

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Salsabila Muzahidah
NIM. P17320320079

Penerapan *Back Massage* terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Insomnia di
RW 03 Desa Iwul Kecamatan Parung Kabupaten Bogor

i-xv + 55 halaman, V BAB, 5 tabel, 10 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Menurut *National Sleep Foundation* (2014), 67% dari 1.508 orang lansia menderita insomnia. Selain itu, di Indonesia juga didapatkan 50% lansia mengalami insomnia atau kesulitan untuk tidur karena perubahan fisiologis dan psikologis akibat proses penuaan. *Back massage* bertujuan untuk merelaksasi tubuh sebelum tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan gambaran mengenai penerapan *back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di RW 03 Desa Iwul Kecamatan Parung Kabupaten Bogor. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Pengambilan sampel dilakukan secara *non-probability* dengan teknik *purposive sampling* melalui skrining pada lansia menggunakan *Insomnia Severity Index* (ISI) dan didapat sebanyak 4 orang yang memenuhi kriteria sampel. Hasil dari penelitian ini menunjukkan penerapan *back massage* efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia dengan penurunan tingkat insomnia sebanyak 8-11 poin, yaitu dari kategori insomnia sedang menjadi tidak ada insomnia setelah diberikan terapi. Penerapan *back massage* direkomendasikan untuk menurunkan insomnia pada lansia di Desa Iwul RW 03 Desa Iwul Kecamatan Parung Kabupaten Bogor.

Kata Kunci : Insomnia, Lansia, *Back Massage*.

Daftar Pustaka : 26 sumber (2014-2022)

*Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Bogor Nursing DIII Study Program*

Salsabila Muzahidah
NIM. P17320320079

*Application of Back Massage to Sleep Quality in the Elderly with Insomnia in RW
03 Desa Iwul Kecamatan Parung Kabupaten Bogor*

i-xv + 55 pages, V CHAPTER, 5 tables, 10 pictures, 9 attachments

ABSTRACT

According to the National Sleep Foundation (2014), 67% of 1,508 elderly people suffer from insomnia. In addition, in Indonesia, it is also found that 50% of the elderly experience insomnia or difficulty sleeping due to physiological and psychological changes due to the aging process. Back massage aims to relax the body before going to bed. The purpose of this study was to get an overview of the application of back massage to sleep quality in the elderly with insomnia in RW 03 Desa Iwul Kecamatan Parung Kabupaten Bogor. This research uses case study design. Sampling was carried out non-probability with purposive sampling techniques through screening in the elderly using the Insomnia Severity Index (ISI) and obtained as many as 4 people who met the sample criteria. The results of this study showed that the application of back massage was effective in reducing insomnia levels in the elderly with a decrease in insomnia levels by 8-11 points, namely from the category of moderate insomnia to no insomnia after therapy. The application of back massage is recommended to reduce insomnia in the elderly in RW 03 Desa Iwul Kecamatan Parung Kabupaten Bogor.

Keywords : *Insomnia, Elderly, Back Massage.*

Bibliography : *26 sources (2014-2022)*