

# LAMPIRAN

## KUISIONER KUALITAS TIDUR

### *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Nama :  
 Usia :  
 Jenis kelamin :

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

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x semi nggu	2x semi nggu	3x semi nggu
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan dimalam hari				
g.	Kepanasan dimalam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain .....				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				

		Sangat baik	baik	kurang	Sangat kurang
9.	Pertanyaan preintervensi: Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				
	Pertanyaan post intervensi: Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

### Standar Operasional Prosedur Teknik *Slow Stroke Back Massage*

Definisi	<i>Slow Stroke Back Massage</i> merupakan tindakan keperawatan yang diberikan dengan cara kedua tangan mengusap secara perlahan dan tegas di area tulang belakang dari kepala hingga tulang sacrum dengan jumlah gerakan 60 kali permenit dengan durasi waktu 10 menit.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan kualitas tidur</li> <li>2. Menurunkan intensitas nyeri</li> <li>3. Menurunkan tingkat kecemasan</li> <li>4. Menurunkan tekanan darah</li> <li>5. Meningkatkan sirkulasi darah</li> </ol>
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien dengan kesulitan tidur</li> <li>2. Pasien yang mengalami nyeri</li> <li>3. Pasien yang mengalami ansietas</li> <li>4. Pasien dengan keluhan dan ketegangan otot punggung dan bahu</li> </ol>
Kontrandikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Luka bakar</li> <li>2. Area kulit yang kemerahan, memar, ruam kulit, inflamasi,</li> <li>3. Fraktur tulang belakang</li> <li>4. Luka terbuka pada daerah punggung</li> </ol>
Alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuisisioner pengukuran kualitas tidur</li> <li>2. Alat tulis</li> <li>3. Lembar catatan</li> <li>4. <i>Lotion</i></li> <li>5. Tisu</li> <li>6. <i>Handsanitizer</i></li> </ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap Pra-Interaksi: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. menyetting lingkungan yang aman dan nyaman</li> <li>b. menyiapkan alat</li> <li>c. mencuci tangan</li> <li>d. mengukur kualitas tidur</li> </ol> </li> <li>2. Tahap Orientasi: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. memberikan salam</li> <li>b. mengenalkan diri</li> <li>c. menjelaskan prosedur, tujuan</li> <li>d. menanyakan kesediaan pasien</li> <li>e. membuat kontrak waktu serta tempat dengan pasien</li> </ol> </li> <li>3. Tahap Kerja: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mencuci tangan</li> </ol> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Memposisikan pasien pada posisi yang nyaman seperti duduk, telungkup ataupun miring.</li> <li>c. Membuka punggung klien sampai ke bahu lalu</li> <li>d. Selanjutnya, usapkan lotion pada tangan</li> <li>e. Letakan tangan pada sacrum kemudian <i>massage</i> dengan gerakan melingkar</li> <li>f. Usapan dilakukan keatas dari sakrum ke bahu. <i>Massage</i> diatas skapula engan gerakan lembut dan tegas</li> <li>g. Lanjutkan ke arah lengan atas dan dalam satu usapan lembut secara lateral sepanjang sisi punggung dan Kembali ke bawah ke puncak ilaka</li> <li>h. Ulangi gerakan yang sama tanpa melepaskan tangan dari punggung hingga <i>massage</i> selesai dilakukan</li> <li>i. Akhiri dengan <i>massage</i> memanjang kebawah</li> <li>j. Jika sudah selesai bersihkan punggung pasien bisa menggunakan tisu</li> <li>k. Lalu pasang pakaian klien kembali</li> <li>l. Setelah itu bantu pasien kembali ke posisi yang nyaman</li> <li>m. Lalu observasi keadaan pasien</li> </ul> <p>4. Tahap Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>h. melakukan evaluasi pada pasien</li> <li>i. membuat kontrak untuk tindakan selanjutnya</li> <li>j. berpamitan dengan pasien</li> <li>k. membersihkan alat</li> <li>l. mencuci tangan</li> <li>m. mengukur tekanan darah</li> <li>n. mendokumentasikan tindakan</li> </ul>
--	--

### Standar Operasional Prosedur pemberian Aromaterapi

Definisi	Suatu metode pengobatan yang menggunakan minyak essensial untuk meningkatkan kondisi fisik dan mental.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan Kesehatan</li> <li>2. Meningkatkan <i>mood</i></li> <li>3. Memberikan kenyamanan/rileks</li> </ol>
Kontraidikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien dengan gangguan sirkulasi</li> <li>2. Pasien alergi aromaterapi</li> </ol>
Alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Diffuser</i></li> <li>2. <i>Essential oil</i></li> <li>3. air</li> </ol>
Prosedur	<p>Persiapan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beri penjelasan pada klien sebagai responden tentang apa yang akan</li> <li>2. dilakukan padanya, manfaat, tujuan, jenis intervensi dan lamanya intervensi</li> <li>3. Persiapan alat</li> <li>4. Persiapan ruangan.</li> <li>5. Petugas cuci tangan dan menggunakan Alat pelindung Diri</li> </ol> <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemberian aromaterapi lavender dilaksanakan setelah klien menandatangani lembar persetujuan sebagai responden</li> <li>2. Langkah Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siapkan tiga sampai enam tetes minyak aromaterapi lavender dalam diffuser dengan 20 ml air untuk dapat menghasilkan uap air.</li> <li>b. Letakkan diffuser dalam ruangan khusus dengan kapasitas satu klien.</li> <li>c. Lama pemberian atau pemakaian diffuser aromaterapi maksimal 2 jam.</li> </ol> </li> </ol> <p>Terminasi:</p> <p>Alat-alat dibereskan, tungku uap dimatikan setelah dua jam atau setelah intervensi selesai.</p>

## **POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG**

### **Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)**

#### **Dalam Penelitian**

**Penerapan Teknik Slow Stroke Back Massage Dan Aromaterapi Terhadap Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi.**

Kami, tim peneliti dari program studi keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung akan melakukan penelitian yang berjudul Penerapan Teknik Slow Stroke Back Massage Dan Aromaterapi Terhadap Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi.

Peneliti akan meminta persetujuan dari keluarga pasien dalam kegiatan di atas setelah peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, tindakan yang akan dilakukan, resiko penelitian, waktu kegiatan, kerahasiaan data dan kompensasi yang akan diberikan serta jaminan apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui Pengaruh teknik slow stroke back massage dan aromaterapi terhadap tingkat kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi. Manfaat penelitian ini adalah menambah pengetahuan pasien dalam meningkatkan kualitas tidurnya, sebagai bahan pengembangan penelitian selanjutnya, masukan bagi rumah sakit untuk model penanganan gangguan kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi.

Pengumpulan data penelitian yang dilakukan pada pasien dengan hipertensi yang menjalani rawat inap adalah pertama-tama akan dikaji tingkat kualitas tidurnya dengan cara wawancara sekitar 10 menit. Kemudian akan dilakukan diskusi, penjelasan, tindakan tentang meningkatkan kualitas tidur dalam 1 kali pertemuan sekali pertemuan sekitar 10-15 menit. Setelah itu akan diukur kembali tingkat kualitas tidurnya.

Penelitian ini tidak beresiko apa-apa karena tidak ada tindakan invasif. Hanya waktu pasien akan terganggu selama 10-15 menit saja.

Semua informasi dan hasil dari kegiatan ini yang berkaitan dengan perawat akan dijaga kerahasiaannya dan akan disimpan di data Program Studi Keperawatan Bogor.

Keikutsertaan dalam kegiatan penelitian ini tidak ada unsur paksaan, dan keluarga dapat mengundurkan diri kapan saja apabila dirasa ada ketidaknyamanan dalam kegiatan ini.

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG  
PRODI DIII KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)**

---

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* dan Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di RS PMI BOGOR.

Dengan ini saya sendiri/wali bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. W  
Umur : 49 thn  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* dan Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di RS PMI BOGOR.

Bogor, 17 April 2023

Responden

  
(.....)

Peneliti

  
(.....)



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG  
PRODI DIII KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)

---

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* dan Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di RS PMI BOGOR.

Dengan ini saya sendiri/wali bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. R  
Umur : 44 Hm  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* dan Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di RS PMI BOGOR.

Bogor, 17 April 2023

Responden

(Ra)

Peneliti

([Signature])

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG  
PRODI DIII KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)**

---

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* dan Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di RS PMI BOGOR.

Dengan ini saya sendiri/wali bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. R  
Umur : 53 thn  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Puncayonan

Bersedia menjadi responden dalam penelitian Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* dan Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di RS PMI BOGOR.

Bogor, 17 - 04 - 2024.

Responden

  
(.....)

Peneliti

  
(.....)



Kementerian Kesehatan  
Republik Indonesia

Jalan Pangeran No. 61, Paksi Kaliki, Cempaka  
Menteng, Jakarta Pusat 10111  
Telp: 021-4711627  
<http://pdrt.kemkes.go.id>

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

NAMA MAHASISWA : Aulia Septiwandini  
NIM : P17320321007  
NAMA PEMBIMBING : Fariat Nurhayati, M.Kep  
JUDUL KTI : Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* Dan  
Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien  
Hipertensi di RS PMI  
TAHUN AKADEMI : 2023/2024

**CATATAN PROSES BIMBINGAN**

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	26 Januari 2024	Penjelasan umum dan penentuan judul KTI	1. Memilih judul yang respondennya mudah untuk dicari 2. Menggunakan skala ukur yang mudah dan relevan digunakan	
2.	29 Januari 2024	Pembahasan mengenai penyusunan BAB I	Menyelesaikan BAB I dengan <i>deadline</i> Rabu, 31 Januari 2024 melalui email	
3.	1 Februari 2024	Revisi BAB I dan mulai mengerjakan BAB II	1. Merubah sumber ke sumber yang terbaru 2. Mengaitkan dan menjelaskan kenapa pasien tersebut membutuhkan terapi	

			SSBM dan apa hubungannya dengan penyakitnya	
4.	17 Februari 2024	Merevisi BAB II dan mulai mengerjakan BAB 3	Memperbaiki kata-kata yang ditandai dan lakukan parafrase.	f
5.	18 Maret 2024	Merevisi BAB II dan BAB III	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menambahkan sumber materi yang digunakan</li> <li>2. Menentukan skala apa yang dipakai dalam penelitian</li> </ol>	f
6.	22 Maret 2024	Merevisi BAB III	Perhatikan format penulisan laporan sesuai dengan pedoman yang diberikan	f
7.	1 April 2024	Merevisi BAB I-III setelah seminar proposal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menambahkan data jumlah pasien hipertensi di Poliklinik PMI</li> <li>2. Menambahkan SOP pemberian aromaterapi</li> <li>3. Menambahkan data jumlah pasien hipertensi di Jawa Barat</li> </ol>	f
8.	14 Mei 2024	Melakukan pembahasan dan menyusun BAB IV-V	Menyusun BAB VI-V sesuai dengan sistematika laporan	f



Kementerian Kesehatan  
Pusat Kesehatan Masyarakat

Jalan Pajajaran No. 56, Pasar Kuli, Cikendo,  
Bandung Jawa Barat 40132  
Telp: 42 21427  
<http://pufk.kemkes.go.id>

9.	15 Mei 2024	Melakukan pembahasan abstrak dan menyusun abstrak	Menyusun abstrak sesuai dengan pedoman yang diberikan	
10.	16 Mei 2024	Merevisi BAB III	Merevisi format penulisan laporan	
11.	17 Mei 2024	Merevisi abstrak	Merevisi penulisan singkatan dalam abstrak	
12.	21 Mei 2024	BAB I s.d V	ACC	

Bogor, Mei 2024

(Fariat Nurhayati, M.Kep)  
NIP. 19779092002122001



## LEAFLET TERAPI SSBM DAN AROMATERAPI

CARA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR

### SLOW STROKE BACK MASSAGE DAN AROMATERAPI



**APA ITU SLOW STROKE BACK MASSAGE?**

Tindakan yang diberikan dengan cara kedua tangan mengusap secara perlahan dan tegas di area tulang belakang dari kepala hingga tulang sacrum dengan jumlah gerakan 60 kali permenit dengan durasi waktu 3-5 menit



**APA ITU AROMATERAPI**

proses relaksasi yang menggunakan sari tumbuhan aromatik yang dapat digunakan untuk membantu seseorang merasa lebih tenang



### MANFAAT

1. Meningkatkan kualitas tidur
2. Menurunkan intensitas nyeri
3. Menurunkan tingkat kecemasan
4. Menurunkan tekanan darah
5. Meningkatkan sirkulasi darah



**BAGAIMANA CARA MELAKUKANNYA?**

- Arur posisi nyaman, seperti duduk, telungkup ataupun miring
- Lalu menyalakan diffuser yang sudah di campur dengan essential oil
- Letakan tangan pada punggung kemudian massage dengan Gerakan melingkar
- Usapan dilakukan keatas dari punggung ke bahu. Massage diatas bahu dengan gerakan lembut dan tegas
- Lanjutkan ke arah lengan atas dan dalam satu usapan lembut secara lurus
- Ulangi Gerakan yang sama tanpa melepaskan tangan dari punggung hingga massage selesai dilakukan
- Akhiri dengan massage memanjang kebawah

**MARI KITA COBA LAKUKAN UNTUK TIDUR YANG LEBIH BERKUALITAS**





**RUMAH SAKIT PALANG MERAH INDONESIA BOGOR**

**BIRO SUMBER DAYA MANUSIA**

**SEKSI PENDIDIKAN LATIHAN DAN LITBANG**

*Jln. Pajajaran No. 80 Bogor-Indonesia. Telepon : (0251) 8324080, Ext. 3318. Fax : (0251) 8324709.*

**BIRO SUMBER DAYA MANUSIA  
RUMAH SAKIT PALANG MERAH INDONESIA BOGOR  
Nomor : 0056/Diklat-Litbang/IV/2024**

*Perihal: Surat Keterangan Studi Kasus*

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala Bagian Diklat & Litbang Rumah Sakit Palang Merah Indonesia (PMI) Bogor, menerangkan bahwa :

Nama : Aulia Septiwandini  
NIM : P17320321007  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Judul KTI : Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage dan Aroma Terapi terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi

Telah selesai melaksanakan Studi Kasus di Rumah Sakit Palang Merah Indonesia (PMI) Bogor, Periode April tahun 2024

Demikian keterangan ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Bogor, 19 April 2024*  
Rumah Sakit  
PALANG MERAH INDONESIA  
Ka.Bag Diklat dan Litbang,

Ns.Firmansyah, M.Kep., Sp.Kep.MB

Mengetahui  
Kabiro SDM



dr. Dadang Ibrahim

**DOKUMENTASI KEGIATAN**

