

**Program Studi S1 Keperawatan  
STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG  
Skripsi, Agustus 2023**

**Hafizhah Hilmiy Pebri**

**Pengaruh Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di  
Kelurahan Lubuk Buaya Wikayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang**

**ix + 79 Halaman + 5 Tabel + 1 Gambar + 2 Skema + 13 Lampiran**

### **ABSTRAK**

Kualitas tidur yang kurang baik akan menyebabkan penderita hipertensi mudah mengalami kekambuhan penyakit hipertensi, karena kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Sampel berjumlah 12 responden dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI untuk menghitung kualitas tidur. Pemberian pijat kaki dilakukan pada sore hari. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Juni-10 Juli 2023 di Kelurahan Lubuk Buaya Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya. Pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Paired T-test*. Hasil penelitian didapatkan rerata kualitas tidur sebelum dilakukan pijat kaki adalah 10,25 dan sesudah dilakukan pijat kaki adalah 4,42. Terdapat perbedaan rerata kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pijat kaki dengan *p value = 0,000* ( $p \leq 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Diharapkan penderita hipertensi Di Kelurahan Lubuk Buaya Padang dapat meningkatkan kualitas tidurnya dengan menggunakan pijat kaki.

**Kata Kunci : Kualitas Tidur, Pijat Kaki, Hipertensi**

**Daftar Bacaan : 37 (2013-2023)**

*Undergraduate Program Of Nursing  
STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG  
Scription, August 2023*

**Hafizhah Hilmiy Pebri**

***The Influence of Foot Massage on Sleep Quality in Hypertension Sufferers in Lubuk Buaya Sub-District Work Area of Lubuk Buaya Health Center Padang***

***ix+ 79 Pages + 5 Tables + 1 Pictures + 2 Schemes + 13 attachments***

### **ABSTRACT**

*Poor sleep quality will cause hypertension sufferers to easily experience recurrence of hypertension, because poor sleep quality can change the stress hormone cortisol and the sympathetic nervous system, resulting in an increase in blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of foot massage on sleep quality in hypertensive patients in the Lubuk Buaya Sub-District, the Working Area of the Lubuk Buaya Health Center, Padang. This study used a pre-experimental design with a one group pre-test post-test approach. The sample is 12 respondents with purposive sampling technique. The research instrument used the PSQI questionnaire to calculate sleep quality. Giving foot massage is done in the afternoon. This research was conducted on June 27-July 10, 2023 in the Lubuk Buaya Subdistrict, the Working Area of the Lubuk Buaya Health Center. Data processing used in this study is the Paired T-test. The results showed that the average quality of sleep before foot massage was 10.25 and after foot massage was 4.42. There is a difference in the average quality of sleep before and after foot massage with  $p$  value = 0.000 ( $p \leq 0.05$ ), so it can be concluded that there is an effect of foot massage on sleep quality in people with hypertension in the Lubuk Buaya Subdistrict, the Working Area of the Lubuk Buaya Health Center, Padang. It is estimated that hypertension sufferers in Lubuk Buaya Padang Village can improve their sleep quality by using foot massage.*

***Keyword : Sleep Quality, Foot Massage, Hypertension  
Literature : 37 (2013-2023)***