

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS TERAPI *MASSAGE* MENGGUNAKAN *VIRGIN COCONUT OIL (VCO)* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI RSUD BLAMBANGAN BANYUWANGI**

**TAHUN 2022**



**YULI WIDIA SARI**

**NIM:2018.02.098**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI**

**BANYUWANGI**

**2022**

**SKRIPSI**  
**“Efektivitas Terapi *Massage* Menggunakan *Virgin Coconut Oil (VCO)* Terhadap  
Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Blambangan Banyuwangi  
Tahun 2022”**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Program Studi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi



Oleh: Yuli Widia Sari

Nim: 2018.02.098

Program Studi S1 Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

Banyuwangi

2022

### **Pernyataan Tentang Orisinilitas**

Skripsi Ini Adalah Hasil Karya Tulis Ilmiah Saya Sendiri, Dan Saya Tidak Melakukan Kegiatan Plagiat Dalam Penulisan Skripsi Saya Yang Berjudul:

**“Efektivitas Terapi *Massage* Menggunakan *Virgin Coconut Oil (VCO)* Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Blambangan Banyuwangi Tahun 2022”**

Apabila Suatu Saat Terbukti Saya Melakukan Tindakan Plagiat, Maka Saya Akan Menerima Sanksi Yang Telah Di Tetapkan.

Demikian Surat Pernyataan Ini Saya Buat Dengan Sebenar-Benarnya.

Banyuwangi 2022

Yang Membuat Pernyataan

Yuli Widia Sari

Nim :2018.02.098

**Lembar Persetujuan**

Skripsi Dengan Judul:

**”Efektivitas Terapi *Massage* Menggunakan *Virgin Coconut Oil (VCO)* Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Blambangan Banyuwangi Tahun 2022”**

**YULI WIDIA SARI**

**Nim:2018.02.098**

Skripsi Telah Disetujui

Pada Tanggal :

Oleh:

Pembimbing I

**FRANSISKA ERNA DAMAYANTI,S.Kep,Ns,M.Kep**

**NIK :061181217**

Pembimbing II

**FAJRI ANDI RAHMAWAN,S.Kep,Ns,M.Kep**

**NIK :060880414**

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

**SHOLIHIN.S.Kep,Ns,M.Kep**

**NIK :06.005.0906**

## Lembar Penetapan Panitia Penguji

Skripsi Dengan Judul:

**“Efektivitas Terapi *Massage* Menggunakan *Virgin Coconut Oil (VCO)* Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Blambangan Banyuwangi Tahun 2022”**

Diajukan Oleh:

Nama : Yuli Widia Sari

Nim: 2018.02.098

Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji Pada  
Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

Pada Tanggal:

Tim Penguji

Penguji I : Badrul Munif.S,Kep.Ns.,M.Kep.....

Penguji II : Yulifah Salistia Budi.S.Kep.,Ns.M.Kep.....

Penguji III: Fransiska Erna Damayanti.S.Kep.,Ns.M.Kep.....

Mengetahui,

Ketua

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

**DR. H. Soekardjo**  
Nupn : 9907159603



## Ucapan Terima Kasih

Puji Syukur Kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala Atas Semua Berkah Dan Hidayat-Nya Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul **“Efektivitas Terapi *Massage* Menggunakan *Virgin Coconut Oil (VCO)* Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Blambangan Banyuwangi Tahun 2022”** Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi. Dalam Hal Ini Penulis Banyak Mendapatkan Bantuan Dari Berbagai Pihak Karena Itu Pada Kesempatan Kali Ini Penulis Mengucapkan Banyak Terimakasih Kepada:

1. Bapak Dr. H. Soekardjo, Selaku Ketua STIKES Banyuwangi Yang Telah Memberi Kesempatan Dan Fasilitas Kepada Kami Untuk Mengikuti Dan Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Banyuwangi.
2. Bapak Ns. Sholihin, S.Kep., M.Kep Selaku Ketua Prodi Studi S1 Keperawatan Yang Telah Memberikan Pengarahan Dalam Menyelesaikan Skripsi Ini, Serta Kesempatan Dan Dorongan Kepada Kami Untuk Menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan.
3. Ibu Fransiska Erna Damayanti, S.Kep.Ns., M.Kep Selaku Dosen Pembimbing 1 Dan Bapak Fajri Andi Rahmawan, S.Kep., Ns. M.Kep Selaku Dosen Pembimbing 2 Yang Telah Memberikan Banyak Bimbingan Kepada Penulis Sehingga Dapat Menyelesaikan Skripsi Ini.
4. Direktur RSUD Blambangan Banyuwangi Khususnya Perawat Di Ruang Penyakit Dalam Yang Telah Bersedia Memberikan Izin Pengambilan Data Dan Sekaligus Sebagai Tempat Penelitian.
5. Kepada Kedua Orang Tua Tercinta Bapak Sumaji Dan Ibu Suyana Dan Juga Adik (Alvi Nurdina) Yang Selalu Memberikan Semangat, Dukungan Dan

Motivasi Serta Untaian Doa Disetiap Sholat Yang Tak Pernah Lepas Dan Putus Asa Dalam Mengiringi Setiap Langkah Perjuangan Yang Dilalui Penulis. Terima Kasih Atas Segala Dukungan Serta Doanya Yang Diberikan, Semoga Kelak Allah Swt Memberikan Balasan Surga Untuk Kedua Orang Tua Serta Ketiga Saudara Saya, Aamiin..

6. Kepada Sahabat-Sahabat Saya: Andita Ria, Lavin,wulan Yang Telah Selalu Mendukung Dan Memotivasi Penulis Untuk Menyelesaikan Skripsi.
7. Rekan-Rekan Seperjuangan Mahasiswa Tingkat 4A dan 4B Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi Dan Seluruh Pihak Yang Membantu Menyelesaikan skripsi.

Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala Memberikan Balasan Atas Segala Amal Baik Yang Telah Diberikan. Penulis Menyadari Bahwa Skripsi Ini Masih Banyak Kekurangan Baik Dalam Penulisan, Penyusunan Atau Penyajian Materi. Untuk Itu Penulis Mengharapkan Atas Kritik Dan Saran Dari Pembaca Sebagai Bahan Penyempurna Penyusunan Laporan Berikutnya Dan Semoga Skripsi Ini Bermanfaat Bagi Semua Pihak.

Banyuwangi, 30 Desember 2022

Penulis

Yuli Widia Sari

2018.02.098

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI *MASSAGE* MENGGUNAKAN *VIRGIN COCONUT OIL (VCO)* TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD BLAMBANGAN BANYUWANGI TAHUN 2022

Oleh : Yuli Widia Sari

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi

---

Hipertensi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri. salah satu gejala yang dialami pasien hipertensi ialah perubahan kualitas tidur. terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kualitas tidur adalah terapi *Massage*. Tujuan penelitian ini mengidentifikasi efektivitas terapi *massage* terhadap perubahan kualitas tidur pasien hipertensi di RSUD Blambangan Banyuwangi tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest* sebanyak 12 responden dengan tehnik *Accidental sampling* dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. pengumpulan data menggunakan lembar questioner *Pittburgh Sleep Quality Index*. Hasil Penelitian ini sesudah diberikan terapi *massage* didapatkan perubahan kualitas tidur pasien hipertensi sebanyak 80,0% atau 10 responden mengalami kualitas tidur baik. Analisis statistik pada penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* dengan *SPSS 26* diperoleh hasil nilai Sig. (*2-tailed*)  $0,002 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat diartikan adanya efektivitas pemberian terapi *massage* menggunakan *Virgin Coconut Oil (VCO)* terhadap perubahan kualitas tidur pasien hipertensi di RSUD Blambangan banyuwangi tahun 2022. Dengan hal ini diharapkan tenaga kesehatan tidak hanya memberikan terapi farmakologi saja karena pemberian terapi *massage* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dianggap cukup efektif dalam mengatasi kualitas tidur.

Kata kunci : Hipertensi, kualitas tidur, Terapi *Massage*, *Virgin Coconut Oil (VCO)*,



## DAFTAR PUSTAKA

SKRIPSI.....	i
Pernyataan Tentang Orisinilitas .....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	iii
Ucapan Terima Kasih.....	iv
DAFTAR BAGAN .....	x
DAFTAR SINGKATAN .....	xi
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.1.4 Tujuan Khusus .....	5
1.2 Manfaat penelitian.....	5
1.2.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.2.2 Manfaat Praktis .....	5
BAB 2 .....	7
TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 KONSEP PENYAKIT .....	7
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	7
2.1.2 Etiologi Hipertensi .....	7
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi.....	10
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi.....	10
2.1.5 Komplikasi Hipertensi .....	11
2.1.6 Pemeriksaan Penunjang .....	12
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	13
2.2 KONSEP TIDUR .....	14
2.2.1 Pengertian istirahat tidur .....	14
2.2.2 Mekanisme Tidur .....	14
2.2.3 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	16

2.2.4	Kualitas Tidur .....	17
2.3	Terapi Teknik Massage Dengan Virgin Coconut Oil (VCO).....	19
2.4	Pengaruh Virgin Coconut Oil (VCO) Terhadap Perubahan Kualitas Tidur.	20
2.5	Tabel SOP Pemberian Terapi Massage Sumber (Zulmi 2018) .....	21
2.6	Tabel Sintesis.....	25
BAB 3	.....	29
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA.....		29
3.1	Kerangka Konsep .....	29
3.2	Hipotesis Penelitian.....	30
BAB 4	.....	31
METODOLOGI PENELITIAN.....		31
4.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	31
4.2	Kerangka Kerja.....	33
4.3	Populasi, Sampel dan Sampling .....	34
4.3.1	Populasi.....	34
4.3.2	Sampel.....	34
4.3.3	Sampling .....	35
4.4	Identifikasi Variabel .....	36
4.4.1	Variabel Independen (bebas).....	36
4.4.2	Variabel Dependen (terikat).....	36
4.5	Definisi Operasional.....	37
4.6	Instrument Penelitian.....	38
4.7	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	39
4.7.1	Lokasi atau tempat penelitian.....	39
4.7.2	Waktu penelitian .....	39
4.8	Pengumpulan Dan Analisa Data.....	40
4.8.1	Pengumpulan Data .....	40
4.8.2	Analisa Data .....	41
4.9	Etika Penelitian.....	43
4.9.1	Infomed Consent.....	43
4.9.2	Anominity (Tanpa Nama) .....	44

4.9.3	Confidentiality .....	44
4.9.4	Non Maleficent ( Tidak Merugikan).....	44
4.9.5	Beneficient (Memanfaatkan Manfaat Dan Meminimalkan Resiko).....	45
4.9.6	Justice (Keadilan).....	45
BAB 5	.....	46
5.1	Hasil Penelitian.....	46
5.1.1	Karakteristik tempat penelitian.....	47
5.1.2	Karakteristik Responden.....	48
5.2	Data Khusus .....	50
5.2.1	Karakteristik Tingkat Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi <i>Massage</i> Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO).....	50
5.2.2	Karakteristik Tingkat Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Terapi <i>Massage</i> Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO).....	51
5.2.3	Analisis Efektifitas Terapi <i>Massage</i> Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO) Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Blambangan. ....	51
5.3	Pembahasan.....	53
5.3.1	Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Terapi <i>Massage</i> Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO).....	53
5.3.2	Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Terapi <i>Massage</i> Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO).....	55
5.3.3	Efektivitas Pemberian Terapi <i>Massage</i> Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO) Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Blambangan. ....	56
BAB 6	.....	60
6.1.	Kesimpulan.....	60
DAFTAR PUSTAKA	.....	64
DAFTAR LAMPIRAN	.....	68

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 3.1</b> Kerangka Konsep Efektifitas Terapi <i>Massage</i> Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil (VCO)</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Blambangan Banyuwangi Tahun 2022.....	30
<b>Bagan 4.2</b> Kerangka Kerja Efektivitas Pemberian Terapi <i>Massage</i> Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil (VCO)</i> Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di RSUD Blambangan Banyuwangi Tahun 2022.....	34
<b>Bagan 5.1</b> Distribusi Berdasarkan Usia Kelompok Intervensi Pada Pasien Hipertensi Diruang Penyakit Dalam Di RSUD Blambangan Tahun 2022..	48
<b>Bagan 5.2</b> Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Pasien Hipertensi Diruang Penyakit Dalam Di RSUD Blambangan Tahun 2022.....	49
<b>Bagan 5.3</b> Distribusi Berdasarkan Pekerjaan Pada Pasien Hipertensi Diruang Penyakit Dalam Di RSUD Blambangan Tahun 2022.....	49
<b>Bagan 5.4</b> Karakteristik Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi <i>Massage</i> Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil (VCO)</i> .....	50
<b>Bagan 5.5</b> Karakteristik Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Sesudah Diberikan Terapi <i>Massage</i> Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil (VCO)</i> .....	51
<b>Bagan 5.6</b> Hasil Uji Normalitas.....	51
<b>Bagan 5.7</b> Uji Statistik Wilcoxon.....	52



## DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

MASSAGE : Terapi Pijatan

*Virgin Coconut Oil (VCO)* : Minyak Kelapa Murni

(CRF) : *Releasing Factor*

(REM) : *Rapid Eye Movement*

NREM (*non –rapid eye movement*)

