

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, C., Harrison, R., Schembr, A., Junge, M., & Walpol, R. (2024). The silent threat: investigating sleep disturbances in hospitalized patients. *International Journal of Quality in Health Care*, 36(2).
<https://doi.org/10.1093/intqhc/mzae042>
- Berman, A., Snyder, S. J., & Frandsen, G. (2022). *Kozier & Erb's Fundamental of Nursing Concepts, Process, and Practice* (11th ed.). Pearson Education.
- Bukit, E. K. (2018). Pengembangan Instrumen Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur dalam Penelitian.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1988). The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28, 193-213.
- Casagrande, M., Forte, G., Favieri, F., & Corbo, I. (2022). Sleep quality and aging: A systematic review on healthy older people, mild cognitive impairment and Alzheimer's disease. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8457.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19148457>
- Clímaco, D. C. S., Lustosa, T. C., Silva, M. V. F. P., Lins-Filho, O. L., Rodrigues, V. K., Oliveira-Neto, L. A. P., Feitosa, A. D. M., Queiroga Júnior, F. J. P., Cabral, M. M., & Pedrosa, R. P. (2022). Sleep quality in COPD patients: Correlation with disease severity and health status. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 48(3), e20210340.
<https://doi.org/10.36416/1806-3756/e20210340>
- Edmealem, A., Zeleke, H., Ayenew, T., Ayenew, S., Wondie, T., Liknaw, T., Tegegne, B., Alem, G., Gebeyew, A. S., Tomiso, B., & Getahun, A. (2024). Sleep quality among patients with chronic illness in Ethiopia: systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1365463>
- Ellis, B. W., Johns, M. W., Lancaster, R., Raptopoulos, P., Angelopoulos, N., & Priest, R. G. (1981). The St. Mary's Hospital Sleep

- Fang, C.-S., Chang, S.-L., Fang, C.-J., & Chou, F.-H. (2023). Effect of massage therapy on sleep quality in critically ill patients: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 32(15–16), 4362–4373. <https://doi.org/10.1111/jocn.16660>
- Fritz, S., & Fritz, L. A. (2020). *Mosby's Fundamentals of Therapeutic Massage* (7th ed.). Elsevier
- Ford, D. M., Budworth, L., Lawton, R., Teale, E. A., & O'Connor, D. B. (2023). In-hospital stress and patient outcomes: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 18(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282789>
- Godfrey, S., Iversen, H. K., & West, A. S. (2022). Melatonin profile in healthy, elderly subjects: A systematic literature review. *Chronobiology International*, 39(2), 248–262.
- Göktuna, G., & Arslan, G. G. (2024). Effect of foot reflexology massage on sleep, anxiety and quality of life in hemodialysis patients: A single-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Explore*, 20(6), 103061. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2024.103061>
- Haufe, A., Baker, F. C., & Leeners, B. (2022). The role of ovarian hormones in the pathophysiology of perimenopausal sleep disturbances: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 66, 101710. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101710>
- Kang, J.-I., Lee, E.-H., & Kim, H.-Y. (2022). Effects of aroma foot massage on sleep quality and constipation relief among older adults living in residential nursing facilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5567. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095567>
- Koshy, K., Gibney, M., O'Driscoll, D. M., Ogeil, R. P., & Young, A. C. (2024). Factors affecting sleep quality in hospitalised patients. *Sleep and Breathing*, 28(6), 2737–2740. <https://doi.org/10.1007/s11325-024-03144-8>

- Lindquist, R., Tracy, M. F., & Snyder, M. (2022). *Complementary Therapies in Nursing: Promoting Integrative Care* (9th ed.). Springer Publishing Company.
- Mayasari, D., Anjar Rina Setyani, F., & Lidya, H. (2025). Pengaruh Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Rawat Inap. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 10(01), 113–128.
<https://doi.org/10.36916/jkm>
- Monk, T. H., Reynolds III, C. F., Kupfer, D. J., Buysse, D. J., Coble, P. A., Hayes, A. J., Machen, M. A., Petrie, S. R., & Ritenour, A. M. (1994). The Pittsburgh Sleep Diary. 3.
- Nurhayati, N., Waluyo, A., Kariasa, I. M., & Asih, S. R. (2024). The Effect of Combined Foot Massage and Nature Music on the Sleep Quality of Critically Ill Patients. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 10(5), 594–601. <https://doi.org/10.33755/jkk.v10i5.763>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2017). *Fundamentals of Nursing* (9th ed., Vol. 1). Elsevier.
- Ren, N., Yang, G., Ren, X., et al. (2021). Effects of foot massage on relieving pain, anxiety and improving quality of life of patients undergone a cervical spine surgery. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19, 22. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01667-2>
- Robby, A., Agustin, T., & Hanifan Azka, H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 206–213.
- Sari, Y. K., Romadhon, W. A., Wahyuni, T., & Diana, M. (2025). Foot Massage as an Alternative to Improve Sleep Quality of Elderly Patients. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 12(3), 186–193. <https://doi.org/10.26699/jnk.v12i3.art.p186-193>
- Stewart, A. L., & Ware, J. E. (1992). *Measuring Functioning and Well Being: The Medical Outcomes Study Approach*. Duke University Press.
<https://www.dukeupress.edu/measuring-functioning-and-well-being>

World Health Organization. (2013). *High blood pressure and physical activity*. <https://www.emro.who.int/world-health-days/2013/physical-activity-factsheet-2013.html>

LAMPIRAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mitro Suwito / Darto
Usia : 72
Jenis kelamin : Laki - Laki
Alamat : Patihombo

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta pelaksanaan penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) yang berjudul "Penerapan *Foot Massage* pada Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap di Ruang Elisabeth Gruyters 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta", saya telah memahami informasi yang diberikan. Dengan penuh kesadaran, saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) tersebut. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 8 Juli2026

Pelaksana EBN


(.....Maria Angelita.....)

Responden

an. 
(.....Mitro Suwito.....)

KUISIONER KUALITAS TIDUR (KKT)

Kuisisioner ini dimodifikasi dari Kuisisioner Kualitas Tidur yang disusun oleh Bukit
(2018)

Pertanyaan yang diberikan mengenai kondisi dan kualitas tidur tadi malam. Jawaban yang diberikan hendaknya benar-benar menggambarkan kondisi akurat keadaan yang bapak/ibu/saudara/i alami. Mohon baca dengan seksama dan jawab seluruh pertanyaan tanpa terkecuali.

Data umum (pilih yang sesuai)

Nama : Bp. M
Usia : 26-35-tahun/36-45 tahun/46-55 tahun/ > 56 tahun*
Jenis kelamin : Laki-laki/perempuan*
Diagnosa medis : Penyakit dalam/penyakit bedah* (diisi oleh perawat)
Kondisi lingkungan : Lingkungan-nyaman/lingkungan tidak nyaman*
Kondisi stres pasien : Merasa stres-cemas/tidak merasa stres-cemas*
Tingkat kelelahan : Merasa lelah/tidak merasa lelah*
Efek samping obat : Tidak ada efek samping obat/efek samping mengantuk/efek samping-mengganggu tidur*(diisi oleh perawat)

Jawablah pertanyaan berikut ini.

Pertanyaan yang diberikan bertujuan untuk konfirmasi mengenai tidur yang anda alami semalam. Pertanyaan yang diberikan sejumlah 7, pilihlah jawaban yang paling sesuai dan cukup berikan tanda (✓) pada jawaban yang paling sesuai.

1. Berapa lama waktu yang bapak/ibu/saudara/i butuhkan untuk dapat tertidur tadi malam?
☒ > 60 menit (2 jam)
☐ 31-60 menit
☐ 16-30 menit
☐ <15 menit
2. Berapa lama (dalam jam) bapak/ibu/saudara/i tidur tadi malam?
☒ < 5 jam
☐ 5-6 jam

- >6-7 jam
 - >7 jam
3. Berapa kali bapak/ibu/saudara/i terbangun pada malam hari?
- ✓ 5 kali
 - 3-4 kali
 - 1-2 kali
 - Tidak ada
4. Bagaimana perasaan bapak/ibu/saudara/i saat bangun pagi ini?
- Sangat mengantuk
 - ✓ Mengantuk
 - Sedikit mengantuk
 - Merasa segar dan tidak mengantuk
5. Apakah bapak/ibu/saudara/i dapat tidur dengan nyenyak tadi malam?
- ✓ Sangat tidak nyenyak sekali
 - Tidur tetapi sering terbangun
 - Tidur tetap tidak cukup nyenyak
 - Sangat nyenyak
6. Apakah bapak/ibu/saudara/i merasa puas dengan tidur yang dialami tadi malam?
- ✓ Tidak merasa puas
 - Sedikit puas
 - Lumayan puas
 - Sangat merasa puas
7. Berapa lama waktu yang bapak/ibu/saudara/i butuhkan untuk tidur siang kemarin?
- ✓ Tidak ada
 - Kurang dari 1 jam
 - 1-2 jam
 - 2 jam atau lebih

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL

	Memberikan terapi komplementer: <i>Foot Massage</i>
Definisi	<i>Foot massage</i> yaitu terapi pijat pada kaki bagian bawah dengan memberi tekanan pada titik tertentu pada otot dengan menggunakan teknik tertentu.
Indikasi	Pasien dengan: keluhan ketegangan otot, kelelahan fisik, gangguan tidur. Pasien yang akan diberikan tindakan diharapkan pasien dengan tanda vital dalam batas normal.
Tujuan	- Mengurangi rasa sakit - Memperlancar sistem peredaran darah. - Memberikan efek nyaman, mengurangi kecemasan, stres, dan nyeri. - Mengendurkan otot dan memberikan efek rileks
Kontraindikasi	- Pasien dengan gangguan integritas di kulit, adanya penyakit di kulit, terdapat penyakit kulit yang menular, terdapat tumor/kanker, dan kuku kaki serta saat terdapat luka terbuka di kaki. - Pasien yang sedang demam tinggi, suhu $\geq 38^{\circ}\text{C}$. - Pasien dengan radang pembuluh darah, adanya varises. - Pasien dengan fraktur ekstremitas bawah dan pasca dilakukan tindakan operasi. - Pasien tidak ada gangguan pembekuan darah serta tidak mengkonsumsi obat pengencer darah.
Prosedur Tindakan	Tahapan pra interaksi: - Persiapkan alat dan bahan: - Handuk kecil - Minyak zaitun atau minyak pelumas yang sesuai - Eksplorasi diri sebelum melakukan tindakan
	Tahapan interaksi: Ucapkan salam.

	- Identifikasi pasien dengan mencocokkan nama dan tanggal lahir. - Jelaskan tujuan dan lakukan kontrak waktu pelaksanaan tindakan <i>foot massage</i>. - Persiapkan lingkungan yang nyaman, tenang dan jaga privasi pasien dengan menutup tirai atau pintu. - Lakukan cuci tangan 6 langkah dengan handrub atau dengan air mengalir. - Tahapan intervensi sebagai berikut:
	Rendam kaki pada kom berisi air hangat selama 10 menit. Bersihkan dengan sabun dan keringkan dengan handuk.
	Siapkan minyak <i>essensial</i>/lotion untuk memijat.
	Berikan posisi tidur yang nyaman (dapat berbaring). Siapkan handuk untuk alas agar tempat tidur tetap bersih.
	Pegang bagian bawah kaki dengan kedua tangan. Mulailah menggosok bagian atas kaki, perlahan-lahan sampai ke telapak kaki. Berikan tekanan saat pemijatan. Lanjutkan dengan menggosok kaki bergerak perlahan ke arah atas.

		Pijat sekitar tulang pergelangan pada mata kaki. Gunakan kedua tangan untuk menggosok dengan gerakan melingkar di sekitar tulang pada kedua sisi. Gosok dengan lembut menggunakan jari.
		Tahan kaki di kedua tangan. Tarik dengan kuat di satu sisi dan di sisi yang lain. Gerakan seperti melakukan pemerahan.
		Pijat pada bagian belakang tumit dan pergelangan kaki sekitar tendon achilles, gunakan satu tangan dengan lembut meremas dan tarik kaki (petrissage). Tekanan yang diberikan dimulai dengan lembut diikuti tekanan sesuai dengan kecepatan pijatan. Dorong otot mulai tendon achilles menuju jari-jari kaki, berlanjut hingga ke betis yang bawah (dekat mata kaki).
		Lakukan rotasi pergelangan kaki. Pegang kaki, dan gunakan satu tangan untuk memutar sekitar pergelangan kaki. Lakukan sepuluh kali dalam satu arah, dan ulangi pada arah yang berlawanan.
		Pijat jari-jari kaki, tarik perlahan di setiap jari sampai terdengar bunyi pop. Apabila pasien kurang nyaman, tindakan menarik jari dapat dihentikan. Gosok dasar masing-masing jari kaki/celah antar jari dengan telunjuk dan ibu jari. Gunakan gerakan bolak-balik, menggosok dasar masing masing jari dengan telunjuk dan ibu jari.

		Gosok tumit kaki. Gunakan ibu jari membuat lingkaran kecil dengan tekanan sedang sampai tekanan berat. Lakukan di seluruh tumit.
		Menggunakan gesekan lintas-serat pada tumit kaki. Gunakan ibu jari untuk mendorong naik dan turun pada tumit. Sementara satu ibu jari yang mendorong, yang lain harus menekan.
		Kepalkan tangan untuk memijat lengkungan kaki, gunakan bagian atas jari-jari untuk memijat dan memberi tekanan pada lengkungan. Berikan pijatan lembut bolak-balik seperti menguleni.
		Gunakan teknik menggosok. Pegang sisi kaki dengan kedua ibu jari tepat pada pusat dalam lengkungan kaki. Pindahkan tangan bolak-balik seperti gerakan memeras handuk basah.
		Pijat otot panjang kaki. Otot bawah betis. Gunakan lengan untuk memberikan tekanan. Dorong dari bawah mata kaki hingga bawah lutut. Berikan tekanan bertahap mulai dari ringan dan bertambah sesuai respon pasien. Pemijatan sudah selesai, durasi pijat pada setiap kaki selama 10 menit.
	Tahapan penutup: 1. Rapikan pasien dan alat-alat yang sudah selesai digunakan. 2. Jelaskan kepada pasien tindakan sudah selesai dilakukan. 3. Lakukan cuci tangan 6 langkah.	

	4. Berikan salam, <i>reinforcement</i> positif dan lakukan kontrak waktu untuk tindakan selanjutnya apabila diperlukan. 5. Lakukan dokumentasi keperawatan.
--	--

Sumber: (Ketut, 2020, dalam Mayasari, 2025)

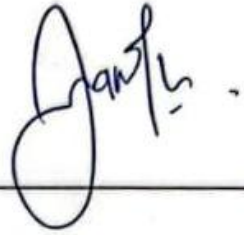


**LEMBAR KONSULTASI
MATA KULIAH KIAN**

Judul Penelitian : Penerapan *Foot Massage* Pada Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap di Ruang Elisabeth Gruyters 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta

Pembimbing : Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Senin, 8 Juni 2026	Topik/judul penelitian	Mencari jurnal yang dapat diterapkan di ruang perawatan dan banyak kasusnya.	
2.	Selasa, 9 Juni 2026	Resume jurnal	Sesuaikan populasi dengan jurnal.	
3.	Kamis, 25 Juni 2026	Resume jurnal	1. Sesuaikan resume jurnal dengan template yang terbaru. 2. Lanjutkan untuk membuat proposal	
4.	Rabu, 1 Juli 2026	BAB 1-3	1. Perbaiki tata tulis sesuai dengan pedoman. 2. Buat lembar penjelasan dan persetujuan untuk responden	
5.	Senin, 6 Juli 2026	BAB 1-3	1. Bab 2 dibagian prosedur massage, tambahkan gambar tekniknya 2. Bagian identitas butuh data inisial reponden, usia, gangguan tidur atau tidak sebelum opname, konsumsi obat tidur atau tidak	

6.	Rabu, 8 Juli 2026	BAB 1-3	Tambahkan jurnal mana yang akan digunakan sebagai pedoman dalam penerapan EBN ini. Berikan alasannya	
7.	Rabu, 12 Agustus 2026	BAB 4-5	1. Hasil skor kualitas tidur dibuat dalam grafik 2. Buat analisis pembahasan berdasarkan grafik bukan menarasikan grafik.	
8.	Kamis, 13 Agustus 2026	BAB 4-5	1. Tambahkan teori terkait penyakit kronis yang terjadi pada usia lanjut, dampak gejala klinis yang dialami yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pasien. 2. Tambahkan pembahasan terkait mengapa lansia mengalami perubahan kualitas tidur. 3. Saran sesuaikan dengan tujuan khusus	

Lampiran 5
Hasil uji tunitin

ORIGINALITY REPORT			
25% SIMILARITY INDEX	21% INTERNET SOURCES	12% PUBLICATIONS	8% STUDENT PAPERS