

**EFEKTIVITAS *MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II**



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ners

Oleh

Neneng Elis

NIM 2411424

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**EFEKTIVITAS *MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II**

Oleh
Neneng Elis

Sebuah karya tulis ilmiah ners yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh gelar Ners Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Neneng Elis 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang
Karya tulis ners ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan
dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari pe

NENENG ELIS

**EFEKTIVITAS *MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
PASIEEN DIABETES MELITUS TIPE II**

disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing Utama,



Suci Tuty Putri, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP 198406042012122001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners
FPOK UPI



Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.
NIP 196803161992032004

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Neneng Elis
NIM : 2411424
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Judul Karya : Efektivitas *Massage* terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia

Bandung, Juni 2025



Neneng Elis

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Efektivitas *Massage* terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II” ini dengan tepat waktu.

Dalam penyusunan KIAN ini, penulis telah melakukan berbagai upaya untuk memperoleh data dan informasi yang akurat dan terkini. Namun, penulis menyadari bahwa KIAN ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan KIAN ini. Penulis berharap KIAN ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Bandung, Juni 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah atas rahmat dan karunia dari Allah SWT. Saya diberikan kesehatan, kekuatan lahir batin, kemudahan, jalan keluar dari masalah yang dihadapi dan kelancaran dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini. Dalam proses penyelesaian karya ilmiah akhir ners ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan beberapa kata terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Didi Sukyadi, M.A., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya Keuangan dan Umum Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Dr. H. Dian Budiana, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kemitraan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Dr. Hj. Linda Amalia S.Kp., M.K.M., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Dr. apt. Afianti Sulastri, S.Si., M.Pd., selaku dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan akademik sepanjang masa studi. Terima kasih atas segala nasihat dan bantuan yang sangat berarti dalam perjalanan akademik ini
8. Suci Tuty Putri, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Pembimbing yang selalu memberikan ilmu dan bimbingannya dengan penuh kesabaran serta motivasi, memberikan arahan dan masukan untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini. Terima kasih atas waktu, ilmu, serta saran-saran berharga yang telah

diberikan. Bimbingan dan dukungan Ibu sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini

9. Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO., selaku Ketua Penguji yang telah memberikan arahan, kritik, serta masukan yang sangat berharga sehingga penulis dapat menyempurnakan karya ilmiah ini dengan baik.
10. Sehabudin Salasa, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Anggota Penguji yang dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, dan saran yang membangun untuk perbaikan karya ilmiah ini.
11. Seluruh *civitas academica* Program Studi Pendidikan Profesi Ners, yang telah memberikan ilmu, motivasi, serta dukungan baik selama proses perkuliahan maupun penyusunan karya ilmiah.
12. Kepada kedua orang tua tercinta yang dengan penuh keikhlasan telah mendoakan, membimbing, memberikan kasih sayang, semangat, serta dukungan baik moril maupun materil sepanjang perjalanan pendidikan penulis. Tanpa doa dan pengorbanan mereka, penulis tidak akan mampu sampai pada tahap ini, kepada kakak-kakak penulis yang senantiasa memberikan dorongan, perhatian, dan motivasi. Kehadiran keluarga dalam setiap proses perjalanan penulis telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi yang tak ternilai harganya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan terlibat dalam penyusunan KIAN ini hingga selesai. Semoga seluruh pihak yang terlibat dapat diberikan balasan pahala dan menjadi amal jariyah.

Bandung, Juni 2025

Penulis

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEEN DIABETES MELITUS TIPE II

Neneng Elis
NIM 2411424
email : nenengelis@upi.edu

Latar Belakang : Diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat, Indonesia termasuk negara dengan beban diabetes yang tinggi, dengan peningkatan kasus signifikan khususnya di Provinsi Jawa Barat. Selain berdampak pada metabolisme tubuh, diabetes tipe II juga banyak dikaitkan dengan kualitas tidur, seperti insomnia, poliuri, nyeri neuropatik, dan fragmentasi tidur. Kualitas tidur ini dapat memperburuk kontrol glukosa, meningkatkan risiko komplikasi seperti depresi dan gangguan kognitif, serta menurunkan kualitas hidup pasien. **Tujuan :** Untuk mengetahui efektivitas *massage* terhadap kualitas tidur pada pasien Diabetes Melitus Tipe II. **Metode :** Studi kasus kualitatif dengan fokus pada studi kasus tunggal untuk mengkaji efektivitas *massage* terhadap kualitas tidur pada pasien Diabetes Melitus Tipe II. Pasien diberikan terapi *massage* selama 15 menit 3 hari berturut-turut, dan dievaluasi menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. **Hasil :** Terjadi perubahan skor kualitas tidur dari 19 (kategori buruk) menjadi 5 (kategori baik), yang menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur responden. **Kesimpulan :** Intervensi selama tiga hari menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur, mulai dari kemudahan dalam memulai tidur, pengurangan intensitas nyeri, hingga tidur yang lebih nyenyak. Adapun saran peran perawat dalam memberikan asuhan holistik, untuk mempertimbangkan penerapan terapi ini pada pasien diabetes melitus.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, *Massage*, Gangguan Tidur.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF MASSAGE ON SLEEP QUALITY IN PATIENTS WITH TYPE II DIABETES MELLITUS

Neneng Elis
NIM 2411424
email : nenengelis@upi.edu

Background: Diabetes mellitus is a global health problem that continues to increase, Indonesia is a country with a high burden of diabetes, with a significant increase in cases especially in West Java Province. In addition to impacting body metabolism, type II diabetes is also associated with sleep quality, such as insomnia, polyuria, neuropathic pain, and sleep fragmentation. This sleep quality can worsen glucose control, increase the risk of complications such as depression and cognitive impairment, and reduce the quality of life of patients. **Objective:** To determine the effectiveness of massage on sleep quality in patients with Type II Diabetes Mellitus. **Method:** Qualitative case study with a focus on a single case study to examine the effectiveness of massage on sleep quality in patients with Type II Diabetes Mellitus. Patients were given massage therapy for 15 minutes for 3 consecutive days, and evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. **Results:** There was a change in sleep quality score from 19 (poor category) to 5 (good category), which indicates that the intervention provided had a positive impact on improving the respondents' sleep quality. **Conclusion:** The three-day intervention showed an improvement in sleep quality, ranging from ease in starting sleep, reduction in pain intensity, to more restful sleep. Suggestions for the role of nurses in providing holistic care include considering the application of this therapy to patients with diabetes mellitus.

Keywords: Diabetes Mellitus, Massage, Sleep Disorders.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Studi Kasus	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Diabetes Melitus	6
2.2.1 Definisi.....	6
2.2.2 Etiologi.....	6
2.2.3 Klasifikasi	8
2.2.4 Manifestasi Klinis	9
2.2.5 Patofisiologi	11
2.2.6 Pemeriksaan Penunjang.....	12
2.2.7 Penatalaksanaan	12
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	14
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur	14
2.2.2 Faktor Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus	14
2.2.3 Penilaian Kualitas Tidur	15
2.3 Konsep Massage.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian.....	22
3.2 Partisipan dan tempat penelitian	22
3.3 Pengumpulan Data	22
3.4 Instrumen / Pedoman Wawancara	23
3.6 Isu Etik	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1 Deskripsi Kasus.....	27
4.2 Hasil Studi Kasus	27
4.3 Pembahasan.....	29
BAB V KESIMPULAN	32
5.1 Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN-LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Artikel Terkait	19
Tabel 2. Evaluasi dengan PSQI.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i> Subjek	36
Lampiran 2 Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing	37
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur <i>Massage</i>	38
Lampiran 4 Dokumentasi.....	39
Lampiran 5 Instrumen PSQI	40
Lampiran 6 Lembar Revisi Sidang	50
Lampiran 7 Riwayat Hidup.....	51

DAFTAR PUSTAKA

- Anggun, P., Wardani, K., & Kristinawati, B. (2025). *Penerapan Intervensi Swedish Massage pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II dengan Gangguan Tidur*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- PERKENI. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus tipe 2 Dewasa di Indonesia (Edisi 2021). PB PERKENI. <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pdf>
- Fatmona, F. A., Permana, D. R., & Sakurawati, A. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Perawatan Siko. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(12), 4166–4178. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.12581>
- Habibi Nezhad, M., Sadeghi, N. K., & Yaghoubinia, F. (2024). *Comparison of the Effect of Swedish Massage and Earplugs/Eye Masks on Sleep Quality of Patients Admitted to ICUs*. *Medical-Surgical Nursing Journal*, 12(2). <https://doi.org/10.5812/msnj-144370>
- Hutasoit, D. M., Mendrofa, I. J., Arkianti, M. M. Y., & Diannita, C. G. (2024). Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Dua. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 9(1), 58–66. <https://doi.org/10.36916/jkm>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses pada 22 Mei 2025, dari <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-ski-2023.pdf>
- Katadata.co.id. (2024). Prevalensi Diabetes Indonesia naik jadi 11,7% pada 2023. Diakses 22 Mei 2025, dari <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/8a95a31a9cb29b4/prevalensi-diabetes-indonesia-naik-jadi-117-pada-2023>
- Komite Etik Penelitian. (2021). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4214/>
- Li, Y., Buys, N., Li, L., & Sun, J. (2022). *Sleep Quality and Its Determinants Among Type 2 Diabetes Patients with Comorbid Metabolic Syndrome*. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 15, 3469–3482. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S386299>

- Rasam, R. A., Utami, R. A., Tinggi, S., Kesehatan, I., Husada, R. S., Pusat, J., & Jakarta, D. (2020). Efektivitas Swedish Massage terhadap kualitas tidur dan tingkat insomnia lansia. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 97–106. <https://doi.org/10.37831/kjik.v8i2.195>
- Sadat, Z., Rahemi, Z., Zamani, B., Sahraei, F., & Ajorpaz, N. M. (2022). The effect of Swedish massage on quality of sleep in rheumatoid arthritis patients: A randomized controlled trial. *Journal of Aging and Age Related Diseases*, 2(1). <https://doi.org/10.47739/1003>
- Setianingsih, A., Diani, N., & Rahmayanti, D. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus*. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 87-92. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.17020>
- Shadzi, M. R., Rahmanian, M., Heydari, A., & Salehi, A. (2024). Structural validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index among medical students in Iran. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-51379-y>
- Utami Ningsih, M., Sentana, A. D., & Hendrawati, H. (2022). Pengaruh SPA Kaki Diabetik terhadap kualitas tidur pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Journal of Excellent Nursing Students (JENIUS)*, 1(1), 27-32. <https://doi.org/10.32807/jenius.v1i1.8>
- Wijayanti, S. P. M., Nurbaiti, T. T., & Maqfiroch, A. F. A. (2020). Analisis Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 16. <https://doi.org/10.14710/jpki.15.1.16-21>
- Yu, Z., Cheng, J. X., Zhang, D., Yi, F., & Ji, Q. (2021). Association between Obstructive Sleep Apnea and Type 2 Diabetes Mellitus: A Dose-Response Meta-Analysis. In *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* (Vol. 2021). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2021/1337118>