

**PENGARUH BRICS MANUAL TERHADAP  
(*BRISK WALKING, ACUPRESSURE  
MANUAL*) KUALITAS TIDUR PADA  
PASIEN HIPERTENSI DI DESA JATISARI  
JEMBER**

**SKRIPSI**



Fungky Valen Dayani  
21102016

**PROGRAM STUDI ILMU  
KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU  
KESEHATAN UNIVERSITAS dr.  
SOEBANDI  
JEMBER  
2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Yang Berjudul Hubungan *Pengaruh Brics Manual Terhadap (Brisk Walking, Acupressure Manual) Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Desa Jatisari Jember*. Telah di uji dan di sahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

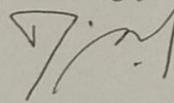
Nama : Funky Valen Dayani

NIM : 21102016

Hari, Tanggal : Kamis, 10 Juli 2025

Tim Penguji

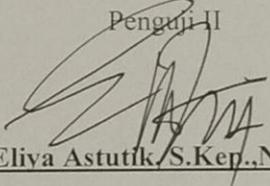
Ketua Penguji,



Trisna Vitaliati, .S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0703028602

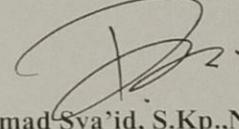
Penguji II



Emi Eliva Astutik, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIDN. 0720028703

Penguji III



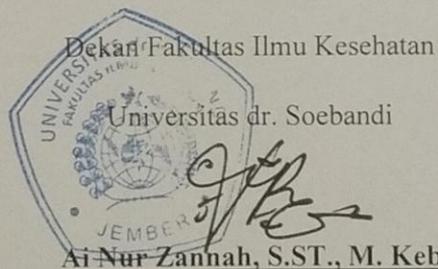
Achmad Sya'id, S.Kp.,Ns., M.Kep

NIDN. 0701068103

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M. Keb

NID. 0719128902

PENGARUH BRICS MANUAL TERHADAP (BRISK  
WALKING, ACUPRESSURE MANUAL) KUALITAS TIDUR  
PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA JATISARI JEMBER

*THE EFFECT OF BRICS MANUAL ON (BRISK WALKING,  
ACUPRESSURE MANUAL) SLEEP QUALITY IN HYPERTENSION  
PATIENTS IN JATISARI VILLAGE, JEMBER*

**Fungky Valen Dayani**

**Abstrak:**

**Latar Belakang:** Kualitas tidur merupakan kombinasi dari indeks tidur yang berisi lama waktu tidur dan gangguan didalamnya yang bisa dinilai dengan objektif. Jika seseorang tidak mencukupi durasi kebutuhan tidur maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk sering dialami oleh pasien hipertensi, dan dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka (Albertina Madeira et al., 2020). **Tujuan:** Tujuan dari penelitian yaitu mengetahui pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukannya BRICS Manual (*Brisk Walking and Acupressure*) pada penderita hipertensi di Desa Jatisari Jember. **Metode:** Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif pre- eksperimental design dengan the one group pre test-post test. Sampel penelitian ini berjumlah 30 responden dengan menggunakan *simple random sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisioner PSQI-9 (pittsburgh sleep quality index). **Analisis:** Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* masing masing Menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$  artinya terdapat perubahan skor kualitas tidur pada pasien hipertensi di desa jatisari jember sebelum dan sesudah diberikan *BRICS Manual (Brisk Walking, Acupressure Manual)*. Pada tahap awal sebelum diberikan *BRICS Manual (Brisk Walking, Acupressure Manual)* (pretest), skor median kualitas tidur responden adalah 11 dengan nilai terendah 4 dan tertinggi 15. Sesudah diberikan *BRICS Manual (Brisk Walking, Acupressure Manual)* (posttest), skor median pengetahuan responden mencapai 5 dengan nilai terendah 3 dan tertinggi 9. Hal ini dibuktikan dengan nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0,000, sehingga  $p\text{-value } 0,000 < ,05$ . **Diskusi:** Peneliti mendiskusikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukannya *BRICS Manual (Brisk Walking, Acupressure Manua)*. Kombinasi antara aktivitas fisik dan akupresur dapat efektif dalam mengurangi kecemasan, stress, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan bagi penderita hipertensi di desa tersebut.