

**PENGARUH *MASSAGE* PUNGGUNG DENGAN
MENGUNAKAN VCO (*VIRGIN COCONUT
OIL*) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI BANJAR JAMBE WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS
KUTA UTARA**



SKRIPSI

Oleh :

ANAK AGUNG AYU AGUNG ISTRI MAHAYONI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2024

**PENGARUH *MASSAGE* PUNGGUNG DENGAN
MENGUNAKAN VCO (*VIRGIN COCONUT
OIL*) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANZIA DI BANJAR JAMBE WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS
KUTA UTARA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

ANAK AGUNG AYU AGUNG ISTRI MAHAYONI

NIM. C2122166

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH MASSAGE PUNGGUNG DENGAN MENGGUNAKAN VCO
(VIRGIN COCONUT OIL) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI BANJAR JAMBE WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS KUTA UTARA**

Diajukan Oleh :

Anak Agung Ayu Agung Istri Mahayoni

NIM. C2122166

Badung, 11 Januari 2024

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II


Ns. Ni Luh Putu Dian Wulandari, M.Kep.,Sp.Kep.Kom

NIDN : 0810069202


Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep.Sp.Kep.J

NIDN : 0826019001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAIHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 26 Januari 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.kes

NIDN: 0801038802

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Luh Putu Dian Yurita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIDN : 0810069202

Anggota Penguji



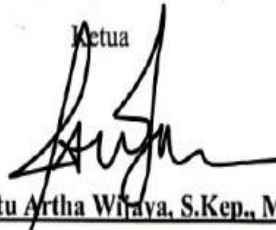
Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep.Sp.Kep.J

NIDN : 0826019001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wiraya, S.Kep., M.Kep

NIDN : 0821058603

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “ Pengaruh Massage Punggung Dengan Menggunakan VCO (*Virgin Coconut Oil*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Banjar Jambe Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Utara” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program studi keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Kepala UPTD Puskesmas Kuta Utara atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan UPTD Puskesmas Kuta Utara menjadi lokasi penelitian.
3. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

4. Ibu Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Ibu Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep J selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan pengetahuan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan dukungan dan materi dalam proses penyusunan Skripsi ini.
7. Teman hidup yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan Skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini masih kurang sempurna baik dari segi konsep maupun kata-katanya. Oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dalam memperbaiki dan menyempurnakan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, Desember 2023

Anak Agung Ayu Agung Istri Mahayoni

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN

Skripsi, Januari 2024

Anak Agung Ayu Agung Istri Mahayoni

Pengaruh *Massage* Punggung Dengan Menggunakan VCO (*Virgin Coconut Oil*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Banjar Jambe Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara

xiv + 80 + 7 tabel + 6 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk memberikan dampak fisiologis dan psikologis seperti lemah, peningkatan tekanan darah, penurunan aktivitas, penurunan daya tahan tubuh, terganggunya emosional, menarik diri. Kualitas tidur dapat dinilai menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia salah satunya dengan *massage* punggung yang dikombinasikan dengan VCO (*Virgin Coconut Oil*). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *massage* punggung dengan menggunakan VCO (*Virgin Coconut Oil*) terhadap kualitas tidur pada lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian *pra-experimental* dengan menggunakan rancangan *one-group pre-post tes design*. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* sebanyak 28 responden lansia yang mengalami kualitas tidur buruk. Analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rang Test* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh *massage* punggung dengan menggunakan VCO (*Virgin Coconut Oil*) kualitas tidur pada lansia di Banjar Jambe wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi pelayanan kesehatan, pendidikan keperawatan dan masyarakat untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia.

Kata Kunci: Kualitas Tidur; *Massage* Punggung; VCO (*Virgin Coconut Oil*)

Daftar Pustaka : 50 (2014-2023)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, January 2024

Anak Agung Ayu Agung Istri Mahayoni

The Effect of Back Massage Using VCO (*Virgin Coconut Oil*) on Sleep Quality in the Elderly in Banjar Jambe, Region Area of UPTD Puskesmas Kuta Utara

xiv + 80 + 7 tables + 6 figures + 16 appendices

ABSTRACT

Poor sleep quality has physiological and psychological consequences, including weakness, elevated blood pressure, decreased activity, diminished endurance, emotional instability, and withdrawal. Sleep quality can be assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. Many things can be done to improve sleep quality in the elderly, one of which is back massage combined with VCO (*Virgin Coconut Oil*). This research aims to determine the effect of back massage using VCO (*Virgin Coconut Oil*) on sleep quality in the elderly.

This is a pre-experimental study with a one-group pre-and post-test design. The sample for this study was drawn using a non-probability sampling technique, namely purposive sampling of 28 senior respondents who reported poor sleep quality. In bivariate analysis, the Wilcoxon signed rank test was employed to compare pretest and posttest scores.

Based on the results of data analysis using the Wilcoxon Signed Range Test at a significance level of $\alpha = 0.05$, a p-value of $0.000 < 0.05$ was obtained. This shows that there is an effect of back massage using VCO (*Virgin Coconut Oil*) on sleep quality in the elderly in Banjar Jambe, Region Area of UPTD Puskesmas Kuta Utara. It is hoped that this research can be used for health services, nursing education and the community to overcome sleep disorders in the elderly.

Keywords: Sleep Quality; Back Massage; VCO (*Virgin Coconut Oil*)

Bibliography: 50 (2014-2023)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia	10
1. Definisi Lansia.....	10
2. Batasan Usia Lanjut.....	11
3. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	12
4. Permasalahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	16
B. Konsep Kualitas Tidur	18
1. Definisi Tidur.....	18
2. Fisiologi Tidur.....	19

3. Tahapan Tidur	19
4. Kebutuhan Tidur.....	21
5. Definisi Kualitas Tidur	22
6. Klasifikasi Kualitas Tidur	23
7. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	24
8. Penatalaksanaan Kualitas Tidur	26
C. Konsep <i>Massage Punggung</i>.....	30
1. Definisi <i>Massage Punggung</i>	30
2. Manfaat <i>Massage Punggung</i>	31
3. Indikasi <i>Massage Punggung</i>	31
4. Kontraindikasi <i>Massage Punggung</i>	32
5. Prosedur <i>Massage Punggung</i>	32
D. Konsep VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>)	36
1. Definisi VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>)	36
2. Kandungan VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>).....	36
3. Manfaat VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>).....	36
4. Pengaruh <i>Massage Punggung</i> Menggunakan VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>) Terhadap Kualitas Tidur Lansia	37
E. Kerangka Teori	39

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	42
B. Hipotesis	43
C. Definisi Operasional	44

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	46
B. Populasi dan Sampel	47
C. Tempat Penelitian.....	49
D. Waktu Penelitian	49
E. Etika Penelitian.....	49

F. Alat Pengumpulan Data.....	51
1. Instrumen Penelitian	51
2. Validitas Dan Reliabilitas	54
G. Prosedur Pengumpulan Data	55
1. Prosedur Administrasi	55
2. Prosedur Teknis	56
H. Pengolahan Data.....	57
I. Rencana Analisa Data.....	59

BAB V HASIL

A. Tempat dan Waktu Penelitian	61
B. Analisis Univariat.....	61
1. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Usia Responden Penelitian	61
2. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Penelitian	62
3. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Responden Penelitian	63
4. Kualitas Tidur Sebelum Pemberian <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>).....	63
5. Kualitas Tidur Setelah Pemberian <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>).....	64
C. Analisis Bivariat	65

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	67
1. Karakteristik Responden Pada Lansia Dalam Pemberian <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>) Terhadap Kualitas Tidur.....	67
2. Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Pemberian <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>).....	71
3. Kualitas Tidur Pada Lansia Seetelah Pemberian <i>Massage</i> Punggung Dengan	

Menggunakan VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>).....	72
4. Menganalisis Pengaruh Pemberian <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Banjar Jame Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara	74
B. Keterbatasan Penelitian.....	76
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	77

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	79
B. Saran.....	79

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	45
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	62
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	63
Tabel 5.4 Kualitas Tidur Sebelum Pemberian <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>)	64
Tabel 5.5 Kualitas Tidur Setelah Pemberian <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>)	64
Tabel 5.6 Menganalisis Pengaruh <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan VCO (<i>Virgin Coconut Oil</i>) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>Efflurage</i>	34
Gambar 2.2 Gerakan <i>Pettrisage</i>	34
Gambar 2.3 Gerakan <i>Friction</i>	35
Gambar 2.4 Gerakan <i>Tapoment</i>	35
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	43
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>One Group Pre Test – Post Test</i>	46

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Penelitian	41
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Pengambilan Data Studi Pendahuluan Dari Kesbang Pol Kabupaten Badung

Lampiran 4 Surat Balasan Dari UPTD Puskesmas Kuta Utara

Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Badung

Lampiran 7 Surat Permohonan Uji Etik Penelitian

Lampiran 8 Uji Etik Penelitian

Lampiran 9 Berita Acara Uji Etik Penelitian

Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur (SOP) *Massage* Punggung

Lampiran 12 Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Lampiran 13 Surat Pengantar Kuesioner

Lampiran 14 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 15 Hasil Uji Data Menggunakan SPSS

Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I.M.S., Trisnadewi, N.W., Oktaviani, N.P.W., Munthe, S.A., Hulu, V.T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R.J., Tania, P.O.A., Rahmiati, B.F., Lusiana, S.A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana.(2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Agung, Anak Agung Putu & Yusti, A.(2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: AB Publisher.
- 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
- Amanda, H., Swito, P., & Ani, S.(2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. *Nursing News* 2 (3), 437-447
- Anwar, Chairil & Salima, Reza.(2016). *Perubahan Rendeman dan Mutu Virgin Coconut Oil (VCO) Pada Berbagai Kecepatan Putar dan Lama Waktu Sentrifugasi*. *Jurnal Teknotan*. 10 (2), 51-59
- Aprilasani, Z., & Adiwarna. (2014). *Pengaruh Lama Waktu Pengadukan Dengan Variasi Penambahan Asam Asetat Dalam Pembuatan Virgin Coconut Oil (Vco) Dari Buah Kelapa*. *Konversi*, 3 (1), 1–12.
- Astria, Ni Kadek Risa & Ariani, Ni Ketut Putri.(2021). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016*. *Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 74-77.
- Ayuningtias, I., & Burhanto. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review*. *Borneo Student Research*, 2 (3), 1699-1704.
- Cici, H.M., Kusumaningsih, I., & Supardi, S.(2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta*. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 190-206.
- Damanik, S.M., & Hasian.(2019). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Danirmala, D., & Putri, A.(2019). *Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar*. *E-Jurnal Medika*. 8(1), 28-31
- Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87-104.

- Djamalilleil S. F, Rosmaini, & Dewi N. P. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. Heme*, III(1), 43-50.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali.(2022). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2021*. Bali
- Dionesia, E. A.(2017). *Perbedaan Efektifitas Tindakan Massage & Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia, JRKN*, 1(2), 111-117.
- Faidah, N., Suniyadewi, N. W., & Hutami. C. M.(2021). *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Terapi Pijat Tengkuk Menggunakan Virgin Coconut Oil (VCO). Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 37-47.
- Gemini, S., Yulia, R., Roswandani, S., Pakpahan, H. M., Setiyowati, E., Hardiyati., Ardiansyah, S., Jalal, N. M., Simanullang, P., Sigalingging, G. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Hardani, A.H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H.(2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Haryati, M.C., Indriati, K., & Sudibyso, S.(2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76-93.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A.(2021). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Fakto-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 187-195.
- Heryana, Ade.(2020). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul.
- Hutagulung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2022). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62.
- Idris, M., & Armi, P. A. (2022). *Rancang Bangun Alat Pengolahan Santan Kelapa Menjadi Virgin Coconut Oil. METANA*, 18(1), 71–76.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2019). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia*. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan
- Krisnayanti, N. W., Sukraandini, N. K., & Candrawati, S. A. K.(2020). *Pengaruh Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Banjar Bukit Sari Desa Sidan Wilayah Kerja UPT Kesmas Gianyar*

- Martin, W., & Mardian, P. (2016). *Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi*. STIKES Ceria Buana Bukittinggi.
- Maryaningsih., Dewi, A., Yeni, V., & Sulaiman.(2020). *Efektivitas Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Taman Bodhi Asri*. *Journal of Public Health*, 3(2), 101-103.
- Melastuti, Erna., & Lia, U. A.(2014). *Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi di RSI Sultan Agung Semarang*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 159-175.
- Mujiadi, & Siti Rachmah. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. STIKES Majapahit Mojokerto.
- Murti, B.(2013). *Desain Dan Ukuran Sampel Untuk Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Di Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). *Insomnia In The Elderly : A Review*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(6), 1017-1024.
- Prabasari, N. A., Juwita, L., & Maryuti, I. A. (2017). *Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Lansia Di Rumah (Studi Fenomenologi)*. *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 56–68.
- Pramitha, D. A. I., & Wibawa, A. A. C. (2021). *Pemanfaatan Virgin Coconut Oil (VCO) dalam Kehidupan Sehari-Hari di Desa Cemagi Badung Bali*. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(1), 24.
- Pratiwi, D.(2017). *Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Problem Insomnia Pada Lansia (Studi Kasus)*. *Open Access*, 5(1), 8-11.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan*. *Majority*, 8(2), 247-253.
- Rizkiana, J., & Suratini.(2018). *Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Uni Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Rosdianti, Y., Herlina, & Hasanah, O. (2018). *Hubungan Activity Of Daily Living (Adl) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru*. *JOM FKp*, 5(2), 660-666.
- Rosfiati, E., Nurachmah, E., & Yulia. (2015). *Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kenyamanan Pasien Angina Pektoris Stabil Sebelum Tindakan Angiografi Koroner*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 102-113.

- Sayekti, Nilam P.I Warni., & Lucia, Y. H.(2015). *Analisis Resiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene Dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia*, 3(2), 181-193.
- Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali. (2016). *Panduan Praktik Laboratorium Skill Lab*. Denpasar.
- Setyoadi., Purnamawati, N. P. I., & Kartika Sari, E.(2023). *Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia*. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1), 290-300.
- Sukmawati, Ni Made Hegard & Widarta Putra, I.G.S.(2019). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30-38.
- Syahza, A.(2021). *Metodologi Penelitian Edisi Revisi Tahun 2021*. Pekanbaru: UR PRESS.
- Syapitri, H., Amila, Aritonang, J.(2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahlimedia Press.
- Ulum, P.L., Cahyaningrum, E.D., & Murniati.(2022). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin nanrenkai katsuren Byouin Jepang*. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161-7172.
- Utami R. J, Indrawati, R., & Pradanie, R.(2021). *Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti*. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Waskito, J.(2015). *Faktor-Faktor Pendorong Keniatan Pekerja Lansia Untuk Melanjutkan Bekerja*. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 18(2), 70-87.
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., & Ari Rusitayanti, N. W. (2017). *Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa*. *Jurnal Pendidika Kesehatan Rekresi*, 3(1), 9–18.
- Yunita, R., Wardhani, U.C., & Agusthia, M.(2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan*. *Jurnal Nursing Update*, 14(2), 77-85.
- Zulmi, A. Z. (2016). *Pengaruh Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPT PSLU Jember*. Universitas Jember.