

## Pengaruh pijat punggung pada lansia dengan gangguan kualitas tidur

Sastria Handayani\*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Sastria Handayani. \*Email: sastryahanda@gmail.com

### Abstract

**Background:** The elderly are a group of human ages that are in the final stages of life. The elderly experience a process called aging. These changes generally lead to a decline in physical and mental health. One of the deterioration of the elderly that can affect the physical and psychological aspects of the elderly is the quality of sleep. Massage therapy helps cure various physical ailments. The right massage can address a variety of health issues. Massage not only cures physical ailments, but it also calms the mind, reduces stress, and makes you feel more comfortable. It can also trigger the release of endorphins, brain chemicals that create feelings of comfort and improve sleep quality.

**Purpose:** To carry out nursing care on the influence of back massage therapy to overcome quality disorders in elderly patients.

pretest-posttest design without a control group, and the design of this study is included in the pre-experimental study. The nature of nursing research in this study is a pseudo-experiment or quasi-experiment and aims to reveal the influence of adaptive manipulation on respondents.

**Results:** Based on the results of the case study that has been carried out, the results were obtained that both respondents had good sleep quality with a score of 5 after being given a back massage. After applying a back massage for 3 days before going to bed with a duration of 10 minutes, Mrs. M had good sleep quality with a sleep quality score of 5 and Mrs. N had good sleep quality with a sleep quality score of 5.

**Conclusion:** Nursing care carried out for 5 days on both Mrs. M and Mrs. N clients there were results of a decrease in scores before and after the treatment of orthogonal massage therapy for 3 days where both respondents had good quality with a score of  $< 5$  after being given a back massage for 3 days before going to bed with a duration of 10 minutes

**Keywords:** Back Massage; Elderly; Sleep Quality.

**Pendahuluan:** Lansia merupakan kelompok usia manusia yang berada pada tahap akhir kehidupan. Lansia mengalami proses yang disebut penuaan. Perubahan ini umumnya menyebabkan penurunan kesehatan fisik dan mental. Salah satu kemunduran lansia yang dapat mempengaruhi aspek fisik dan psikologis lansia adalah kualitas tidur. Terapi pijat membantu menyembuhkan berbagai penyakit fisik. Pijat yang tepat dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan. Pijat tidak hanya menyembuhkan penyakit fisik, tapi juga menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan membuat Anda merasa lebih nyaman. Hal ini juga dapat memicu pelepasan endorfin, zat kimia otak yang menciptakan perasaan nyaman dan meningkatkan kualitas tidur.

**Tujuan:** Untuk melakukan asuhan keperawatan pengaruh terapi pijat punggung untuk mengatasi gangguan kualitas pada pasien lansia.

**Metode:** Penelitian kuantitatif dan metode kuasi eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, dan desain penelitian ini termasuk dalam penelitian pra-eksperimental. Sifat penelitian keperawatan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu atau kuasi eksperimen dan bertujuan untuk mengungkap pengaruh manipulasi adaptif terhadap responden.

**Hasil:** Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa kedua responden memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor 5 sesudah diberikan Pijat punggung. Setelah dilakukan penerapan pijat punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi selama 10 menit, Ny.M memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor kualitas tidur 5 dan Ny.N memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor kualitas tidur 5.

**Simpanan:** Asuhan keperawatan yang dilakukan selama 5 hari pada kedua klien Ny.M dan Ny.N terdapat hasil penurunan skor sebelum dan sesudah dilakukannya terapi pijat punggung selama 3 hari dimana Kedua responden memiliki kualitas yang baik dengan skor  $< 5$  sesudah diberikan Pijat punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur; Lanjut Usia; Pijat Punggung.

## Pengaruh pijat punggung pada lansia dengan gangguan kualitas tidur

**PENDAHULUAN**

Lansia merupakan kelompok usia manusia yang berada pada tahap akhir kehidupan. Lansia mengalami proses yang disebut penuaan (Deviana, & Arin, 2018). Proses penuaan merupakan suatu siklus hidup yang ditandai dengan masa-masa penurunan fungsi berbagai organ tubuh, sehingga membuat tubuh semakin rentan terhadap berbagai penyakit. Perubahan ini umumnya menyebabkan penurunan kesehatan fisik dan mental. Salah satu kemunduran lansia yang dapat mempengaruhi aspek fisik dan psikologis lansia adalah kualitas tidur (Ainun, Ndruru, & Baeha, 2020). Populasi lansia global akan mencapai 840 juta orang atau mencakup 9.77% dari total populasi dunia. Populasi lansia di Asia Tenggara berjumlah 8% atau sekitar 142 juta orang. Diperkirakan pada tahun 2050, jumlah penduduk lanjut usia akan meningkat tiga kali lipat dibandingkan tahun sebelumnya. Berdasarkan data Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2020, Indonesia memiliki populasi lansia terbesar keempat di dunia setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat (Viskiy & Purwanti, 2022). Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia berjumlah 21,7 juta jiwa atau mencakup sekitar 8,5% dari total penduduk Indonesia. Berdasarkan angka tersebut, terdapat 11,6 juta (52,8%) perempuan lanjut usia dan 10,2 juta (47,2%) laki-laki lanjut usia (Dionesia, 2017). Pada tahun 2020, prevalensi kualitas tidur buruk pada lansia di seluruh dunia tertinggi di Amerika Serikat sebanyak 83.952 orang, dan terendah di Meksiko sebanyak 8.712 orang. Prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia sekitar 10% pada tahun 2020, artinya sekitar 28 juta orang dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 238 juta jiwa memiliki kualitas tidur yang buruk. Saat ini, populasi dunia mengalami penuaan, dengan jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas melebihi 7% dari total populasi. Jumlah penduduk lanjut usia akan terus meningkat dan diperkirakan akan mencapai 2 miliar pada tahun 2050. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumsel, jumlah lansia usia 60-64 tahun sebanyak 261.491 jiwa, jumlah lansia usia 65-69 jiwa sebanyak 169.798 jiwa, jumlah lansia usia 70-75 jiwa sebanyak 107.002 jiwa, dan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) berumur 75 tahun ke atas sebanyak 107.002 orang. 110.533 orang. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2021, jumlah lansia usia 60 hingga 64 tahun sebanyak 63.460 jiwa, jumlah lansia usia 70 hingga 74 tahun sebanyak 25.613 jiwa, dan

jumlah lansia usia 75 tahun ke atas sebanyak 25.272 jiwa.

Kualitas tidur mengacu pada seberapa segar dan sehat perasaan Anda saat bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur dan latensi tidur, serta aspek subjektif seperti istirahat tidur. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidak bergantung pada kuantitas, tetapi dipengaruhi oleh faktor yang sama. Ciri-ciri tersebut dapat menunjukkan kemampuan seseorang untuk tidur dan istirahat sesuai kebutuhan (Setyawan & Zaidah, 2017). Masalah tidur dapat menimbulkan konsekuensi yang serius, terutama pada lansia, karena masih banyak lansia yang bekerja di negara berkembang. Gangguan tidur dapat menghalangi orang lanjut usia untuk pulih dengan baik, sehingga menyebabkan mudah tersinggung, lelah, pusing, cemas, dan stres, yang dapat berujung pada bunuh diri (Franciska & Azizah 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, peningkatan depresi dan kecemasan, kesulitan bergerak, peningkatan risiko terjatuh, dan peningkatan risiko kematian (Vera, Maryaningsih, & Agustina, 2020). Gangguan tidur seringkali menyebabkan gangguan baik pada tahap awal tidur maupun tidur selanjutnya. Gangguan ini merupakan masalah psikis dan fisik yang membuat seseorang sulit mencapai keadaan tenang, karena rasa cemas yang berlebihan membuat otot-otot tidak bisa rileks, badan terasa lemas tanpa tidur malam yang nyenyak, dan rasa lesu mempengaruhi tubuh. Hal ini mungkin terjadi karena status kesehatan secara keseluruhan, termasuk sistem pencernaan, fungsi sistem kardiovaskular, dan sistem kekebalan tubuh (Sangadji, 2022).

Manajemen kualitas tidur dapat bersifat farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis, obat penenang-hipnotik seperti zolpidem, tradzone, clonazepam, dan amitriptyline dapat digunakan. Staf perawat kini dapat melakukan tindakan keperawatan nonfarmakologis seperti: Hal tersebut antara lain mengurangi gangguan lingkungan, memberikan aktivitas siang hari sesuai petunjuk, mengajarkan teknik relaksasi pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif, serta memberikan pijat punggung (Krisnayanti, 2020). Terapi pijat membantu menyembuhkan berbagai penyakit fisik. Pijat yang tepat dapat

**Sastria Handayani\*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni**  
Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Sastria Handayani. \*Email: sastryahanda@gmail.com

## Pengaruh pijat punggung pada lansia dengan gangguan kualitas tidur

mengatasi berbagai masalah kesehatan. Anda bisa menyegarkan tubuh yang lelah dengan pijatan. Namun, pijat tidak hanya menyembuhkan penyakit fisik, tapi juga menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan membuat Anda merasa lebih nyaman. Hal ini juga dapat memicu pelepasan endorfin, zat kimia otak (neurotransmitter) yang menciptakan perasaan nyaman dan meningkatkan kualitas tidur (Prajayanti & Sari, 2022). Massage atau pemijatan merupakan suatu tindakan yang disempurnakan dengan ilmu gerakan tangan mekanis pada tubuh manusia dengan menggunakan berbagai teknik (Gustiyadinti, 2020). Terapi pijat punggung merupakan metode yang aman, efektif dan menyembuhkan tanpa efek samping yang berbahaya dan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau orang lain yang memiliki pengetahuan tentang pijat punggung (Emilia, Anggreyni, Beba, Sarman, & Matongka, 2022).

Pijat memiliki banyak manfaat bagi sistem tubuh manusia, antara lain: Meredakan nyeri otot kardiovaskular, melancarkan sirkulasi darah, dan menstimulasi aliran darah ke seluruh tubuh. Ini juga merangsang regenerasi sel kulit dan membantu fungsi penghalang tubuh. Sistem saraf mengurangi gangguan kualitas tidur (Sari & Anggorowati, 2020). Selama pemijatan, tubuh Anda merespons dengan melepaskan endorfin. Endorfin adalah zat yang diproduksi dalam tubuh yang bertindak mirip dengan morfin. Endorfin memiliki efek menenangkan dan menimbulkan rasa nyaman serta berperan sangat penting dalam regenerasi sel yang memperbaiki area tubuh yang rusak dengan merangsang produksi hormon dopamin dan serotonin. Peningkatan hormon dopamin menyebabkan berkurangnya kecemasan, dan peningkatan hormon serotonin mengurangi gangguan tidur. (Nugroho, 2020). Pijat punggung memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia, dan terapi ini menimbulkan respon relaksasi yang membuat tubuh menjadi rileks sehingga memudahkan istirahat dan

tidur saat memasuki tidur. Karena itu membuat Anda merasa nyaman (Rizkiana, 2019). Studi ini, para peneliti merekomendasikan untuk menyertakan pijat punggung dalam aktivitas di mana penelitian ini dilakukan, karena pijat punggung memberikan stimulasi yang meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Pijat memiliki banyak manfaat bagi sistem tubuh manusia, antara lain: dapat melancarkan peredaran darah dan merangsang aliran darah ke seluruh tubuh, seperti meredakan nyeri otot pada sistem kardiovaskular, merangsang regenerasi sel kulit untuk membantu pertahanan tubuh, dan juga memberikan efek pada sistem saraf, mengurangi risiko gangguan kualitas tidur (Rasam & Utami, 2020).

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pengaruh pijat punggung pada lansia dengan gangguan kualitas tidur. Pendekatan yang digunakan adalah asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Intervensi keperawatan dilakukan selama 3 hari dengan durasi pijat punggung 10 menit perhari. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 09 Mei – 13 Mei 2024. Responden pada penelitian ini terdiri dari dua orang lansia yang mengalami kesulitan tidur. Pengukuran kualitas tidur dapat menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) memiliki pertanyaan yang mencakup 7 komponen yang berkaitan dengan kualitas tidur yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi siang hari. Skor jawaban didasarkan pada skala 0 sampai 3 dengan total skor 21. Total skor < 5 di kategorikan subjek memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan skor > 5-21 dikategorikan subjek memiliki kualitas tidur yang buruk.

**Sastria Handayani\*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni**

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Sastria Handayani. \*Email: sastryahanda@gmail.com

**HASIL****Tabel 1. Biodata Diagnosa Responden**

| <b>Variabel</b>              | <b>Responden 1</b>                                                                                                                                                  | <b>Responden 2</b>                                                                                       |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Biodata</b>               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |
| Usia                         | 63 Tahun                                                                                                                                                            | 60 Tahun                                                                                                 |
| Jenis Kelamin                | Perempuan                                                                                                                                                           | Perempuan                                                                                                |
| Pendidikan                   | SMA                                                                                                                                                                 | SMA                                                                                                      |
| <b>Pemeriksaan Fisik</b>     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |
| Kesadaran                    | Composmentis GCS=15 (E <sub>4</sub> V <sub>5</sub> M <sub>6</sub> )                                                                                                 | Composmentis GCS=15 (E <sub>4</sub> V <sub>5</sub> M <sub>6</sub> )                                      |
| Tekanan darah                | 145/80 mmHg                                                                                                                                                         | 150/80mmHg                                                                                               |
| Nadi                         | 98x/menit                                                                                                                                                           | 94x/menit                                                                                                |
| Tinggi Badan (TB)            | 164 cm                                                                                                                                                              | 160 cm                                                                                                   |
| Berat Badan (BB)             | 53 kg                                                                                                                                                               | 62 kg                                                                                                    |
| <b>Identifikasi Diagnosa</b> |                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |
| Subjektif                    | Responden sulit untuk tidur dimalam hari dikarnakan kepalanya yang sering sakit dan pundaknya yang pegal menyebabkan klien selalu tidak dapat tidur dengan nyenyak. | Responden sulit untuk tidur dimalam hari di karnakan kepalanya sakit dan sering terbangun di malam hari. |
| Objektif                     | Suhu 36.7 °C; pernafasan 24x/menit; pengkuran kualitas tidur didapatkan skor 11.                                                                                    | Suhu 36.5° C; respirasi 24x/menit; pengkuran kualitas tidur didapatkan skor 8.                           |

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa responden 1 berusia 63 tahun, berjenis kelamin perempuan, pendidikan SMA. Berdasarkan pemeriksaan fisik diketahui bahwa kesadaran Composmentis GCS=15 (E<sub>4</sub>V<sub>5</sub>M<sub>6</sub>), tekanan darah 145/80 mmHg, nadi 98x/menit, tinggi badan 164 cm, dan berat badan 53 kg. Identifikasi diagnosa secara subjektif adalah responden sulit untuk tidur dimalam hari dikarnakan kepalanya yang sering sakit dan pundaknya yang pegal menyebabkan klien selalu tidak dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan secara objektif adalah suhu 36.7 °C; pernafasan 24x/menit; pengkuran kualitas tidur didapatkan skor 11. Responden kedua berusia 60 tahun, berjenis kelamin perempuan, pendidikan SMA. Berdasarkan pemeriksaan fisik diketahui bahwa kesadaran Composmentis GCS=15 (E<sub>4</sub>V<sub>5</sub>M<sub>6</sub>), tekanan darah 150/80mmHg, nadi 94x/menit, tinggi badan 160 cm dan berat badan 62 kg. Identifikasi diagnosa secara subjektif adalah responden sulit untuk tidur dimalam hari di karnakan kepalanya sakit dan sering terbangun di malam hari. Sedangkan secara objektif adalah suhu 36.5° C; respirasi 24x/menit; pengkuran kualitas tidur didapatkan skor 8.

**Sastria Handayani\*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni**

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Sastria Handayani. \*Email: sastryahanda@gmail.com

Tabel 2. Perkembangan Responden Setelah 3x24 Jam Tindakan Keperawatan

| Variabel              | Responden 1 (Ny. M)                                                                             |                                                             | Responden 2 (Ny. N)                                                                            |                                                             |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                       | Sebelum Intervensi                                                                              | Sesudah Intervensi 3x24 Jam                                 | Sebelum Intervensi                                                                             | Sesudah Intervensi 3x24 Jam                                 |
| <b>Keluhan</b>        | Sulit untuk tidur dimalam hari dikarnakan kepalanya yang sering sakit dan pundaknya yang pegal. | Responden lebih rileks setelah dilakukan pijat punggung.    | Sulit untuk tidur dimalam hari di karnakan kepalanya sakit dan sering terbangun di malam hari. | Responden lebih rileks setelah dilakukan pijat punggung.    |
| <b>Kualitas Tidur</b> | Mengalami gangguan tidur (buruk) dengan skor 11 pada kuesioner PSQI.                            | Kualitas tidur yang baik dengan skor 5 pada kuesioner PSQI. | Mengalami gangguan tidur (buruk) dengan skor 8 pada kuesioner PSQI.                            | Kualitas tidur yang baik dengan skor 5 pada kuesioner PSQI. |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden 1, sebelum intervensi memiliki keluhan sulit untuk tidur dimalam hari dikarnakan kepalanya yang sering sakit dan pundaknya yang pegal. Keluhan sesudah intervensi adalah responden lebih rileks setelah dilakukan pijat punggung. Kualitas tidur sebelum intervensi adalah buruk dengan skor kuesioner 11, dan setelah intervensi kualitas tidur baik dengan skor kuesioner 5. Responden 2, sebelum intervensi memiliki keluhan sulit untuk tidur dimalam hari di karnakan kepalanya sakit dan sering terbangun di malam hari. Keluhan sesudah intervensi adalah responden lebih rileks setelah dilakukan pijat punggung. Kualitas tidur sebelum intervensi adalah buruk dengan skor kuesioner 8, dan setelah intervensi kualitas tidur baik dengan skor kuesioner 5.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di hari pertama studi kasus yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa kedua responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor >5 sebelum diberikan Pijat punggung. Sebelum dilakukan penerapan Pijat punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi selama 10 menit, Ny.M memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor kualitas tidur 11 dan Ny.N memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor kualitas tidur 8. Ny.M mengatakan bahwa kualitas tidur secara keseluruhan selama sakit ini buruk, dirinya hanya tidur malam selama 5

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.M mengatakan tidak pernah mengonsumsi obat tidur selama 1 bulan terakhir, terkadang merasa ngantuk saat siang hari melakukan aktivitas. Ny.N mengatakan bahwa kualitas tidur selama sakit ini buruk, hanya bisa tidur malam <5 jam. Ny.N mengatakan merasa nyeri dada selama sakit, tidak dapat bernapas dengan nyaman dan batuk sehingga tidak bisa tidur nyenyak. Ny.N mengatakan tidak pernah mengonsumsi obat tidur selama sebulan terakhir. Skor jawaban didasarkan pada skala 0 sampai 3 dengan total skor 21. Total skor < 5 di kategorikan subjek memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan skor >5-21 dikategorikan subjek memiliki kualitas tidur yang buruk. Faktor gaya hidup dan aktivitas fisik dipengaruhi oleh keaktifan lansia sehari-hari, kebiasaan menghabiskan waktu harian hal ini terkait dengan imobilitas yang dihubungkan dengan tirah baring. Bedrest kronis mengganggu ritme sirkadian / dan ritme waktu tidur. Terlalu lama berbaring di tempat tidur di siang hari menyebabkan episode bangun pendek di malam hari dan kualitas tidur lansia menjadi buruk (Maryaningsih & Sulaiman, 2020). Pengukuran kualitas tidur dapat menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) memiliki pertanyaan yang mencakup 7 komponen yang berkaitan dengan kualitas tidur yaitu kualitas tidur

**Sastria Handayani\*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni**  
Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Sastria Handayani. \*Email: sastryahanda@gmail.com

## Pengaruh pijat punggung pada lansia dengan gangguan kualitas tidur

subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi siang hari. Dari kuesioner ini diperoleh nilai yang berupa Sleep Index dan kemudian skor dari Sleep Index inilah yang akan menentukan bagaimana kualitas tidur 7 dari sampel. Skor total 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk (Ramdhani, Safariyah, & Mulyadi, 2023). 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. 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 (Maryaningsih, Sulaiman, Anggriani, Wijanarko, & Fajrillah, 2021).

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 5 tidur NREM, sehingga lansia hanya memiliki sedikit fase 5 atau tidur lelap (Widyawati, 2022). Penatalaksanaan non farmakologi yang tepat untuk lansia adalah dengan Pijat punggung, Pijat 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 cidera dan memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi jantung, dan frekuensi pernafasan serta meningkatkan kualitas tidur (Ramdhani, Safariyah, & Mulyadi, 2023).

Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa kedua responden memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor <5

sesudah diberikan Pijat punggung. Setelah dilakukan penerapan Pijat punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi selama 10 menit, Ny.M memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor kualitas tidur 5 dan Ny.N memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor kualitas tidur 5. Ny.M mengatakan bahwa memiliki kualitas tidur yang baik setelah diberikan Pijat punggung sebelum tidur. Ny.M mengatakan bisa tidur malam 7-8 jam setiap malam, hanya membutuhkan waktu selama 8 menit untuk bisa tertidur sesudah diberikan Pijat punggung dan tidak mimpi buruk. Ny.M mengatakan tidak mengkonsumsi obat tidur selama 1 bulan terakhir ini. Ny.N mengatakan bahwa kualitas tidur selama diberikan Pijat punggung cukup baik, bisa tidur malam selama 8 jam, bisa tertidur kurang dari 8 menit setelah diberikan Pijat punggung, hanya sekali terbangun saat batuk dan bisa tidur lagi, tidak mimpi buruk. Ny.N mengatakan tidak mengkonsumsi obat tidur selama 1 bulan terakhir ini.

Berdasarkan hasil studi kasus ini, peneliti berpendapat bahwa Pijat punggung merupakan tindakan non farmakologis yang efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, karena Pijat punggung dapat memberikan efek rileksasi dan meningkatkan kenyamanan. Pijat punggung menjadi cara yang sangat efektif dan mudah untuk mengatasi penurunan kualitas tidur lansia (Widyawati, 2022). Pijat punggung selama tiga menit, sangat berpengaruh secara signifikan terhadap meningkatnya kenyamanan, relaksasi dan pengaruhnya pada sistem neurologi dapat mengurangi risiko penurunan kualitas tidur. Pijat 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 Pijat punggung mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan tidur pada seseorang (Prajayanti & Sari, 2022). Pijat punggung dapat menstimulasi morfin endogen yaitu hormon endorfin, 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 (Ainun et al., 2020).

**Sastria Handayani\*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni**  
Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Sastria Handayani. \*Email: sastryahanda@gmail.com

## Pengaruh pijat punggung pada lansia dengan gangguan kualitas tidur

Berdasarkan hasil studi kasus yang sudah dilakukan, kedua responden memiliki peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan Pijat 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.M sebelum dan sesudah diberikan pijat punggung, kualitas tidur sebelum diberikan Pijat punggung buruk dengan skor kualitas tidur 11 dan kualitas tidur sesudah diberikan Pijat punggung baik dengan skor kualitas tidur 5. Sedangkan kualitas tidur Ny.N sebelum dan sesudah di berikan terapi pijat punggung, kualitas tidur sebelum diberikan Pijat punggung buruk dengan skor kualitas tidur 8 dan kualitas tidur sesudah diberikan pijat punggung baik dengan skor kualitas tidur 5. Kedua responden memiliki kualitas yang baik dengan skor < 5 sesudah diberikan Pijat 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 pijat punggung selama 3 hari berturut-turut sebelum tidur dengan durasi selama 10 menit. 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 (Deviana & Arin, 2018).

Terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara pijat punggung dengan peningkatan kualitas tidur lansia yang menderita insomnia atau kesulitan tidur (Ainun et al., 2020). Terdapat salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilaksanakan perawat lansia secara mandiri dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, yaitu dengan melakukan tindakan terapi pijat punggung pada lansia yang mengalami insomnia atau kesulitan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur yang dialami oleh lansia atau responden. 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 Pijat punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit. Ny.M memiliki skor 5 yang artinya memiliki kualitas tidur baik, sedangkan Ny.N 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. Terdapat perbedaan bermakna pada kedua kelompok dan menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur pada kelompok 1 mendapatkan Pijat punggung lebih besar daripada kelompok 2 tidak mendapat Pijat punggung (Dionesia, 2017).

## SIMPULAN

Asuhan keperawatan yang dilakukan selama 5 hari pada kedua klien Ny.M dan Ny.N terdapat hasil penurunan skor sebelum dan sesudah dilakukannya terapi pijat punggung selama 3 hari dimana Kedua responden memiliki kualitas yang baik dengan skor < 5 sesudah diberikan Pijat punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit. Setelah dilakukan Implementasi selama 5 hari kedua klien Ny.M dan Ny.N terdapat hasil penurunan skor sebelum dan sesudah dilakukannya terapi pijat punggung selama 3 hari dimana skor kualitas tidur Ny.M adalah 11 dihari pertama pengkajian dan menurun menjadi 5 di hari ke 5 setelah melakukan terapi pijat punggung. Penurunan skor kualitas tidur juga terlihat di Ny.N dengan skor 8 di hari pertama sebelum melakukan terapi pijat punggung dan menurun menjadi lebih baik setelah dilakukan pijat punggung selama 3 hari dan dilakukan pengukuran

kembali di hari ke 5 terdapat penurunan skor kualitas tidur yaitu Ny.N memperoleh skor 5 dimana kualitas tidur dikatakan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, H., Ndruru, G. B., & Baeha, K. Y. (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.
- Deviana, S. U., & Arin S. S. (2018). *Perbedaan Pengaruh Foot Reflexology Dan Massage Therapy Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

**Sastria Handayani\*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni**  
Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Sastria Handayani. \*Email: sastryahanda@gmail.com

Pengaruh pijat punggung pada lansia dengan gangguan kualitas tidur

- Dionesia, E. A. (2017). Perbedaan efektifitas tindakan massage dan pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 111-118.
- Emilia, N. L., Anggreyni, M., Beba, N. N., Sarman, J. N. R., & Matongka, Y. H. (2022). Terapi Pijat untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(03), 253-257.
- Franciska, T., & Azizah K, U. (2023). *Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Melalui Penerapan Slow Stroke Back Massage Di Panti Werdha Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto* (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI).
- Gustiyadinti, A. (2020). *Pengaruh Massage Punggung Dengan Teknik Balinese Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Gender Dan Jetisan Walitelon Utara Kabupaten Temanggung Jawa Tengah* (Doctoral dissertation, Universitas Alma Ata).
- Krisnayanti, N. W. (2020). *Pengaruh massage punggung terhadap kualitas tidur pada lansia di Banjar Bukit Sari Desa Sidan wilayah kerja UPT Kesmas Gianyar I* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali).
- Maryaningsih, M., & Sulaiman, S. (2020). Efek Terapi Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian* (Vol. 3, No. 1, pp. 543-551).
- Maryaningsih, M., Sulaiman, S., Anggriani, A., Wijanarko, W., & Fajrillah, F. (2021). Pengaruh Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan dan Fisioterapi*, 1(1), 22-25.
- Nugroho, C. (2020). *Penerapan terapi massage punggung pada lansia dengan gangguan tidur di UPT RPSLU Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2022). Pijat kaki (foot massage) terhadap kualitas tidur penderita hipertensi. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 49-54.
- 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.
- Rasam, R. A., & Utami, R. A. (2020). Efektivitas Swedish Massage Terhadap Kualitas Tidur Dan Tingkat Insomnia Lansia. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 97-106.
- Rizkiana, J. (2019). *Pengaruh Terapi Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Sangadji, F. (2022). Efektivitas Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Dusun Ngaran Bantul Yogyakarta BANTUL YOGYAKARTA. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 13(1).
- Sari, R., & Anggorowati, A. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 59-69.
- Setyawan, R., & Zaidah, L. (2017). *Pengaruh Terapi Massage Punggung Dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Vera, Y., Maryaningsih, M., & Agustina, D. (2020). Efektivitas Pemberian Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Taman Bodhi Asri. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 101-108.

**Sastria Handayani\*, Rahma Elliya, Prima Dian Furqoni**  
Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Sastria Handayani. \*Email: sastryahanda@gmail.com

Pengaruh pijat punggung pada lansia dengan gangguan kualitas tidur

Viskiy, Y., & Purwanti, D. (2022). Pengaruh Pemberian Pijat Punggung (Back Massage) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause. *Gema Bidan Indonesia (e-Journal)*, 11(3), 91-97.

Widyawati, S. (2022). *Pengaruh Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).