

PENGARUH MASASE PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PSTW ABIYOSO YOGYAKARTA

Ch.Yeni Kustanti¹, Benny Dermawan²

(1,2) STIKES Bethesda Yakkum Jln. Johar Nurhadi No.6 Yogyakarta 524565

Email: yeni@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Proses menua pada lansia akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada fisik, mental serta psikososial yang berpengaruh pada kualitas tidur pada lansia. Seseorang akan tertidur jika telah merasa nyaman dan rileks. Masase punggung merupakan salah satu tindakan memberi kenyamanan yang dilakukan pada punggung untuk meredakan ketegangan, merilekskan dan meningkatkan sirkulasi. Tujuan penelitian: Untuk mengetahui pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2015. Metode: Penelitian ini menggunakan pra-eksperimental dengan rancangan One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta 2015 yang berjumlah 126 lansia dengan sampel yang diperoleh berjumlah 19 lansia dengan menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian untuk mengukur insomnia menggunakan Insomnia Rating Scale (IRS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisa data menggunakan McNemar Test dengan signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil: Didapatkan nilai $p < \alpha$ dengan hasil perhitungan pretest dan posttest $p = 0,000$. Kesimpulan: Ada pengaruh antara masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2015. Saran: Terapi masase punggung dapat menjadi salah satu terapi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia di PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta.

Kata Kunci: Masase punggung – Kualitas tidur – Insomnia – Lansia

ABSTRACT

Background: The aging process in the elderly would possibly cause some changes in physical, mental and psychosocial that influence to the sleep quality of elderly. Someone would fall asleep if they already felt comfortable and relaxed. Back massage is one of treatment by giving comfort on the back to relieve tension, increase circulation, and relaxation. Objective: The research was done to identify the effect of back massage on sleep quality in elderly with insomnia of PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta 2015. Methods: This research used pra-eksperimental with one-group pretest-posttest design. Population of this research was 19 elderly in PSTW Abiyoso Yogyakarta selected purposively. The research instrument for measuring insomnia used Insomnia Rating Scale (IRS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure the quality of sleep. Data analysed with McNemar test with significance $\alpha = 0.05$ Results: result showed that $p < \alpha$ with a pretest and posttest results calculation $p = 0.000$. Conclusion: There is effect of back massage on sleep quality in elderly with insomnia of PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta 2015. Recommendation: Back massage may use for one of therapy to increase the quality of sleep in elderly with insomnia in PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta.

Keywords: back massage – sleep quality – insomnia - elderly