
Pengaruh *backrub massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Rukun Ibu Kota Sukabumi

¹Suci Ramdhani, ²Erna Safariyah, ³Egi Mulyadi

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

³Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

How to cite (APA)

Ramdhani, S., Safariyah, E., & Mulyadi, E. (2023). Pengaruh *backrub massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Rukun Ibu Kota Sukabumi. *Journal of Public Health Innovation*, 4(1) 167-175.
<https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.828>

History

Received: 14 Agustus 2023
Accepted: 7 November 2023
Published: 1 Desember 2023

Corresponding Author

Suci Ramdhani, Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi;
Suciramdhani535@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia mengalami perubahan fisiologis yang salah satunya terjadi adalah penurunan kualitas tidur. Tingkat kejadian gangguan tidur pada lansia terbilang tinggi. Di Indonesia, sekitar setengah dari populasi yang berusia 65 tahun mengalami masalah. Banyaknya persoalan pada usia lanjut serta naiknya jumlah lansia di Indonesia menimbulkan beberapa fenomena seperti perubahan struktur dan fisiologis, salah satunya adalah sulit tidur atau insomnia dan gangguan keseimbangan pada lansia. *Backrub Massage* adalah ialah gerakan menyentuh tangan yang dilakukan dengan gerakan mengusap, menguleni, menggosok dan menggulung kulit dengan tujuan untuk menguasai gejala penurunan kualitas tidur, meringankan keluhan segala macam gangguan kesehatan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *backrub massage* punggong terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di Panti werdha Rukun ibu Sukabumi

Metode: Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen* dengan menggunakan desain "*one group pretest post test*". Jumlah responden untuk penelitian ini adalah 18 responden.

Hasil : Hasil uji statistik menggunakan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,008 < 0,05$, disimpulkan bahwa terapi pengaruh terapi *backrub massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Rukun Ibu Kota Sukabumi.

Kesimpulan: Adanya pengaruh *backrub massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Rukun Ibukota Sukabumi tahun 2022.

Kata Kunci : Backrub Massage, Kualitas Tidur, Lansia

Pendahuluan

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lansia yaitu orang yang telah memasuki usia lanjut atau usia tertentu orang yang berrusia 60 tahun atau lebih. Lanjut usia adalah usia ketika seseorang telah mencapai akhir kehidupan (WHO,2016). WHO juga menetapkan batasan yaitu usia rata-rata (*middle-age*) dari 45 hingga 59 tahun, lansia (*elderly*) dari usia 60 hingga 74 tahun, lansia (*old*) berusia 75 hingga 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) orang di atas 90 tahun.

Berdasarkan sensus penduduk 2015, Dimana jumlah lansia yang ada di Jawa Barat kurun tahun 2017 sebesar 4,16 juta setara 8,6% total dari masyarakat Jawa Barat, dengan berkisar dari sebesar 2,02 juta jiwa atau setara (8,31%) pada lansia dengan laki-laki sebanyak 2,14 juta jiwa atau setara (9,03%) dengan lansia pada jenis kelamin perempuan (Profil dari lansia Jabar 2017). Jumlah lansia di Kota Sukabumi pada tahun 2018 secara keseluruhan berjumlah 31.854 lansia, yang terdiri dari laki-laki berjumlah 14.823 lansia dan perempuan berjumlah 17.031 lansia. Dimana yang berusia 60-64 tahun berjumlah 11.322 lansia, 65-69 tahun berjumlah 8.329 lansia, 70-75 tahun berjumlah 5.615 lansia dan 75 tahun keatas berjumlah 6.588 lansia. (BPS, 2018).

Lansia juga ditandai dengan adanya penurunan pada biologisnya serta pada fisiologis dapat terlihat pada penurunan yang terjadi yaitu adanya kemampuan kognitif yang seperti adanya penurunan pada orientasi pada ruang, terjadi lupa, tempat dan waktu serta sulit menerima suatu ide baru, dan penurunan yang lain juga dapat di alami seperti adanya fisik yang menurun diantaranya rambut yang memutih, panca indra yang menurun ketajamannya, pada wajah mengalami kerutan, dan pada daya tahan tubuhnya mulai menurun atau mengalami kemunduran (Emmelia, 2017). Lansia juga mengalami perubahan fisiologis yang salah satunya terjadi adalah penurunan kualitas tidur. Tingkat kejadian gangguan tidur pada lansia terbilang tinggi, berdasarkan informasi

dari National Sleep Foundation pada tahun 2014. Menurut organisasi tersebut, sebanyak 67 dari 1.508 lansia yang diteliti mengalami gangguan tidur, dan persentase ini mencapai 7,3% dari total lansia yang mengeluhkan masalah tidur yang mereka hadapi. Dan memelihara ketenangan saat beristirahat. Di Indonesia, sekitar setengah dari populasi yang berusia 65 tahun mengalami masalah tidur (Maryaningsih & Sulaiman, 2020).

Tidur ialah kebutuhan alamiah manusia yang perlu dipenuhi. Perubahan tidur yang terjadinya pada orang dewasa yang lebih tua mempersingkat fase NREM, berkurangnya waktu tidur pada NREM tahap 3 dan 4, atau tidak ada NREM tahap 4, membuat lansia lebih sering terbangun di tengah malam hari karena tidak melakukannya. memiliki tidur malam yang baik (Reza et al., 2019). Tidur orang tua berubah seiring bertambahnya usia. Efisiensi tidur (berapa lama Anda tidur relatif terhadap berapa lama Anda tinggal di tempat tidur) menurun. Selama ini, kebutuhan tidur berkurang, karena motivasi homeostatis supaya tidur juga Berkurang. Tidur ialah salahsatu kebutuhan biologis yang perlu dipenuhi manusia selain bernafas dan makan (Segrin dan Burke, 2015).

Banyaknya masalah lansia dan bertambahnya jumlah lanjut usia di Indonesia yang mengakibatkan beberapa peristiwa seperti perubahan struktur dan fisiologis salah satunya ialah sulit tidur, sulit tidur dan terganggunya keseimbangan pada lanjut usia (Mukaromah et al., 2022). Pijat punggung ialah gerakan menyentuh tangan yang dilakukan dengan Gerakan Mengusap, Menguleni, Menggosok dan menggulung kulit dengan tujuan untuk menguasai gejala penurunan kualitas tidur, meringankan keluhan segala macam gangguan kesehatan yang merupakan tanda tanda menunjukkan. Pijat tanpa kombinasi obat untuk kondisi tubuh. Pijat punggung, mandi air hangat untuk lansia membantu meningkatkan kualitas tidur, efektif untuk lansia (Maryaningsih et al., 2021).

Backrub Massage adalah teknik yang memberikan pijatan pada punggung menggunakan gerakan lembut. Menyeka dengan lotion/minyak memberikan sensasi hangat dengan menyebabkan pembuluh darah lokal melebar. Vasodilatasi akan meningkatkan sirkulasi darah ke area yang digosok sehingga aktivitas sel meningkat, yang membantu mengurangi rasa sakit dan mempercepat penyembuhan luka (Siti Juwariyah et al., 2022). Hasil studi yang dilakukan oleh Labyak & Metz (2010) menunjukkan bahwa pijat pada punggung memiliki beberapa manfaat. Salah satu manfaatnya adalah pijat punggung yang sederhana selama 3 menit dapat memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan rasa nyaman, efek relaksasi, dan mengurangi risiko gangguan tidur dengan mempengaruhi sistem saraf. Kemudian, menurut penelitian yang dilakukan oleh Kustanti, Yeni, dan rekan-rekan pada tahun 2015 dengan judul sebuah penelitian telah dilakukan di PSTW Abiyoso Yogyakarta untuk meneliti dampak pijat punggung terhadap kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. Hasil kontrol investigasi statistik menunjukkan adanya hubungan antara pijat punggung dan peningkatan kualitas tidur pada lansia insomnia di PSTW Abiyoso Yogyakarta.

Berdasarkan survey Pendahuluan yang dilakukan penelitian di tanggal 20 September 2022. Informasi yang diperoleh oleh petugas yang melayani operasional di panti tersebut, terdapat 20 orang lanjut usia di panti jompo Kelompok Ibu yang terdiri dari usia 55 hingga 85 tahun. Hasil wawancara dengan karyawan Panti Jompo Rukun Ibu menunjukkan bahwa mayoritas lebih dari 90% orang tua lanjut usia mengalami masalah tidur, kesulitan untuk tidur, atau bangun pagi dan begadang,

Petugas di Panti Jompo Rukun Ibu mengatakan, lanjut usia sering kali

mendapat terapi untuk memperbaiki masalah kualitas tidur, tetapi masalah tersebut tidak kunjung teratasi. Peneliti memilih tempat penelitian di Panti Werdha Rukun selain adanya masalah kualitas tidur, namun juga dengan mudah melakukan intervensi saat melakukan penelitian. Dari hasil wawancara pada 5 orang lansia di Rukun Ibu, hasil wawancara memperlihatkan bahwa 2 orang lansia mengalami gangguan kualitas tidur, termasuk ketidakmampuan untuk tidur di malam hari, dan 1 orang lansia mengatakan kadang-kadang mengalami gangguan kualitas tidur, sedangkan 2 orang lainnya tidak mengalami gangguan kualitas tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan dan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Terapi *Backrub Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut usia Di Panti Werdha Rukun Ibu Kota Sukabumi tahun 2022 karena belum pernah ada penelitian sebelumnya mengenai Terapi *Backrub Massage* pada Kualitas Tidur terhadap Lanjut usia Di Panti Werdha Rukun Ibu serta lokasi penelitian yang strategis dan bisa dijangkau oleh peneliti.

Metode

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode pre eksperimen dengan menggunakan rancangan pretest posttest pada satu kelompok. pemeriksaan sebelum dan setelah pada satu kelompok pengamatan awal (pre-test) dilakukan untuk memungkinkan kemungkinan adanya perubahan yang kemudian akan diperiksa dalam eksperimen (program) (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian ini akan diteliti Pengaruh terapi pijat punggung pada kualitas tidur terhadap lanjut usia di Panti Wredha Rukun Ibu Kota Sukabumi tahun 2022.

Hasil**Hasil Analisis Univariat**

Berdasarkan data pada tabel 1, terlihat bahwa jumlah individu yang disajikan adalah Paragraf di atas dapat dinyatakan dengan menjawab 50% dari tantangan ini dengan membuat teks menjadi lebih ringkas dan memiliki format yang lebih pendek. Sebanyak 14 responden (77,8%) berusia antara 60 hingga 74 tahun,

demikian disimpulkan dari hasil penelitian ini. Mayoritas individu yang memiliki pendidikan adalah mereka yang menyelesaikan pendidikan dasar, dengan jumlah 9 orang perempuan atau sebanyak 18 orang dalam persentase 100%. Dan semua 18 responden tidak memiliki pekerjaan, yang merupakan persentase 100%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Tingkat Pendidikan, Jenis Kelamin Dan Tingkat Pendidikan (n=18)

Variabel	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1. Usia		
60-74 Tahun	14	77,8%
75-90 Tahun	4	22,2%
> 90 Tahun	0	0%
2. Pendidikan		
SD	9	50,0%
SMP	4	22,2%
SMA	5	50%
PT	0	12,5%
3. Jenis Kelamin		
Perempuan	18	100%
Laki-laki	0	0,0%
4. Pekerjaan Tidak		
Bekerja IRT	18	100%
Wiraswasta	0	0,0%
Petani	0	0,0%
PNS	0	0,0%
	0	0,0%

Berdasarkan tabel.2 menunjukkan frekuensi kualitas tidur responden pre intervensi mayoritas mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 14 orang

(77,8%), dan frekuensi kualitas tidur responden post tes mayoritas kualitas tidur baik yaitu sebanyak 13 orang (72,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Werdha Rukun Ibu Kota Sukabumi (n=18)

Variabel	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kualitas Tidur pre tes		
1. Baik	4	22,2 %
2. Buruk	14	77,8 %
Kualitas Tidur post tes		
1. Baik	13	72,2 %
2. Buruk	5	27,8 %

Berdasarkan tabel.3 Dari hasil uji normalitas menggunakan *Saphiro-Wilk*

pada variable kualitas tidur didapatkan data berdistribusi normal dengan hasil nilai

P value pada pre intervensi (P-value: 0,060) dan post intervensi (P-value : 0,450) lebih besar dari 0,05.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Saphiro-Wilk Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Werdha Rukun Ibu (n=18)

Kualitas Tidur	Saphiro-Wilk P-value	Kesimpulan
Pre Intervensi Post	0,060	Normal
Intervensi	0,450	Normal

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistic dengan Uji Paired Samples Test nilai P value yang dihasilkan sebesar 0,008 < 0,05, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi backrub massage

terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Rukun Ibu Kota Sukabumi tahun 2022.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Analisis Pengaruh Terapi Backrub Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Werdha Rukun Ibu Kota Sukabumi tahun 2022.

		Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Kualitas tidur pre Kualitas tidur pos	.500	.707	17 .008

Pembahasan

Analisis Univariat

Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi *Backrub Massage*

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek sebelum perlakuan mengalami masalah tidur yang buruk sebanyak 14 orang (sekitar 77,8%). Kualitas tidur pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, kondisi kesehatan, lingkungan, dorongan, tingkat stres, kesejahteraan mental, kebiasaan hidup, dan penggunaan obat-obatan (Aspiani, 2014).

Selain itu juga, lanjut usia sering mengalami gangguan psikologis antara lain emosional kecemasan, perasaan di tinggalkan oleh keluarganya mempengaruhi kesehatan lanjut usia sehingga kesulitan tidur (Siregar, 2021). Di samping itu, kekurangan waktu tidur dapat mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit. Penelitian yang dilakukan oleh Madeira (2019) mendukung pernyataan ini bahwa sleep arrhythmia memiliki pengaruh

yang besar terhadap terjadinya gangguan hipertensi pada lansia di kota Malang.

Menurut pendapat Karjono Menurut Rejeki (2020), kualitas tidur orang lanjut usia seringkali tidak sebanding dengan usia mereka. Rata-rata, orang lanjut usia tidur kurang dari 5 jam, yang menyebabkan mereka menjadi mengantuk, pelupa, gelisah, dan terlihat lelah. Cukup mudah terjaga dan merasa lemah, cemas dan kelelahan, ada lingkaran gelap di sekitar mata, mata terlihat lelah, sulit berkonsentrasi, sakit kepala dan sering merasa mengantuk.

Metode non-obat yang digunakan untuk mengurangi gangguan kualitas tidur adalah pijat punggung. Pijat punggung adalah tindakan pijat yang dilakukan pada punggung yang memiliki manfaat fisiologis dan psikologis secara langsung. Pijat merupakan terapi alternatif dan komplementer yang memadukan berbagai teknik keperawatan seperti teknik sentuhan, teknik relaksasi, dan teknik distraksi.

Dalam penelitian ini didasarkan pada data yang ditemukan pada table dalam paragraf tersebut, dikemukakan bahwa pengendalian gangguan kualitas tidur subjek penelitian tidaklah efektif. Dampaknya, sebagian besar subjek masih mengalami gangguan tidur dengan tingkat kualitas tidur yang tergolong rendah. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden melaporkan bahwa tidurnya terganggu pada malam hari karena harus ke kamar mandi untuk BAK, dan sulit tidur pada malam hari, merasa panas saat tidur dan bangun serta sholat, jadi rata-rata jumlah waktu tidur berkurang

Frekuensi Kualitas Tidur Setelah Diberikan Terapi *Backrub Massage*

Frekuensi kualitas tidur responden sesudah diberikan terapi *backrub massage* mayoritas kualitas tidur baik ialah sejumlah 13 jiwa (72,2%). Hal ini mengalami peningkatan dari sebelumnya sebanyak 4 orang (22,2%) menjadi 13 orang (72,2%). Penelitian ini menghasilkan temuan yang serupa dengan penelitian yang dilakukan di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan dengan melibatkan 20 responden sebagai sampel, hasil penelitiannya menunjukkan bahwasanya selesai dilakukan pijat punggung kualitas tidur pada lanjut usia meningkat menjadi nilai 0,000 (Ainun, 2020).

Pijat punggung dapat merangsang endogen morphine yaitu hormon endorphin, enkephalin, dynorphin dan dengan menghasilkan relaksasi pada otot, ini dapat membantu meningkatkan kualitas dan jumlah tidur, mempercepat waktu tertidur, serta mengurangi gejala gangguan tidur pada orang tua. Dengan hormon ini muncul, memijat lansia dengan masalah tidur dapat mengalami peningkatan dan perbaikan dalam jumlah dan kualitas tidurnya jika mereka menjalani pijatan yang tepat pada bagian punggung. Pijatan yang dilakukan dengan benar memiliki dampak besar terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan insomnia. atau disfungsi tidur (Paramurthi, 2019).

Terlepas dari hasil survei yang dilakukan oleh para peneliti, kesimpulannya adalah bahwa pijat punggung dapat mengurangi gangguan tidur responden dengan signifikan. adalah tipe yang sesuai. efek pijatan punggung dapat mengurangi gangguan kualitas tidur pada lansia.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji sampel berpasangan diperoleh nilai P sebesar $0,008 < 0,05$, disimpulkan bahwa terapi pijat punggung berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Rukun Ibukota Sukabumi tahun 2022.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Triyandini, (2015), tubuh akan merespon dengan mengeluarkan hormon endorfin akibat pemijatan. Endorfin ialah zat-zat yang di produksi dengan alami oleh tubuh dan bekerja serta bertindak seperti morfin. Endorfin memiliki efek menenangkan, memberikan perasaan euphoria dan berperan penting dalam regenerasi sel untuk memperbaiki bagian tubuh yang rusak, juga merangsangnya produksi hormon dopamin dan serotonin.

Penelitian ini di dukung oleh penelitian (Dionesia, 2019) mengenai perbedaannya efektivitas gerakan Pijat dan mandi air panas terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di PSTW Senjarawi Bandung. Nilai penelitian ini diperoleh p-value = 0,738 (p-value 0,05) ditunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai sesudah dan sebelum melakukan gerakan pijat.

Dari sudut pandang psikologis, pijat punggung dapat membantu meningkatkan mutu tidur individu yang diselidiki. Fenomena ini dapat disahkan oleh penjelasan mereka yang mengatakan bahwa mereka merasa lebih damai, santai, dan tidak tegang setelah menjalani terapi pijat punggung. Situasi yang menyenangkan, damai, dan santai ini akan menyebabkan orang tua ingin beristirahat. Menurut penuturan yang disampaikan oleh Potter & Perry (2019), individu akan mulai

tidur ketika mereka merasa suasana hati mereka nyaman dan santai. Situasi ini adalah pentingnya tidur bagi orang lanjut usia, sehingga mereka tidak mengalami kesulitan tidur dan bisa tidur nyenyak (tidur NREM fase 4) serta meningkatkan lamanya tidur. Individu yang memiliki peran penting dalam kehidupan dan pertumbuhan seseorang adalah orang tua

Para peneliti Meyakini bahwasanya meningkatkan kualitas tidur pada

Kesimpulan

Mayoritas usia responden yaitu dalam usia lanjut yaitu sebanyak 14 orang (77,8%). Variabel pendidikan lebih banyak yang berpendidikan SD yaitu sebanyak 9 orang (50%). Seluruh responden adalah perempuan yaitu sebanyak 18 orang (100%). Dan tidak semua responden memiliki pekerjaan sebanyak 18 orang (100%). Frekuensi kualitas tidur subjek dengan kualitas tidur buruk sebelum intervensi sebagian besar adalah 14 orang (77,8%) dan mayoritas subjek setelah intervensi memiliki kualitas tidur baik adalah 13 orang (72,2 orang).%. Hasil uji statistik menggunakan *uji paired samples test* menghasilkan nilai P sebesar $0,008 < 0,05$, disimpulkan bahwa terapi pijat punggung berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Rukun Ibukota Sukabumi tahun 2022.

Saran

Untuk populasi lanjut usia, studi ini menawarkan sebuah opsi pengobatan non-farmasi yang dapat meningkatkan kualitas tidur Bagi petugas panti werdha rukun ibu Sukabumi yang mendapat dorongan dan bisa mendukung tumbuhnya minat lanjut usia terhadap terapi pijat punggung dan mendukung aktivitas yang dapat bersantai, relaksasi untuk meningkatkan status kesehatan serta kehidupan yang berkualitas dan produktif. Untuk perawat dan petugas kesehatan lainnya, terapi pijat punggung harus ditawarkan kepada lanjut usia yang mengalami buruknya kualitas tidur atau gangguan tidur sebagai tindakan.

penelitian ini ialah efek dari terapi pijat punggung. Responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang hampir sama, tinggal di lingkungan yang sama, dan keduanya memiliki kualitas tidur yang buruk pada awal penelitian (pre- test) dan setelah intervensi (pre-test) dan post-intervention (test later), responden menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan.

Daftar Pustaka

- Ainun, H., Ndruru, G. B. and Baeha, K. Y. (2020) 'Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020', 6(2),pp. 93–98.Afabeta.
- Andjani, T. A. D. (2016). Perbedaan Pengaruh Massage punggung dan Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT PSLU Jember. Jember: Skripsi.
- Aspiani, R. Y. (2014) Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik, Aplikasi NANDA NIC dan NOC.1st edn. Jakarta: CV. Trans Info Media Badan Pusat Statistik (BPS) (2018). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2018. 2.
- Berman, S.R., Kupfer, D.J. (2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. In Rush, J. et al. *Handbook of Psychiatric Measures*. American Psychiatry Association. Washington DC. Constance, et al. (2012). *Sleep Disturbance Among Older Adults in Assisted Living Facilities*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Badan Pusat Statistik. (2018). Agustus 2018: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,34 Persen. Diakses dari <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia->

- [2021.html](#) pada tanggal 15 agustus 2022, Jam 12.25 WIB.
- Burke, Tricia J., Chris Segrin, and Kristen L. Farris. 2018. "Young Adult and Parent Perceptions of Facilitation: Associations with Overparenting, Family Functioning, and Student Adjustment." *Journal of Family Communication* 18(3): 233–47. <https://doi.org/10.1080/15267431.2018.1467913>.
- Darmojo, B., & Martono, H. (2015). Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 5. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas 2sia.
- Dionesia, E. A. (2019). Perbedaan Efektifitas Tindakan Massage Dan Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 111–118. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v1i2.79>
- Emmelia Ratnawati. (2017). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dewi, H & Hartati, D. T. (2015). Pijat Refleksi+Obat Herbal. Yogyakarta : Media Book.
- Iqbal, M. (2014). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik: Suatu Studi Eksperimental*. Yogyakarta: Laporan Penelitian.Kemendes RI (2019). Triple Burden Ancam Lansia.(updated 2013 Oct 10; cited 2019 Jul 5) Available from: <http://www.kemkes.go.id/development/site/jkn/index.php?view=print&cid=13100008&id=triple-burden-ancam-lansia>.
- Kemendes, RI. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Tersedia di www.depkes.go.id/download.php/file/analisis/lansia/indonesia/ 2017. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2020.
- Madeira, A., Wiyono, J. and Ariani, N. L. (2019) 'Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia', *Nursing News*, 4(1), pp. 29–39. Muhith, Abdul. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: CV Andi
- Maryaningsih, M., & Sulaiman, S. (2020). Efek Terapi Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur lanjut Usia. *Prosiding Seminar ...*, 543–551. <https://www.e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/592>
- 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.
- Mukaromah, I., Noor, M. A., & Janitra, F. E. (2022). *Pengaruh Kombinasi Latihan Range Of Motion (ROM) Kaki Dan Senam Kaki Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Demak II. 046*, 263–270.
- Notoatmodjo, S. 2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Paramurthi, I. A. P., Tri, K. and Suparwati, A. (2019) 'Efektifitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia', *Bali Health Journal*, 3.(2).
- Potter & Perry. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4, Vol. 2*. Alih Bahasa: Renata Komalasari. Jakarta, EGC.
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2019). *Fundamental Keperawatan. Buku 3 Edisi 7 Terjemahan Diah Nurfitriani, Onny T, Farah D*. Jakarta: Salemba Medika.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur

- dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253.
- Siti Juwariyah, Resa Nirmala Jona, & Muniatur Rohmaniyah. (2022). Pengaruh Kombinasi Back Massage Dan Kompres Air Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Kelurahan Karangayu. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 121–130.
- <https://doi.org/10.55606/jrik.v2i3.698>
- Sari, R. P. (2015). *Pengaruh Aromaterapi Mawar terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Surakarta