

**PENGARUH TERAPI MASSAGE PUNGGUNG TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI JOMPO
YAYASAN
GUNA BUDI BAKTI MEDAN TAHUN 2020**

Hajrah Ainun¹, Sunarti², Gregorius Benard Ndruru³, Krisna Yuliriska Baeha⁴
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia
Hajrahainun45@gmail.com

ABSTRAK

Tidur merupakan suatu kegiatan otak secara relatif tanpa sadar dapat menimbulkan situasi yang penuh dengan ketenangan dan tanpa adanya kegiatan sehingga terjadinya urutan siklus berulang-ulang dan memiliki fase yang berbeda-beda, tidur juga memiliki dua tahapan yaitu *nonrapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM), kualitas tidur yang efektif kurang lebih 6 jam perhari. Kualitas tidur merupakan suatu pertahanan maupun kemampuan seseorang untuk memepertahankan kondisi tidurnya agar mempunyai kualitas kebutuhan tidur yang dapat disesuaikan dengan tidur yang diperlukan. Pada lansia umumnya memiliki kualitas tidur sudah menurun, maka digunakan pengobatan komplementer yaitu *massage* punggung untuk meningkatkan derajat kesehatan yaitu meningkatkan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis peningkatan kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia atau kesulitan tidur di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020, jenis penelitian adalah *pre-eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*, jumlah sampel sebanyak 20 responden dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa da peningkatan kualitas tidur atau menurunnya tingkat insomnia pada lansia melalui *massage* punggung dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ melalui uji *wilcoxon rank test*. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, diharapkan lansia yang mengalami insomnia dapat menjadikan *massage* punggung sebagai penatalaksanaan non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci : Kualitas Tidur; *Massage* punggung; Lansia ; Insomnia

**THE EFFECT OF BACK MASSAGE THERAPY ON THE
IMPROVEMENT OF SLEEP QUALITY IN ELDERLY AT THE
NURSING HOME FOUNDATION GUNA BUDI BAKTI MEDAN IN
YEARS 2020**

Hajrah Ainun¹, Sunarti², Gregorius Benard Ndruru³, Krisna Yuliriska Baeha⁴
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia
Hajrahainun45@gmail.com

ABSTRACT

Sleep is a brain activity that is relatively unconsciously can lead to situations that are full of calm and without any activity so that the occurrence of repetitive cycle sequences and have different phases, sleep also has two stages namely nonrapid eye movement (NREM) and rapid eye movement (REM), effective quality of sleep for about 6 hours per day. Sleep quality is both a defense and the ability of a person to maintain his sleep conditions in order to have the quality of sleep needs that can be adjusted to the sleep needed. In the elderly generally have decreased sleep quality, then used complementary medicine that is back massage to improve the degree of health that is improving sleep quality. The purpose of this study was to analyze the improvement of sleep quality of elderly who experience insomnia or sleep difficulties at the Nursing Home Foundation Guna Budi Bakti Medan in 2020, the type of research is pre-experiment with one group pretest-posttest design, the number of samples of 20 respondents using non-probability sampling techniques, namely purposive sampling technique. The results showed that there was an increase in sleep quality or decreased levels of insomnia in the elderly through back massage with a p value = 0,000 through the Wilcoxon rank test. Based on the research results obtained, it is expected that elderly people who experience insomnia can make back massage as a non-pharmacological management to improve sleep quality.

Keywords: Sleep Quality; Back Massage; Elderly; Insomnia