

PENERAPAN MASSAGE PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BANGSAL LAVENDER RSUD Ir. SOEKARNO KABUPATEN SUKOHARJO

APPLICATION OF BACK MASSAGE TO THE SLEEP QUALITY OF ELDERLY IN THE LAVENDER WARD AT Ir. SOEKARNO, SUKOHARJO DISTRICT

Erliana Dilantari ^{1*}, Sri Hartutik ²⁾, Yohana Ika Prastiwi ³⁾, Maya Asifah ⁴⁾

^{1,2} Prodi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

^{3,4} Rumah Sakit Umum Daerah Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received : 02 Agustus 2023 Revised : 14 Agustus 2023 Accepted : 25 Agustus 2023	<p>Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Lansia akan mengalami suatu proses yang disebut <i>Aging Process</i> atau proses penuaan. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit. Salah satu kemunduran dari lansia yang dapat mempengaruhi fisik serta psikis dari lansia adalah kualitas tidur. Lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur atau memiliki kualitas tidur buruk akan mengalami berbagai macam permasalahan. Oleh karena itu, <i>massage</i> punggung akan diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. <i>Massage</i> punggung dapat merangsang munculnya morfin alami yang dihasilkan tubuh berupa dinorfin, enkefalin, dan endorphin serta dapat berperan sebagai relaksan pada tubuh, yang berperan untuk memperbaiki mutu dan waktu tidur, mempermudah mengawali tidur, serta dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Tujuan: Mengetahui penerapan <i>massage</i> punggung terhadap kualitas tidur lansia di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo. Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan metode pendekatan studi kasus (<i>Case Study</i>). Rancangan penelitian ini untuk melihat penerapan <i>massage</i> punggung terhadap kualitas tidur lansia. Variabel <i>independent</i> pada penelitian ini adalah <i>massage</i> punggung dan variabel <i>dependent</i> pada penelitian ini adalah kualitas tidur lansia. Subjek pada studi kasus ini adalah 2 orang pasien lansia yang masih dirawat di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan. Pada penelitian ini <i>massage</i> punggung diberikan dengan durasi selama 10 menit dan diberikan selama 3 hari berturut-turut sebelum tidur. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI). Hasil: Kedua responden memiliki kualitas tidur buruk dengan skor ≥ 5 sebelum diberikan <i>massage</i> punggung dan kedua responden memiliki kualitas tidur baik dengan skor ≤ 5 sesudah diberikan <i>massage</i> punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit. Kesimpulan: Kedua responden sama-sama memiliki kualitas tidur yang baik sesudah diberikan <i>massage</i> punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit.</p> <p>Background: Elderly is an age group in humans who have entered the final stages of their life phase. The elderly will experience a process called the Aging Process or the aging process. The aging process is a life cycle marked by the stages of decline in the functions of various organs of the body, which are marked by the increasing vulnerability of the body to various disease attacks. One of the setbacks of the elderly that can affect the physical and psychological aspects of the elderly is the quality of sleep. Elderly who experience decreased sleep quality or have poor sleep quality will experience various kinds of problems. Therefore, back massage will be given to improve the sleep quality of the elderly. Back massage can stimulate the emergence of natural morphine produced by the body in the form of dynorphins, enkephalins, and endorphins and can act as a relaxant in the body, which plays a role in improving sleep quality and time, making it easier to initiate sleep, and can improve sleep quality in the elderly. Purpose: Knowing the</p>
KEYWORD	
Lansia, Kualitas Tidur, Massage Punggung Elderly, Sleep Quality, Back Massage	
CORRESPONDING AUTHOR	
Nama : Erliana Dilantari E-mail : erlianadilantari@gmail.com No. Tlp : +6285878173752	

	<p>application of back massage to the sleep quality of the elderly in the Lavender Ward at the Regional General Hospital Ir. Soekarno, Sukoharjo Regency. Methods: This research is a type of qualitative descriptive research with a case study approach (Case Study). The design of this study was to see the application of back massage to the sleep quality of the elderly. The independent variable in this study was back massage and the dependent variable in this study was the sleep quality of the elderly. The subjects in this case study were 2 elderly patients who were still being treated at the Lavender Ward at Ir. Soekarno, Sukoharjo Regency with predetermined inclusion and exclusion criteria. In this study, back massage was given with a duration of 10 minutes and was given for 3 consecutive days before going to bed. The measurement tool used to measure sleep quality is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Results: Both respondents had poor sleep quality with a score > 5 before being given a back massage and both respondents had good sleep quality with a score < 5 after being given a back massage for 3 days before going to bed with a duration of 10 minutes. Conclusion: The two respondents both had good sleep quality after being given a back massage for 3 days before going to bed with a duration of 10 minutes.</p>
--	---

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Lansia akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan (Saraswati *et al.*, 2022). Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit. Perubahan tersebut pada umumnya menyebabkan kemunduran kesehatan fisik dan psikis. Salah satu kemunduran dari lansia yang dapat mempengaruhi fisik serta psikis dari lansia adalah kualitas tidur (Anggraeni *et al.*, 2023).

Menurut WHO dalam Yan *et al* (2022) jumlah populasi lansia mencapai 840 juta jiwa diseluruh Dunia atau setara dengan 9,77% total populasi penduduk Dunia. Populasi lansia di Asia Tenggara adalah 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 populasi lansia diperkirakan meningkat mencapai 3 kali lipat dibandingkan tahun sebelumnya. Menurut data Survey Penduduk antar Sensus (SUPAS) tahun 2020, Indonesia memiliki jumlah lansia urutan ke-4 terbesar di Dunia, setelah negara China, India dan Amerika Serikat. Menurut Data Badan Pusat Statistik (2020), menyebutkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 21,7 juta orang atau sekitar 8,5% dari seluruh penduduk Indonesia. Berdasarkan jumlah tersebut, lansia perempuan sebanyak 11,6 juta (52,8%) dan 10,2 juta (47,2%) lanjut usia laki-laki.

Proporsi jumlah lansia di Jawa Tengah terus meningkat, pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai 3,35 juta jiwa atau 10,34% dari

seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 3,45 juta jiwa atau 10,55% pada tahun 2021. Berdasarkan hasil angka proyeksi penduduk tahun 2021, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 3,83 juta jiwa atau sebesar 11,43% (Susetyaning *et al.*, 2023). Salah satu Kabupaten di Provinsi Jawa Tengah adalah Kabupaten Sukoharjo. Menurut Kemenkes (2021), Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2020 memiliki jumlah lansia sebanyak 149.524 jiwa lansia dari 875.917 jiwa penduduk Kabupaten Sukoharjo, dari data tersebut tampak bahwa lansia memiliki prosentase 17,07% dari jumlah seluruh penduduk di Kabupaten Sukoharjo.

Prevalensi tertinggi gangguan kualitas tidur lansia di Dunia pada tahun 2020 pada lansia yang terbesar terdapat di Negara Amerika serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tahun 2020 di Indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk. Pulau Jawa dan Bali prevelensi kualitas tidur yang buruk cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan selama 5 hari di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo mulai tanggal 03 Juli 2023 hingga 07 Juli 2023, didapatkan hasil bahwa jumlah keseluruhan pasien yang dirawat di Bangsal Lavender Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo pada Tahun 2023 mulai bulan Januari sampai Bulan Juli sebanyak 865 pasien dan 425 (49,1%) diantaranya adalah pasien lansia (lanjut usia). Jumlah keseluruhan pasien di Bangsal

Lavender pada bulan Juli mulai tanggal 01 Juli 2023 sampai 07 Juli 2023 sebanyak 20 pasien dan 11 (55%) diantaranya adalah pasien lansia. Saat peneliti melakukan studi pendahuluan selama 5 hari, terdapat 11 pasien lansia yang dirawat inap di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo, 2 pasien lansia mengalami penurunan kesadaran sehingga tidak dapat dilakukan pengkajian kualitas tidur dan 9 pasien lansia dilakukan pengkajian kualitas tidur. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan pasien lansia, 2 pasien lansia memiliki kualitas tidur yang baik dan 7 pasien lansia lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk, pasien mengeluhkan tidak bisa tidur nyenyak di malam hari, pasien kesulitan untuk memulai tidur selama 3-5 hari, sering terbangun di malam hari, lama tidur pasien < 5 jam dan bangun tidur lebih awal.

Kristanto *et al* (2022) menjelaskan bahwa penurunan kualitas tidur merupakan satu di antara sekian masalah yang sering diderita oleh lansia. Tidak terpenuhinya kebutuhan tidur, akan mengakibatkan rasa mengantuk (Fajarini *et al.*, 2023). Mengantuk merupakan efek dari kualitas tidur yang buruk dan merupakan faktor resiko penurunan stamina, terjadinya kecelakaan, jatuh, dan mengurangi produktifitas, jika dilihat secara ekonomi. Disorientasi terhadap waktu dan lingkungan dialami oleh orang yang mengantuk. Selain itu, mereka juga mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan merasa lemas sehingga kurang untuk beraktivitas (Paramurthi *et al.*, 2019).

Iksan dan Hastuti (2020), menjelaskan bahwa terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan adalah penggunaan obat tidur. Namun, apabila obat tidur digunakan terus menerus akan menyebabkan ketergantungan dan kerugian meliputi harga, efek samping dan toleransi terhadap obat tidur berkembang dengan cepat. Faridah dan Indrawati (2021) menjelaskan bahwa terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur dan memperbaiki kualitas tidur yaitu terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan teknik nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik,

aromaterapi dan pemberian *massage* seperti *massage* punggung.

Massage punggung merupakan tindakan stimulasi kulit dan jaringan di bawahnya dengan variasi tekanan tangan untuk mengurangi nyeri, memberikan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi. *Massage* punggung dapat diberikan pada pasien yang mengalami gangguan tidur (insomnia), pasien yang memiliki kualitas tidur buruk, pasien yang mengalami ansietas, pasien yang sedang mengalami gejala distress, dan pasien yang mengalami nyeri. (Paramurthi *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sangadji (2022), *massage* punggung terbukti efektif memberikan dampak positif bagi lansia, baik secara biologis maupun psikis. Peneliti berasumsi bahwa peningkatan mutu tidur pada penelitian ini adalah efek dari *massage* punggung. Lansia pada penelitian ini memiliki kualitas tidur buruk pada awal penelitian, dan setelah diberikan tiga kali *massage* punggung dengan durasi waktu 10 menit, lansia mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Oleh karena itu, *massage* punggung dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan permasalahan tidur. Pada penelitian ini teknik pemberian *massage* punggung berbeda dengan teknik *massage* punggung yang dilakukan pada penelitian sebelumnya, karena pada penerapan ini *massage* punggung diawali dengan teknik rileksasi nafas dalam, sehingga bisa memberikan efek rileksasi untuk lansia sehingga bisa memaksimalkan pemberian *massage* punggung.

Lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur atau memiliki kualitas tidur buruk akan mengalami berbagai macam permasalahan seperti gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologis yaitu terjadi penurunan produktivitas, penurunan performa kognitif, peningkatan kemungkinan kecelakaan, resiko morbiditas, dan mortalitas yang tinggi, serta penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, peneliti akan memberikan implementasi berupa *massage* punggung pada lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk. *Massage* punggung dapat merangsang munculnya morfin alami yang dihasilkan tubuh berupa dinorfin, enkefalin, dan endorphin serta dapat berperan sebagai relaksan pada tubuh, yang berperan untuk memperbaiki

mutu dan waktu tidur, mempermudah mengawali tidur, serta dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Hal ini yang menjadi dasar peneliti untuk melakukan “Penerapan *Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo*”.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Bangsal Lavender Rumah Sakit Umum Daerah Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo pada bulan Juli 2023 mulai tanggal 03 Juli 2023 sampai 29 Juli 2023 dan penerapan dilakukan selama 3 hari mulai tanggal 12 Juli 2023 sampai dengan 14 Juli 2023. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan metode pendekatan studi kasus (*Case Study*). Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Metode studi kasus memungkinkan peneliti untuk tetap holistik dan signifikan. Studi kasus ini menggunakan asuhan keperawatan dimana penulis mengumpulkan data yang dimulai dari pengkajian, menentukan diagnose atau masalah keperawatan, menyusun rencana keperawatan, memberikan implementasi dan melakukan evaluasi pada dua responden lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Variabel *independent* pada penelitian ini adalah *massage* punggung dan variabel *dependent* pada penelitian ini adalah kualitas tidur lansia. Rancangan penelitian ini untuk melihat “Penerapan *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo”.

Subjek pada studi kasus ini adalah 2 orang pasien lansia yang masih dirawat di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan. Kriteria inklusi (lansia dengan usia > 60 tahun, lansia yang dirawat inap di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo, lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk (score PSQI \geq 5), lansia yang mengeluhkan kesulitan untuk tidur di malam hari, lansia yang sering terbangun saat

tidur, lansia yang tidur malam kurang dari 4-5 jam, lansia yang bisa duduk, tidur miring atau tengkurep), dan kriteria eksklusi (lansia yang mengalami penurunan kesadaran, lansia yang memiliki masalah kulit pada punggung seperti gatal-gatal, bercak merah, kulit kering maupun perih, lansia yang memiliki luka pada punggung seperti luka decubitus dan lansia dengan komplikasi penyakit stroke). Pada penelitian ini *massage* punggung diberikan dengan durasi selama 10 menit dan diberikan selama 3 hari berturut-turut sebelum tidur. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kusioner PSQI digunakan untuk mengukur kualitas tidur, terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian. Kedua responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan score \geq 5 sebelum diberikan *massage* punggung.

HASIL

1. Kualitas Tidur Lansia Sebelum dilakukan Penerapan *Massage Punggung*

Berikut merupakan hasil kualitas tidur lansia sebelum diberikan penerapan *massage* punggung selama 3 hari dengan durasi selama 10 menit sebelum tidur dapat disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil kualitas tidur lansia sebelum dilakukan penerapan *massage* punggung

Nama Responden	Skor Kualitas Tidur	Interpretasi/ Keterangan
Ny.S	12	Kualitas Tidur Pasien Buruk
Tn.M	15	Kualitas Tidur Pasien Buruk

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kedua responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan *massage* punggung. Ny. S memiliki kualitas tidur yang buruk karena skor kualitas tidur 12, sedangkan Tn. M memiliki kualitas tidur yang buruk karena skor kualitas tidur 15.

2. Kualitas Tidur Lansia Sesudah dilakukan Penerapan *Massage Punggung*

Berikut merupakan hasil kualitas tidur lansia sesudah diberikan penerapan *massage*

punggung selama 3 hari dengan durasi selama 10 menit sebelum tidur dapat disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil kualitas tidur lansia sesudah dilakukan penerapan *massage* punggung

Nama Responden	Skor Kualitas Tidur	Interpretasi/ Keterangan
Ny.S	4	Kualitas Tidur Pasien Baik
Tn.M	5	Kualitas Tidur Pasien Baik

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kedua responden memiliki kualitas tidur yang baik setelah dilakukan penerapan *massage* punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit. Ny.S memiliki kualitas tidur yang baik karena skor kualitas tidur 4, sedangkan Tn.M memiliki kualitas tidur yang baik karena skor kualitas tidur 5.

3. Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Massage Punggung

Berikut merupakan hasil kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan penerapan *massage* punggung selama 3 hari dengan durasi selama 10 menit sebelum tidur dapat disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *massage* punggung

Nama Responden	Kualitas Tidur	
	Sebelum	Sesudah
Ny.S	12	4
Tn.M	15	5

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kedua responden memiliki peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah penerapan *massage* punggung. Ny.S memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor 12 sebelum penerapan *massage* punggung dan memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor 4 sesudah penerapan *massage* punggung, sedangkan Tn.M memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor 15 sebelum penerapan *massage* punggung dan memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor 5 sesudah penerapan *massage* punggung. Kedua responden memiliki kualitas tidur buruk dengan

skor ≥ 5 sebelum penerapan *massage* punggung dan kedua responden memiliki kualitas tidur baik dengan skor ≤ 5 sesudah penerapan *massage* punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit.

4. Perbandingan Hasil Akhir Kualitas Tidur Antara Dua Responden yang diberikan Penerapan Massage Punggung

Berikut merupakan perbandingan hasil akhir kualitas tidur lansia sesudah diberikan penerapan *massage* punggung selama 3 hari dengan durasi selama 10 menit sebelum tidur dapat disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Perbandingan hasil akhir kualitas tidur antara dua responden yang diberikan penerapan *massage* punggung

Nama Responden	Skor Kualitas Tidur	Interpretasi/ Keterangan
Ny.S	4	Setelah diberikan <i>massage</i> punggung selama 3 hari kualitas tidur pasien baik
Tn.M	5	Setelah diberikan <i>massage</i> punggung selama 3 hari kualitas tidur pasien baik

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa perbandingan hasil akhir kualitas kedua responden adalah pada perbedaan skor kualitas tidur, namun kedua responden sama-sama memiliki kualitas tidur yang baik sesudah diberikan penerapan *massage* punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit. Ny.S memiliki skor 4 yang artinya memiliki kualitas tidur baik, sedangkan Tn.M memiliki skor 5 yang artinya memiliki kualitas tidur baik.

PEMBAHASAN

1. Kualitas tidur lansia sebelum dilakukan penerapan *massage* punggung

Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa kedua responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor ≥ 5 sebelum diberikan *massage* punggung. Sebelum dilakukan penerapan

massage punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi selama 10 menit, Ny.S memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor kualitas tidur 12 dan Tn.M memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor kualitas tidur 15.

Ny.S mengatakan bahwa kualitas tidur secara keseluruhan selama sakit ini buruk, dirinya hanya tidur malam selama 4 jam, membutuhkan waktu kurang lebih selama 30-60 menit dari mulai berbaring hingga bisa tertidur, sering bangun saat tengah malam atau dini hari dan selama sakit merasakan nyeri perut sehingga sering terbangun saat tidur malam. Ny.S mengatakan tidak pernah mengonsumsi obat tidur selama 1 bulan terakhir, terkadang merasa ngantuk saat siang hari melakukan aktivitas

Tn.M mengatakan bahwa kualitas tidur selama sakit ini buruk, hanya bisa tidur malam \leq 4 jam, membutuhkan waktu selama 30-60 menit untuk bisa tertidur dan sering terbangun saat tidur malam. Tn.M mengatakan merasa nyeri dada selama sakit, tidak dapat bernapas dengan nyaman dan batuk sehingga tidak bisa tidur nyenyak. Tn.M mengatakan tidak pernah mengonsumsi obat tidur selama sebulan terakhir.

Peneliti berpendapat bahwa usia sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, karena pada proses penuaan akan terjadi berbagai masalah kesehatan dikarenakan adanya perubahan fungsi fisik, psikis, kemasyarakatan dan finansial. Berubahnya pola tidur merupakan salah satu perubahan fungsi fisik yang dialami oleh lansia. Hal ini sependapat dengan Maryaningsih *et al* (2021), yang menjelaskan bahwa penurunan kualitas tidur disebabkan salah satunya faktor usia dimana banyak terjadinya proses penuaan pada tubuh lansia yang mengakibatkan mempengaruhi kualitas tidur lansia. Salah satu yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia adalah usia, penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, merokok dan medikasi.

Penurunan kualitas tidur merupakan satu di antara sekian masalah yang sering diderita oleh lansia. Oleh karenanya, dibutuhkan perhatian yang serius untuk menangani masalah ini. Kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh peningkatan latensi onset tidur, tidak efektifnya tidur, dan terbangun pada waktunya belum bangun. Proses penuaan menyebabkan perubahan fungsi neurotransmitter yang ditandai

dengan berkurangnya penyaluran norepinefrin. Hal itu berakibat pada perubahan ritme sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur pada fase 3 dan 4 tidur NREM, sehingga lansia hanya memiliki sedikit fase 4 atau tidur lelap (Sangadji, 2022). Penatalaksanaan non farmakologi yang tepat untuk lansia adalah dengan *massage* punggung, *massage* punggung dapat meningkatkan darah ke jaringan dan organ, peningkatan jumlah trombosit, leukosit, eritrosit dan hemoglobin tanpa mengganggu keseimbangan asam-basa, mempercepat proses pemulihan saraf yang cedera dan memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi jantung, dan frekuensi pernafasan serta meningkatkan kualitas tidur (Ramadini dan Putri, 2020).

2. Kualitas Tidur Lansia Sesudah dilakukan Penerapan Massage Punggung

Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa kedua responden memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor \leq 5 sesudah diberikan *massage* punggung. Setelah dilakukan penerapan *massage* punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi selama 10 menit, Ny.S memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor kualitas tidur 4 dan Tn.M memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor kualitas tidur 5.

Ny.S mengatakan bahwa memiliki kualitas tidur yang baik setelah diberikan *massage* punggung sebelum tidur. Ny.S mengatakan bisa tidur malam 7-8 jam setiap malam, hanya membutuhkan waktu selama 15 menit untuk bisa tertidur sesudah diberikan *massage* punggung dan tidak mimpi buruk. Ny.M mengatakan tidak mengonsumsi obat tidur selama 1 bulan terakhir ini.

Tn.M mengatakan bahwa kualitas tidur selama diberikan *massage* punggung cukup baik, bisa tidur malam selama 8 jam, bisa tertidur kurang dari 15 menit setelah diberikan *massage* punggung, hanya sekali terbangun saat batuk dan bisa tidur lagi, tidak mimpi buruk. Tn.M mengatakan tidak mengonsumsi obat tidur selama 1 bulan terakhir ini.

Berdasarkan hasil studi kasus ini, peneliti berpendapat bahwa *massage* punggung merupakan tindakan non farmakologis yang efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, karena *massage* punggung dapat

memberikan efek rileksasi dan meningkatkan kenyamanan. Hal ini sependapat dengan Sangadji (2022) yang menjelaskan bahwa *massage* punggung menjadi cara yang sangat efektif dan mudah untuk mengatasi penurunan kualitas tidur lansia. *Massage* punggung selama tiga menit, sangat berpengaruh secara signifikan terhadap meningkatnya kenyamanan, relaksasi dan pengaruhnya pada sistem neurologi dapat mengurangi risiko penurunan kualitas tidur. *Massage* punggung sangat berefek terhadap kualitas tidur, karena menginduksi respon relaksasi dan dengannya lansia dapat memasuki waktu tidur dengan rasa nyaman.

Massage punggung akan memberikan dampak pada peningkatan sirkulasi, memperbaiki sifat otot dan memberikan efek relaksasi dimana *massage* punggung mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan tidur pada seseorang (Paramurthi *et al.*, 2019). Hal ini sependapat dengan Ainun *et al* (2020) yang menjelaskan bahwa *massage* punggung dapat menstimulasi morpin endogen yaitu hormon endorpin, enkefalin, dan dinorfin serta dapat menimbulkan adanya relaksasi pada otot, yang berfungsi sebagai meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, mempercepat proses tidur, dan dapat membantu menurunkan gejala gangguan tidur pada lansia.

3. Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Massage Punggung

Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan, kedua responden memiliki peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan *massage* punggung, hal ini ditandai dengan adanya penurunan skor kualitas tidur pada kedua responden. Semakin tinggi hasil dari jumlah skor akhir mengindikasikan kualitas tidur yang buruk, dan sebaliknya semakin rendah hasil dari jumlah skor akhir mengindikasikan kualitas tidur yang baik.

Hasil kualitas tidur Ny.S sebelum dan sesudah diberikan *massage* punggung, kualitas tidur sebelum diberikan *massage* punggung buruk dengan skor kualitas tidur 12 dan kualitas tidur sesudah diberikan *massage* punggung baik dengan skor kualitas tidur 4. Sedangkan kualitas

tidur Tn.M sebelum dan sesudah diberikan *massage* punggung, kualitas tidur sebelum diberikan *massage* punggung buruk dengan skor kualitas tidur 15 dan kualitas tidur sesudah diberikan *massage* punggung baik dengan skor kualitas tidur 5. Kedua responden memiliki kualitas yang baik dengan skor ≤ 5 sesudah diberikan *massage* punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit.

Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan, kedua responden memiliki peningkatan kualitas tidur setelah diberikan *massage* punggung selama 3 hari berturut-turut sebelum tidur dengan durasi selama 10 menit. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayati dan Wibowo (2022), dimana rata-rata kualitas tidur setelah diberikan terapi *massage* punggung meningkat dibandingkan sebelum diberi terapi *massage* punggung. Mayoritas dari penelitian ini mengalami perubahan kualitas tidur semakin membaik, hal ini dikarenakan saat diberikan intervensi responden akan mengalami relaksasi sehingga akan membuat responden semakin nyaman dan memudahkan responden dalam mendapatkan tidur yang lebih baik.

Ainun *et al* (2020) menjelaskan bahwa berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan diketahui ada pengaruh yang sangat signifikan antara terapi *massage* punggung dengan peningkatan kualitas tidur lansia yang menderita insomnia atau kesulitan tidur. Terdapat salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilaksanakan perawat lansia secara mandiri dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, yaitu dengan melakukan tindakan terapi *massage* punggung pada lansia yang mengalami insomnia atau kesulitan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur yang dialami oleh lansia atau responden.

4. Perbandingan Hasil Akhir Kualitas Tidur Antara Dua Responden yang diberikan Penerapan Massage Punggung

Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan perbandingan hasil akhir kualitas kedua responden adalah pada perbedaan skor kualitas tidur, namun kedua responden sama-sama memiliki kualitas tidur yang baik sesudah diberikan *massage* punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit. Ny.S

memiliki skor 4 yang artinya memiliki kualitas tidur baik, sedangkan Tn.M memiliki skor 5 yang artinya memiliki kualitas tidur baik. Maka dapat disimpulkan hasil akhir kualitas tidur kedua responden adalah baik, karena keduanya memiliki skor akhir ≤ 5 .

Hasil penelitian Sangadji (2022) didapatkan hasil bahwa hasil analisa statistik dari uji Wilcoxon berupa p -value = 0,000 ($p < 0,05$) memperlihatkan *massage* punggung efektif terhadap mutu tidur lansia di Posyandu Lansia Dusun Ngaran Yogyakarta. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pangaribuan dan Olivia (2020), hasil dari analisis independent sample t-test terjadi peningkatan kualitas tidur sebelum maupun sesudah perlakuan di Kelompok 1 dan Kelompok 2 yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,012$ ($p < 0,05$) sesudah diberikan perlakuan, yang berarti terdapat perbedaan bermakna pada kedua kelompok dan menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur pada kelompok 1 (mendapatkan *massage* punggung) lebih besar daripada kelompok 2 (tidak mendapat *massage* punggung).

KESIMPULAN

Kedua responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum dilakukan penerapan *massage* punggung di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo dan kedua responden memiliki kualitas tidur yang baik setelah dilakukan penerapan *massage* punggung di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo. Perbandingan hasil akhir kualitas tidur antara 2 responden yang diberikan *massage* punggung adalah pada perbedaan skor kualitas tidur, namun kedua responden sama-sama memiliki kualitas tidur yang baik sesudah diberikan *massage* punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit

DAFTAR PUSTAKA

Ainun, H., Ndruru, G. B., Baeha, K. Y., & Sunarti. (2020). Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 93–98.

<https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.388>

Anggraeni, D. N., Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 10(1), 079–085. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>

Fajarini, R. E., Hartono, D., Abidin, Z., Tinggi, S., Kesehatan, I., Pesantren, H., & Hasan, Z. (2023). Pengaruh SDB (Slow Deep Breathing) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Diabetes Mellitus Di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Ilmu Kesehatab*, 2(6), 131–138.

Faridah, F., & Indrawati, I. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia dengan Terapi Dzikir Di PSTW Tresna Werda Budi Luhur Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.151>

Hayati, T. N., & Wibowo, T. A. (2022). Pengaruh Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Kota Samarinda. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 120–123.

Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>

Kristanto, B., Diyono, & Hartono, M. (2022). Efektifitas Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 117–127. <https://doi.org/10.37831/kjik.v10i2.242>

Maryaningsih, Sulaiman, Anggriani, Wijanarko, W., & Fajrillah. (2021). Pengaruh Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Dan Masyarakat (Jurnal KeFis)*, 1(1), 2–7.

- Paramurthi, I. A. P., Tri, K., & Suparwati, A. (2019). Efektifitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Bali Health Journal*, 3.(2).
- Ramadani, I., & Putri, J. (2020). Pengaruh Back Massage Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 44–55.
- Sangadji, F. (2022). The Effectiveness of Back Massage on Sleep Quality of the Elderly in Posyandu, Ngaran Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 13(01), 120–127.
- Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2022). Balance Exercise Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 42. <https://doi.org/10.26753/jikk.v18i1.615>
- Pangaribuan, R., & Olivia, N. (2020). Senam Lansia Pada Reumatoid Arthritis Dengan Nyeri Lutut Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(1), 272–277. <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i1.46>
- Yan, L. S., Octavia, D., & Fandini, I. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 1(1), 8–13.