakan orang lain ?		
22	Apakah anda bekerja keras tiap hari ?		
23	Apakah anda sering membuang-buang waktu untuk menyesali masa lalu?		
24	Apakah anda tidak bisa istirahat bila ada suara ribut /keramaian ?		
<b>TOTAL SKOR</b>			

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR *BACK RUB***

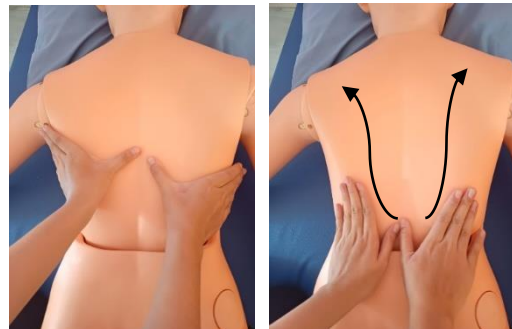
---

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR IMPLEMENTASI <i>BACK RUB</i></b>		
1.	Pengertian	<i>Back Rub</i> adalah terapi sentuhan tertua pada area punggung dan terpopuler yang dikenal manusia dilakukan pada lansia dengan hipertensi untuk mengurangi masalah gangguan tidur dan tingkat stres
2.	Manfaat	pijat punggung digunakan untuk mengurangi nyeri, kecemasan, insomnia pada klien. Dengan memberikan rasa aman, relaksasi, dan kenyamanan, pijat punggung membantu penyembuhan sistem kardivaskuler jantung dan saraf.
3.	Indikasi	Efektif dilakukan pada klien dengan kekakuan otot, stres fisik dan psikologis, klien yang mengalami nyeri ringan sampai sedang, klien dengan insomnia.
4.	Kontraindikasi	Klien dengan luka terbuka atau luka post operasi yang rentan mengalami pendarahan, klien dengan masalah pernafasan karena posisi prone atau tengkurap saat pijat punggung akan mengurangi ekspansi paru-paru, klien dengan penyakit kulit atau kondisi kulit yang menular, seperti fraktur atau dermatitis
5.	Fase Pra interaksi	1. Identifikasi yang tepat

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mencuci tangan</li> <li>3. Menyiapkan baby oil/minyak zaitun, handuk, dan selimut</li> <li>4. Menyiapkan lembar persetujuan, observasi</li> </ol>
6.	Fase orientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jelaskan tujuan pada klien/keluarga, kesepakatan waktu dan metode terapi <i>Back Rub</i></li> <li>2. Berikan kesempatan untuk bertanya</li> <li>3. Sebelum melakukan prosedur, mintalah persetujuan dan kesiapan klien</li> </ol>
7.	Fase kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjaga privasi klien</li> <li>2. Bantu siapkan lingkungan yang nyaman</li> <li>3. Melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum tindakan</li> <li>4. Mencuci tangan</li> <li>5. Bantu klien mengatur posisi yang nyaman prone atau tengkurap</li> <li>6. Bantu klien membuka sebagian pakaian di area yang akan dilakukan pijatan</li> <li>7. Oleskan <i>baby oil</i>/minyak zaitun pada punggung klien</li> <li>8. Pijat area punggung selama 5-10 menit</li> <li>9. Pijat dengan telapak tangan dan jari sambil memberikan tekanan ringan</li> </ol>



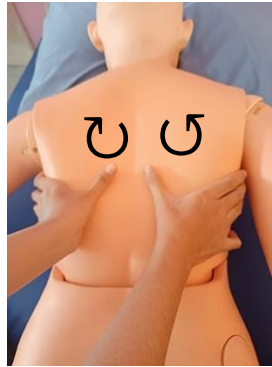
10. Teknik pemijatan dengan gerakan tangan bergantian (pendek, tekanan cepat dan tangan bergantian) dengan menggunakan telapak tangan dan jari-jari ditekan ringan. Hal ini dilakukan pada punggung bagian bawah.



11. Teknik kompresi (mengelus otot bahu) dapat dilakukan di sekitar bahu.



12. Teknik dengan ibu jari dalam gerakan melingkar dengan gerakan menyapu Pijatan ini dilakukan area punggung dan pinggang secara keseluruhan.



13. Teknik membatu dengan menekan punggung secara horizontal.



14. Teknik menyikat dengan ujung jari, Teknik menyikat dengan ujung jari atau dengan teknik meremas bagian kanan dan kiri secara memanjang digunakan pada akhir pemijatan.



		<ol style="list-style-type: none"><li>15. Bersihkan punggung dengan handuk kecil</li><li>16. Kembalikan klien ke posisi yang nyaman</li><li>17. Rapihkan pakaian dan selimut klien</li></ol>
8.	Fase Terminasi dan evaluasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Evaluasi hasil kegiatan dan respon klien</li><li>2. Beritahu pasien/keluarga tentang hasil prosedur dan prosedur telah selesai</li><li>3. Buat kontrak waktu untuk kegiatan selanjutnya.</li><li>4. Bersihkan peralatan.</li><li>5. Cuci tangan.</li><li>6. Dokumentasi.</li></ol>

## LAMPIRAN 8



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
(022) 4231627  
<https://poltekkesbandung.ac.id>

### BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI) PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA TA 2023/2024


NAMA MAHASISWA : Nuraisyah  
NIM : P17320321058  
NAMA PEMBIMBING : Ns. Ni Putu Ariani., M.Kep, Sp.Kom  
JUDUL KTI : Implementasi Back Rub Untuk Meningkatkan  
Kualitas Tidur Dan Menurunkan Tingkat Stres Pada  
Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Bubulak  
TAHUN AKADEMIK : 2023-2024

#### CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	25 Januari 2024	Pemilihan judul dan bimbingan salam penulisan BAB I	Saran menambah variabel kualitas tidur dan cara pengukuran dengan kuesioner	
2.	1 Februari 2024	ACC judul BAB I	Perubahan judul variabel tekanan darah menjadi stres Tambahkan keterkaitan antar variabel, mencari data lansia dan hipertensi	
3.	9 Februari 2024	BAB I	Perbaikan BAB I mencari referensi dari buku	
4.	15 Februari 2024	BAB I BAB II	Tambahkan data keterkaitan kualitas tidur dengan stres	



			terhadap terapi <i>Back Rub</i> , tambahkan referensi text book tentang stres, cari instrumen atau alat ukur stres	D <sub>(u)</sub> -
5.	16 Maret 2024	BAB II BAB III	Perbaiki BAB II dan BAB III tambahkan teori hipertensi dan <i>back rub</i>	D <sub>(u)</sub> -
6.	19 Maret 2024	BAB I BAB II BAB III	Perbaiki penulisan sitasi Perhatikan tanda baca dan kaidah penulisan	D <sub>(u)</sub> -
7.	24 Maret 2024	BAB I BAB II BAB III	Membuat abstrak dan menurunkan turnitin, melakukan perbaikan BAB III pengumpulan data	D <sub>(u)</sub> -
8.	28 Maret 2024	BAB I BAB II BAB III	Perbaiki BAB 1, dan kaidah penulisan sesuai saran penguji dan pembimbing	D <sub>(u)</sub> -
9.	21 April 2024	BAB IV	Pengarahan penulisan BAB IV Karakteristik dalam 1 tabel berisi jenis kelamin, umur dan di narasikan di bawah tabel	D <sub>(u)</sub> -
10	16 Mei 2024	BAB IV	Perbaiki tabel, grafik dan narasi pada BAB IV	D <sub>(u)</sub> -
11	18 Mei 2024	BAB IV & V	Perbaiki judul tabel, pembahasan, penulisan judul tabel, format tabel	D <sub>(u)</sub> -
12	20 Mei 2024	BAB IV & V	Perbaiki pembahasan menambahkan karakteristik dan perbedaan hasil sebelum dan setelah <i>back rub</i>	D <sub>(u)</sub> -
13	21 Mei 2024	BAB IV & V	Penulisan abstrak dan isi BAB V	D <sub>(u)</sub> -

14	22 Mei 2024	BAB IV & V	Pembahasan singkat berisi poin dan jangan mengulang isi tabel, bahas sesuai tujuan dan turnitin	
----	-------------	------------	---	---

Bogor, ...*29 Mei*.....2024

Pembimbing



(Ns. Ni Putu Ariani M.Kep., Sp.Kom)

NIP. 196001291989032001



## RIWAYAT HIDUP



Nama : Nuraisyah

NIM : P17320321058

Tempat Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 28 September 2002

Agama : Islam

Nama Ayah : Alm. Uju Juhandi

Nama Ibu : Masitoh

Jumlah saudara : Anak ke 5 dari 5 bersaudara

E-mail : [Nur208579@gmail.com](mailto:Nur208579@gmail.com)

Alamat : Kp. Cipakel RT/RW 03/04 No 17 Desa  
Leuweungkolot Kecamatan Cibungbulang Kabupaten  
Bogor 16630.

Riwayat Pendidikan :

1. (2009-2015) SDN Bojong Rangkas 02
2. (2015-2018) SMPN 1 CIAMPEA
3. (2018-2021) SMK Borces Ashokal Hajar Jurusan Keperawatan
4. (2021-2024) Poltekkes Kemenkes Bandung Prodi D3 Keperawatan Bogor