

**PENGARUH SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP  
KUALITAS TIDUR : *LITERATURE REVIEW***

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai persyaratan untuk  
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



**DI SUSUN OLEH :**

**NUR HASANAH**

**17111024110084**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2021**

**Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap Kualitas Tidur :**

***Literature Review***

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai persyaratan untuk  
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



**Di Susun Oleh :**

**Nur Hasanah**

**17111024110084**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2021**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Hasanah

NIM : 17111024110084

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur : *Literature Review*.

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiranisaya sendiri.

Apabila dikemudian hari didapatkan bukti bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No 17, tahun 2010).

Samarinda, 05 Februari 2021



Nur Hasanah

NIM : 17111024110084

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH *SLOW STROKE BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR :  
*LITERATURE REVIEW***

**SKRIPSI**

**DI SUSUN OLEH :**

**NUR HASANAH**

**17111024110084**

**Disetujui untuk di ujikan**

**Pada tanggal, 15 Juni 2021**

**Pembimbing**



**Ns. Thomas Ari Wibowo, M. Kep**  
**NIDN : 1104098701**

**Mengetahui,**

**Koordinator Mata Ajar Skripsi**



**Ns. Milkhatun, M. Kep**  
**NIDN : 1121018501**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH *SLOW STROKE BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR :  
*LITERATURE REVIEW***

**SKRIPSI**

**DI SUSUN OLEH  
Nur Hasanah  
17111024110084**

**Diseminarkan dan Diujikan  
Pada Tanggal 05 Juli 2021**

**Penguji I**

**Ns. Alfi Ari Fakhrur Rizal, M.Kep**  
NIDN : 1111038601

**Penguji II**

**Ns. Thomas Ariwibowo, M.Kep**  
NIDN : 1104098701

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi S1 Keperawatan**



**Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep**  
NIDN: 1115017703

## **MOTTO**

*Terkadang orang memandangmu sebagai orang yang bertakwa, Sebagian orang memandangmu sebagai orang yang berlumuran dosa Dan sebagian orang memandangmu begini dan begitu*

*Namun pada hakikatnya,*

*Sesungguhnya engkau yang paling tahu tentang dirimu sendiri Satu rahasiapun tidak akan diketahui*

*Orang selain mu, ialah rahasia Hubunganmu dengan tuhanmu*

*Maka janganlah terpedaya oleh orang yang memujimu Dan jangan resah terhadap orang yang mencelamu Karena sejatinya adalah*

*“Bahkan manusia itu menjadi saksi atas dirinya sendiri”*

**( Q.S Al Qiyamah : 14 )**

## KATA PENGANTAR



Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, puji dan syukur kami panjatkan kepada kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala, karena berkat rahmat dan hidayahnyalah sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Tak lupa pula sholawat serta beriring salam kami hanturkan kepada junjungan Rasullullah Shallallahu'alaihi Wasallam yang mana beliau telah membawa umatnya dari alam yang gelap gulita kepada alam yang terang menderang dan penuh dengan ilmu pengetahuan saat ini.

Kami menyusun skripsi yang berjudul "PENGARUH SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR :

LITERATURE REVIEW" ini dengan tujuan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan dalam rangka proses menyelesaikan pendidikan sarjana kami. Didalam penyusunan skripsi ini kami menyadari akan segala kekurangan dan kemampuan yang sangat terbatas dimiliki oleh kami. Sehingga dalam penyusunan materi kami dalam mencari sumber masih kurang. Namun kami sudah berusaha semaksimal mungkin agar skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu dan kami berusaha menjadikan tugas kami ini menjadi yang terbaik. Tidak lupa dengan segala kerendahan hati kami ingin mengucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, Ms selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali MH, M.Kes, Ph.D selaku Wakil Rektor Bidang Akademik Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku ketua program studi Ilmu Keperawatan atau S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Bapak Ns. Alfi Ari Fakhur Rizal, M.Kep selaku dosen penguji I dalam ujian skripsi Literature Review
6. Bapak Ns. Thomas Ari Wibowo, M.Kep selaku dosen pembimbing dalam proses penyusunan skripsi Literature Review ini yang kami sayangi dan hormati, terimakasih banyak atas segala ilmu dan bantuan serta motivasi yang sudah diberikan kepada kami selama proses penyusunan skripsi Literature Review ini.
7. Ibu Ns. Milkhatun, M.Kep selaku dosen yang mengajar sekaligus koordinator mata kuliah skripsi yang selalu mengajarkan kepada kami mengenai bagaimana menulis ataupun menyusun skripsi Literature Review dengan baik dan benar serta sabar.
8. Terima kasih kepada kedua orang tua saya, untuk bapak dan mamah yang telah menjadi orang tua terhebat yang selalu memberikan motivasi, nasihat, cinta, perhatian dan kasih sayang dan do'a yang



tentu takkan bias penulis balas.

9. Terima kasih kepada saudaraku kakak Kustaniah, kakak Noryawan dan kakak Normansyah terima kasih atas segala perhatian, kasih sayang, semangat serta do'anya. Terima kasih banyak telah menjadi bagian dari motivator saya yang luar biasa sehingga penulis dapat segera menyelesaikan skripsi literature review ini.
10. Terima kasih kepada teman-teman sejawat penulis angkatan tahun 2017 yang telah saling menyemangati didalam proses perjuangan penyusunan skripsi literature review ini. Besse, Kasma, Intan, Saidah Alda, Emma, Nita, Egy, Okta, Tri, Nadil, Ka Reza terima kasih telah menjadi sahabat penyemangat terbaik didalam perjalanan kuliah penulis.
11. Dengan segala kerendahan hati, saya sangat mengharapkan kritikan dan saran-saran yang sifatnya membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Dan saya berharap semoga skripsi ini dapat memenuhi harapan kita semua.

Samarinda, 20 September 2020

Penyusun

## Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap Kualitas Tidur Literature Review

Nur Hasanah<sup>1</sup>, Thomas Ari Wibowo<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

E-mail : [nurhasanah.nana99.marlan@gmail.com](mailto:nurhasanah.nana99.marlan@gmail.com)

### INTISARI

**Latar Belakang:** Gangguan tidur merupakan satu dari banyak keluhan yang dapat dialami pasien. Hal ini disebabkan adanya perubahan pada hidup pasien yang diakibatkan penyakit. Kualitas tidur adalah ukuran seseorang dapat memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur dapat dijabarkan dengan lama waktu tidur, ketidaknyamanan-ketidaknyamanan yang dapat dialami pada waktu tidur atau bangun tidur. Kebutuhan tidur berkualitas ditentukan oleh jumlah jam tidur cukup, dan kedalaman tidur. Beberapa kondisi yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kondisi lingkungan dan gaya hidup. Kondisi fisiologis mempengaruhi peningkatan atau penurunan pada aktivitas sehari-hari, perasaan lemah, kelelahan, daya tahan tubuh meningkat atau menurun dan ketidakseimbangan pada tanda - tanda vital tubuh, sedangkan kondisi psikologis mempengaruhi tingkat kecemasan, stress, depresi dan kesulitan memulai fokus.

**Tujuan:** Karya Ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *SlowStroke Back Massage* terhadap kualitas tidur.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi *literature review* dengan menggunakan databased *Google Scholar* dan *PubMed* sebagai sumber pencarian referensi terkait *Slow Stroke Back Massage* terhadap kualitas tidur.

**Hasil:** Berdasarkan review dari jurnal penelitian didapatkan hasil bahwa *Slow Stroke Back Massage* dapat meningkatkan kualitas tidur.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil *literature review* dapat disimpulkan bahwa *SlowStroke Back Massage* dapat meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci:** *Slow Stroke Back Massage*, Kualitas Tidur

---

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup>Dosen S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

## ***Effect of Slow Stroke Back Massage on Sleep Quality Literature Review***

Nur Hasanah<sup>1</sup>, Thomas Ari Wibowo<sup>2</sup>

*Faculty of Nursing, Muhammadiyah University of East Borneo*

E- mail: [nurhasanah.nana99.marlan@gmail.com](mailto:nurhasanah.nana99.marlan@gmail.com)

### **ABSTRACT**

**Background:** Sleep disturbance is one of the many complaints that can be experienced by patients. This is due to changes in the patient's life caused by the disease. Sleep quality is a measure of a person's ability to initiate sleep and maintain sleep. Sleep quality can be described by the length of time sleeping, the discomforts that can be experienced when sleeping or waking up. The need for quality sleep is determined by the number of hours of adequate sleep, and the depth of sleep. Several conditions that affect the quantity and quality of sleep are physiological conditions, psychological conditions, environmental conditions and lifestyle. Physiological conditions affect the increase or decrease in daily activities, feelings of weakness, fatigue, increased or decreased endurance and imbalance in the body's vital signs, while psychological conditions affect the level of anxiety, stress, depression and difficulty initiating focus.

**Purpose:** This scientific work aims to determine whether there is an effect of Slow Stroke Back Massage on sleep quality.

**Methods:** This study uses a literature review study method using Google Scholar and PubMed databases as a reference search source related to Slow Stroke Back Massage on sleep quality.

**Results:** Based on a review of research journals, it was found that Slow Stroke Back Massage can improve sleep quality.

**Conclusion:** Based on the results of a literature review, it can be concluded that Slow Stroke Back Massage can improve sleep quality.

**Keywords:** Slow Stroke Back Massage, Sleep Quality

---

<sup>1</sup> Student of S1 Nursing, Muhammadiyah University of East Borneo

<sup>2</sup> Lecturer of S1 Nursing, Muhammadiyah University of East Borneo

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
INTISARI .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II</b> .....	<b>11</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Telaah Pustaka .....	11

B. Penelitian Terkait .....	46
C. Kerangka Teori Penelitian .....	51
D. Kerangka Konsep Penelitian .....	54
E. Hipotesis Penelitian.....	54
<b>BAB III .....</b>	<b>56</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
A. Desain Penelitian .....	56
B. Pencarian Literature .....	57
C. Pencarian Literature .....	58
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	59
E. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas .....	61
<b>BAB IV .....</b>	<b>62</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
A. Hasil dan Analisis .....	62
B. Pembahasan .....	77
<b>BAB V .....</b>	<b>82</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan .....	82
B. Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kebutuhan Tidur Normal pada Setiap Usia Perkembangan ...	19
Tabel 3.1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	59
Tabel 4.1. Analisis Jurnal.....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Tahap-Tahap Siklus Tidur Orang Dewasa .....	19
Gambar 2.2. Kerangka Teori .....	53
Gambar 2.3. Kerangka Konsep.....	54
Gambar 3.1. Diagram Flow .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti .....	91
Lampiran 2. Jurnal yang digunakan .....	92
Lampiran 3. Kuesioner PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index).....	106
Lampiran 4. Interpretasi Hasil Penjumlahan Skor Kuesioner PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index) .....	108
Lampiran 5. Lembar Jawaban Kuesioner PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index).....	110
Lampiran 6. Standar Operasional prosedur SSBM (Slow Stroke Back Massage) .....	111
Lampiran 7. Surat Tidak Melakukan Uji Validitas.....	114
Lampiran 8. Lembar Konsultasi .....	115