

**PENGARUH PEMBERIAN *ACUPRESSURE* TITIK
SHENMEN (HT 7) DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER**

SKRIPSI



OLEH
Maria Yunita Darus
NRP: 9103021029

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025

**PENGARUH PEMBERIAN *ACUPRESSURE* TITIK *SHENMEN*
(HT 7) DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH
Maria Yunita Darus
NRP: 9103021029

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Maria Yunita Darus

NRP : 9103021029

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH PEMBERIAN *ACUPRESSURE* TITIK *SHENMEN* (HT 7)
DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN
KANKER**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 19 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Maria Yunita Darus
9103021029

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Maria Yunita Darus
NRP : 9103021029

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :

Pengaruh Pemberian *Acupressure* Titik *Shenmen* (HT 7) Dan *Foot Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker.

Untuk dipublikasi/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Juli 2025

Yang menyatakan



Maria Yunita Darus
9103021029

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN *ACUPRESSURE* TITIK *SHENMEN* (HT
7) DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR
PASIEN KANKER

OLEH :
Maria Yunita Darus
9103021029

Pembimbing Utama : Yesiana Dwi Wahyu W, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()

Pembimbing Pendamping: Ira Ayu Maryuti S.Kep.,Ns.,M.Kep ()

Surabaya, 19 Juni 2025

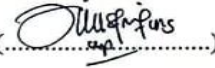
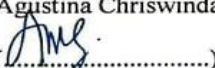
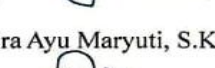
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN *ACUPRESSURE* TITIK *SHENMEN* (HT 7) DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER

Skripsi yang ditulis oleh Maria Yunita Darus NRP 9103021029 telah diuji
dan disetujui oleh Tim Penguji pada tanggal 7 Juli 2025 dan telah dinyatakan lulus
oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep., Ns., M.Kep.
(.....)
2. Sekretaris : Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep.
(.....)
3. Anggota : Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep., Ns., M.Kep.
(.....)
4. Anggota : Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep.
(.....)

Mengesahkan



NIK.911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Kepada Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa melimpahkan berkat dan tuntunan dalam setiap langkah kehidupan saya sesuai dengan kehendak dan rencana-Nya. Kedua orang tua Bapak Veri Darus dan Mama Elisabet yang senantiasa memberikan kasih sayang yang tulus, dukungan baik secara moral, materiil, dan doa yang tak henti-hentinya, untuk menyertai saya dalam setiap langkah perjalanan hidup saya, baik dalam suka maupun duka karena tiada kata seindah lanjutan doa dan tiada doa yang paling khusus selain doa yang tercapai dari orang tua. Selain itu untuk diri saya sendiri, jangan berhenti pada pencapaian saat ini, teruslah berusaha meraih mimpi-mimpi yang masih belum terwujud, jangan menyerah! Semangat!

HALAMAN MOTTO

“Jalani hari sepenuhnya dan percayalah bahwa Tuhan memegang semua harapanmu di masa depan”
(Matius 6:34)

“Jangan takut, percaya saja”
(Markus 5:36)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian *Acupressure* Titik *Shenmen* (HT 7) dan *Foot Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker” dapat diselesaikan.

Penelitian ini disusun sebagai salah syarat kelulusan dalam menyelesaikan sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Selain itu sebagai upaya untuk berkontribusi dalam bidang kesehatan, khususnya dalam memberikan solusi non-farmakologis bagi pasien kanker yang mengalami gangguan tidur. Tidur yang berkualitas merupakan kebutuhan dasar yang penting untuk mendukung proses pemulihan pasien, termasuk pasien kanker yang sering menghadapi berbagai tantangan fisik dan psikologis akibat penyakit maupun terapi yang dijalani.

Saya menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, motivasi dan semangat dari berbagai pihak. Maka, dengan tulus saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, pembimbing utama dan juga penasehat akademik yang sudah memberikan izin, dukungan, bimbingan, arahan, masukan yang sangat berharga serta motivasi kepada penulis agar dapat menyelesaikan selama proses penyusunan proposal hingga skripsi ini.

2. Ibu Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan panduan, dukungan, serta masukan yang positif dan berharga dalam proses penyusunan proposal hingga skripsi ini.
3. Ibu Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta evaluasi yang membangun selama proses seminar hingga ujian, sehingga penulis dapat memperbaiki dan menyempurnakan hasil penelitian ini. Segala masukan yang diberikan oleh dosen penguji sangat membantu penulis dalam mengembangkan pola pikir kritis, memperdalam pemahaman terhadap materi, serta meningkatkan kualitas laporan penelitian ini.
4. Ibu Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku sekretaris penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu, dukungan, dan fasilitas selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
6. Puskesmas Jagir dan Puskesmas Wonokromo Surabaya yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan penuh berupa fasilitas, data, dan kemudahan akses kepada penulis selama proses pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian. Penulis juga berterima kasih atas kerja sama dan bantuan dari seluruh staf dan petugas puskesmas yang telah meluangkan waktu, memberikan informasi, serta membantu kelancaran seluruh rangkaian kegiatan penelitian, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar, tertib, dan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

7. Responden atas kesediaannya berpartisipasi yang aktif dan terbuka, meluangkan waktu mengikuti intervensi dari awal hingga selesai, dan kerjasamanya dalam penelitian ini.
8. Terima kasih yang tulus kepada kedua orang tua atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang tak pernah putus selama proses penyusunan penelitian ini.
9. Ketiga adik saya tercinta Vivri Ani, Bovan, dan Gelo yang selalu memberi semangat dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. Teman-teman saya Florenta, Aron, Karel, Gusty, Antania, Selly, yang telah memberikan bantuan dan dukungan, baik dalam bentuk dukungan emosional maupun bantuan praktis, sehingga proses penelitian dapat berjalan sesuai rencana.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi penyempurnaan penelitian ini.

Akhir kata, saya berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia kesehatan, khususnya ilmu keperawatan paliatif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien kanker, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Surabaya, 07 Juli 2025

Maria Yunita Darus
9103021029

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xx
ABSTRAK	xxi
<i>ABSTRACT</i>	xxii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7)	9
2.1.1 Definisi <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7)	9
2.1.2 Manfaat <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7)	9
2.1.3 Indikasi <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7)	10
2.1.4 Kontraindikasi <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7)	11
2.1.5 Titik <i>Acupressure</i> <i>Shenmen</i> (HT 7)	11
2.1.6 Teknik Pemijatan <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7)	13
2.1.7 Prosedur Teknik <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7)	13
2.2 Konsep <i>Foot Massage</i>	14
2.2.1 Definisi <i>Foot Massage</i>	14
2.2.2 Manfaat <i>Foot Massage</i>	14
2.2.3 Indikasi	14
2.2.4 Kontraindikasi	14
2.2.5 Fisiologis	15
2.2.6 Prosedur <i>Foot Massage</i>	15
2.2.7 Frekuensi Pemberian <i>Foot Massage</i>	17
2.3 Konsep Kualitas Tidur	18
2.3.1 Definisi	18
2.3.2 Fisiologi Tidur	18
2.3.3 Fisiologis Gangguan Tidur	19
2.3.4 Tahapan Tidur	20
2.3.5 Manfaat dan Fungsi Tidur	21
2.3.6 Tanda-Tanda Kualitas Tidur Baik dan Tidak Baik	22
2.3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur Pasien Kanker	24
2.3.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur Secara Umum	25
2.3.9 Macam-Macam Gangguan Tidur	25
2.3.10 Dampak gangguan tidur Pada Pasien Kanker	26
2.3.11 Instrumen Kualitas Tidur	26
2.4 Konsep Kanker	27
2.4.1 Definisi	27
2.4.2 Etiologi	27
2.4.3 Patofisiologi	28
2.4.4 Tanda Gejala	29
2.4.5 Karakteristik Kanker	29
2.4.6 Pengobatan	31
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	35
3.1 Kerangka Konseptual	35
3.2 Hubungan <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> HT 7 dan <i>Foot Massage</i> dengan Kualitas Tidur	36
3.3 Hipotesis	37
BAB 4 METODE PENELITIAN	38
4.1 Desain Penelitian	38
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	39
4.2.1 Variabel Independen	39
4.2.2 Variabel Dependen	39

4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	43
4.4.1	Populasi	43
4.4.2	Sampel	43
4.4.3	Teknik Sampling	44
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	45
4.6	Metode Pengumpulan Data	46
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data	46
4.6.2	Instrumen Penelitian	48
4.6.3	Waktu Dan Lokasi Penelitian	51
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	51
4.7.1	Uji Validitas	51
4.7.2	Uji Reliabilitas	51
4.8	Teknik Analisa Data	52
4.8.1	Editing	52
4.8.2	Skoring	52
4.8.3	Tabulating	54
4.8.4	Uji Statistik	54
4.9	Etika Penelitian	55
4.9.1	<i>Benefience</i> (Manfaat)	55
4.9.2	Kejujuran	55
4.9.3	<i>Justice</i> (Keadilan)	55
4.9.4	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	56
4.9.5	<i>Informed consent</i>	56
4.9.6	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	57
BAB 5	HASIL PENELITIAN	58
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	58
5.1.1	Puskesmas Jagir	59
5.1.2	Puskesmas Wonokromo	60
5.2	Hasil Penelitian	61
5.2.1	Data Umum	61
5.2.2	Data Khusus	66
BAB 6	PEMBAHASAN	69
6.1	Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Terapi <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7) dan <i>Foot Massage</i>	69
6.2	Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Terapi <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7) dan <i>Foot Massage</i>	76
6.3	Pengaruh <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7) dan <i>Foot Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker	83
6.4	Keterbatasan Penelitian	86
BAB 7	SIMPULAN dan SARAN	88
7.1	Simpulan	88
7.2	Saran	88
7.2.1	Bagi Pasien Kanker	88
7.2.2	Bagi Perawat Paliatif Di Komunitas	88

7.2.3	Bagi Keluarga (<i>Family Caregiver</i>)	89
7.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....		90
LAMPIRAN.....		98
ARTIKEL ILMIAH PENELITIAN		124

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> Pengaruh Pemberian <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7) dan <i>Foot Massage</i>	38
Tabel 4.2 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4.3 Komponen Pertanyaan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	49
Tabel 4.4 Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality</i>	53
Tabel 5.1 Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7) dan <i>Foot Massage</i> pada Pasien Kanker	66
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Kondisi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7) dan <i>Foot Massage</i> Dengan <i>Shapiro-Wilk Test</i>	68
Tabel 5.3 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre</i> dan <i>Post -Test</i> Dengan Uji <i>Paired Sample Test</i>	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lokasi Titik <i>Acupressure Shenmen</i> (HT 7)	11
Gambar 2.2 Kedalaman Pemijatan <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT 7).....	13
Gambar 2.3 Teknik <i>Effluarge</i>	15
Gambar 2.4 Teknik <i>Petrissage</i>	16
Gambar 2.5 Teknik <i>Friction</i>	16
Gambar 2.6 Teknik <i>Tapotement</i>	16
Gambar 2.7 Teknik <i>Vibration</i>	17
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Pemberian <i>Acupressure</i> titik <i>Shenmen</i> HT 7 dan <i>Foot Massage</i>	35
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Pemberian <i>Acupressure</i> titik <i>Shenmen</i> (HT 7) dan <i>Foot Massage</i>	45
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Puskesmas Jagir dan Wonokromo Surabaya pada Tanggal 14 Maret - 5 April 2025.....	62
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Puskesmas Jagir dan Wonokromo Surabaya pada Tanggal 14 Maret -5 April 2025	62
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Puskesmas Jagir dan Wonokromo Surabaya pada Tanggal 14 Maret -5 April 2025	63
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Puskesmas Jagir dan Wonokromo Surabaya pada Tanggal 14 Maret -5 April 2025	63
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kanker di Puskesmas Jagir dan Wonokromo Surabaya pada Tanggal 14 Maret -5 April 2025.....	64

Gambar 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Stadium Kanker di Puskesmas Jagir dan Wonokromo Surabaya pada Tanggal 14 Maret -5 April 2025	64
Gambar 5.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Terapi yang Dijalani Di Puskesmas Jagir dan Wonokromo Surabaya pada Tanggal 14 Maret -5 April 2025	65
Gambar 5.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Obat Tidur di Puskesmas Jagir dan Wonokromo Surabaya pada Tanggal 14 Maret -5 April 2025	65
Gambar 5.9	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Kanker di Puskesmas Jagir dan Wonokromo Surabaya pada Tanggal 14 Maret -5 April 2025	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Permintaan Menjadi Responden Penelitian	98
Lampiran 2 Persetujuan Sebagai Responden Penelitian	99
Lampiran 3 Lembar Data Demografi	100
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Intervensi <i>Acupressure</i> Titik <i>Shenmen</i> (HT7)	101
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP) Intervensi <i>Foot Massage</i>	103
Lampiran 6 Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)	107
Lampiran 7 Rekapitulasi Data Penelitian.....	109
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas.....	111
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas	113
Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas dan <i>Paired Sample T-Test</i>	114
Lampiran 11 Lembar Surat Pemberian Izin Penelitian Ke Dinas Kesehatan Surabaya.....	115
Lampiran 12 Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya	116
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian Fakultas Ke Puskesmas Wonokromo dan Jagir Surabaya.....	117
Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Puskesmas Wonokromo Dan Puskesmas Jagir Surabaya.....	119
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian	121

DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	124
HALAMAN PERSETUJUAN.....	125
ABSTRAK.....	126
<i>ABSTRACT</i>	127
PENDAHULUAN	128
METODE PENELITIAN.....	129
HASIL DAN PEMBAHASAAN.....	130
SIMPULAN DAN SARAN	134
DAFTAR PUSTAKA.....	135
BIODATA PENULIS	138

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN *ACUPRESSURE* TITIK *SHENMEN* (HT 7) DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER

Oleh: Maria Yunita Darus

Kualitas tidur sering dialami oleh pasien kanker akibat kecemasan, stres, serta efek samping terapi seperti kemoterapi dan radioterapi. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada penurunan imunitas dan efektivitas pengobatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi *acupressure* titik *shenmen* (HT 7) dan *foot massage* terhadap kualitas tidur pasien kanker. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Populasi sebanyak 46 pasien kanker di Puskesmas Jagir dan Puskesmas Wonokromo. Sampel berjumlah 32 pasien responden yang diambil secara *purposive sampling*. Intervensi diberikan selama 2 minggu, masing-masing 3 kali per minggu. *Acupressure* dilakukan selama 30 menit dan *foot massage* selama 20 menit. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil pengukuran kualitas tidur sebelum intervensi sebesar 12.53 ± 3.967 dan sesudah intervensi sebesar 5.66 ± 2.104 , sehingga selisih rata-ratanya adalah 6.87 ± 1.863 . Hasil uji statistik *Paired T-Test* nilai $p\text{-value}=0.000$, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Kombinasi terapi *acupressure* titik *shenmen* (HT 7) dan *foot massage* dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis alternatif dalam praktek keperawatan dan meningkatkan kenyamanan, memperbaiki ritme sirkadian, serta meningkatkan produksi melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur.

Kata kunci: *Acupressur*, Kanker, Kualitas Tidur, Pijat Kaki, *Shenmen* (HT 7)

ABSTRACT

THE EFFECT OF ACUPRESSURE AT THE SHENMEN POINT (HT 7) AND FOOT MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY OF CANCER PATIENTS

By: Maria Yunita Darus

Sleep disturbances are commonly experienced by cancer patients due to anxiety, stress, and side effects of treatments such as chemotherapy and radiotherapy. Poor sleep quality can lead to a decline in immune function and the effectiveness of treatment. This study aims to determine the effect of combining acupressure at the Shenmen point (HT 7) and foot massage on the sleep quality of cancer patients. The research design employed a pre-experimental approach using a one-group pretest-posttest method. The population consisted of 46 cancer patients from Jagir Public Health Center and Wonokromo Public Health Center. A total of 32 respondents were selected using purposive sampling. The intervention was administered over a period of two weeks, three times per week. Acupressure was performed for 30 minutes, and foot massage for 20 minutes. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The mean sleep quality score before the intervention was 12.53 ± 3.967 , and after the intervention was 5.66 ± 2.104 , with a mean difference of 6.87 ± 1.863 . The results of the Paired T-Test showed a p-value of 0.000, indicating a statistically significant difference in sleep quality scores before and after the intervention. The combination of acupressure at the Shenmen point (HT 7) and foot massage can be considered an alternative non-pharmacological intervention in nursing practice, as it enhances comfort, improves circadian rhythm, and increases melatonin production, which plays a role in regulating the sleep cycle.

Keywords: Acupressure, Cancer, Foot Massage, Shenmen (HT 7), Sleep Quality