

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN *INSOMNIA* PADA LANSIA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS NUSA PENIDA III**



SKRIPSI

Oleh:

I GEDE EKA PRASETIA

NIM. C2122188

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN *INSOMNIA* PADA LANSIA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS NUSA PENIDA III**

SKRIPSI

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

Oleh:

I GEDE EKA PRASETIA

NIM. C2122188

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN *INSOMNIA*
PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
NUSA PENIDA III**

Diajukan Oleh:

I GEDE EKA PRASETIA

C2122188

Badung, 18 Januari 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0807068720

Pembimbing II



Ns. I Made Dwie Pradnya S.S.Kep., M.Kes

NIDN. 0813068801

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

NIDN: 0821058603

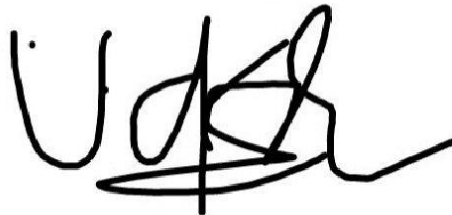
HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
S1 KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA
USADA BALI**

Tanggal : 31 Januari 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Dr. Ns. I Made Adi Wahyu Udaksana, S.Kep., M. Kes

NIDN: 8858980018


Sekretaris Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M. Kep

NIDN: 080706.8720

Anggota Penguji



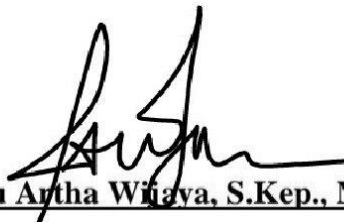
Ns. I Made Dwie Pradnya S, S.Kep., M. Kes

NIDN: 081306.8801

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

NIDN: 082105.8603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gede Eka Prasetia

Nim : C2122188

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Back Massage* terhadap Penurunan *Insomnia* pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida III

Menyatakan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Klungkung, 20 Januari 2024

(I Gede Eka Prasetia)

PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NUSA PENIDA III

Skripsi, Januari 2024

I Gede Eka Prasetya¹

^{1,2}Departemen Keperawatan Gerontik, STIKES Bina Usada Bali, Badung, Bali, Indonesia

Korespondensi : c2122188@binausadha.ac.id

XC + 123 + 8 + 3 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Insomnia merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia yang disebabkan perubahan sistem neurologis yang secara fisiologis akan mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat. Dampak gangguan tidur pada lansia dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup. . Upaya mengurangi akibat dari *insomnia* dapat digunakan untuk mengatasi *insomnia* antara lain terapi nonfarmakologi salah satunya *Back Massage*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Back Massage* terhadap penurunan *insomnia* pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida III. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental dengan rancangan *One-group Pre test - Post test Design* dengan jumlah sampel sebanyak 19 orang Lansia yang mengalami *Insomnia*, pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu menggunakan *purposive sampling*. Alat untuk mengukur *Insomnia* adalah *Insomnia Rating Scale*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Terdapat perbedaan *Insomnia* pada penderita *Insomnia* sebelum dan sesudah diberikan *Back Massage* bangle dengan nilai $P = 0,000$ sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa ada pengaruh *Back Massage* terhadap penurunan *Insomnia* pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida III tahun 2023. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi yaitu pemberian *Back Massage* yang dapat digunakan untuk penurunan *Insomnia* Pada Lansia.

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

Daftar Pustaka : 32 (2018-2023)

The Effect of Back Massage to Decreasing Insomnia in the Elderly at Nusa Penida Community Health Center Working area III

Undergraduate thesis, Januari 2024

I Gede Eka Prasetya¹

XC + 123 + 8 tabel + 3 gambar + 14 lampiran

ABSTRACT

Insomnia is one of the most common problems in the elderly cause by changes in the neurological system that will quantity of number and size of neurons in the central nervous system. The measuring instrument for Insomnia intensity is the Insomnia Rating Scale. Impact of sleep disturbance in the elderly can lead to decreased quality of life. Efforts to reduce the effects of insomnia can be used to treat insomnia, among others, nonfarmakologi Back Massage. The goal of this study was to determine the effect of Back Massage to decrease insomnia in the elderly at Nusa Penida Community Health Center Working area III. This research was a pre-experimental study with One-group Pre-test-Post-test design with the number of sample were 19 people with Elderly who experience Insomnia. The sample was taken using nonprobability sampling technique, namely using purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon SignedRank Test to compare the results of the pretest and posttest. There was a difference in pain in elderly with Insomnia before and after being implemented a Back Massage with a value of $p = 0.000$ so that it can be concluded in this study that there is an effect of Back Massage to decrease insomnia in the elderly at Nusa Penida Community Health Center Working area III in 2023.

Keywords: *Insomnia, Elderly, Back Massage*

Bibliography : 32 (2018-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*, karena berkat *Asung Wara Nugraha* Beliau-lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Back Massage* Terhadap Penurunan *Insomnia* Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida III” pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyusun dan akan memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan (S.Kep) di Stikes Bina Usada Bali. Peneliti banyak mendapat bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, SE., MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kes., sebagai Ka.Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti ujian skripsi dimana tugas akhir ini merupakan salah satu persyaratan dalam melaksanakan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep).
3. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M. Kep., selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.

4. Ns. I Made Dwie Pradnya S, S.Kep., M. Kes, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Kedua Orang Tua, saudara dan keluarga yang telah banyak memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Rekan-rekan sejawat seangkatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Bina Usaha Bali dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan serta pengetahuan dalam keperawatan yang lebih baik.

Mangupura, 20 Januari 2024

I Gede Eka Prasetia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Tinjauan Pustaka.....	12
1. Konsep Lanjut Usia (Lansia)	12
2. Konsep <i>Insomnia</i>	18
3. Konsep <i>Back Massage</i>	32
B. Kerangka Teori	41
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	42
A. Kerangka Konsep.....	42

B. Hipotesis	44
C. Definisi Operasional	45
BAB IV : METODE PENELITIAN.....	46
A. Rancangan Penelitian	46
B. Populasi dan Sampel	47
C. Tempat Penelitian.....	50
D. Waktu Penelitian	50
E. Etika Penelitian	50
F. Alat Pengumpulan Data	52
G. Prosedur Pengumpulan Data	53
H. Pengolahan Data.....	55
I. Analisis Data	57
BAB V : HASIL	59
A. Tempat dan Waktu Penelitian	59
B. Analisis Univariat.....	60
C. Analisis Bivariat.....	62
D. Analisis Multivariat.....	63
BAB VI : PEMBAHASAN	66
A. Interpretasi Penelitian	66
B. Keterbatasan Penelitian.....	71
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	72
BAB VII : PENUTUP	73
A. Simpulan	73
B. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.2	Definisi Operasional Variabel Pengaruh <i>Back Massage</i> terhadap Penurunan <i>Insomnia</i> pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida III	45
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	60
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan	61
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan	62
Tabel 5.5	Tingkat <i>Insomnia</i> pada lansia Sebelum diberikan <i>Back Massage</i> .	62
Tabel 5.6	Tingkat <i>Insomnia</i> pada lansia Setelah diberikan <i>Back massage</i> ...	63
Tabel 5.7	Pengaruh <i>Back Massage</i> terhadap penurunan <i>insomnia</i> pada lansia	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Gerakan <i>stroking/effeurage</i>	38
Gambar. 2.2 Gerakan <i>stroking/effleurage</i>	39
Gambar. 2.3 Gerakan <i>vibrasi</i>	40

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.4 Kerangka Teori Pengaruh <i>Back Massage</i> terhadap Penurunan <i>Insomnia</i> pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida III	42
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Anggaran Biaya Penelitian
- Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9. *Insomnia Rating Scale*
- Lampiran 10. *SOP Back Massage*
- Lampiran 11. Master Tabel
- Lampiran 12. Hasil Analisis Data
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, H., Benard Ndruru, G., Yuliriska Baeha, K., & 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). <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>
- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., J, H., & Sartika, A. (2019). *Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 304–313. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Ariani, D., & Suryanti. (2019). *PENGARUH FOOD MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BAKTI KASIH SURAKARTA*.
- Aziz, M. T. (2019). *Pengaruh Terapi Pijat Massage Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. Di Unit Rehabilitasi Social Pucang Gading Semarang*.
- Basiran. (2018). *MASSAGE UNTUK ATLET*. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*.
- Charolena, A. M. (2019). *Pengaruh Back Massage Durasi 20 Menit dan 40 Menit Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur*.
- Darmojo. (2018). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. (hlm. 22–23). Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Klungkung. (2023). *PROFIL KESEHATAN KABUPATEN KLUNGKUNG TAHUN 2022*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2023). *Profil Kesehatan 2022 Bali*.
- Friska, B., Usraleli, Idayanti, Magdalena, & Sakhnan. (2020). *The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road*. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8.
- harismanto. (2020). *Kualitas tidur berhubungan dengan tekanan darah pada lansia*. *Jurnal Kesmas Asclepius* , 2.

- Hidayat. (2019). *Metode Penelitian Kebidanan Tehnik Analisis Data* . Salemba Medika.
- Ketut, N., Dewi, A., Ketut, S. A., Wati, C., Dewa, I., Sudarsana, A. K., Studi, P., Program, K., Stikes, S., & Medika Bali, W. (2020). *EFEKTIVITAS INTERVENSI MASSAGE KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA The Effect of Foot Massage on Decreasing Insomnia in The Elderly*.
- Komang, I., Kirawan, Y., Prihatiningsih, D., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Medika Bali, W. (2020). *HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKSANAKAN PERSONAL HYGIENE DI KABUPATEN GIANYAR THE CORRELATION BETWEEN FAMILY SUPPORT WITH INDEPENDENCE OF THE ELDERLY IN IMPLEMENTING PERSONAL HYGIENE IN GIANYAR REGENCY*. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 77–85. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1>
- Kresnapati, P., Aji Setiawan, D., & Kunci, K. (2021). *PENGARUH TEKNIK DASAR MANIPULATIF SPORT MASSAGE TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM LAKTAT ATLET UKM PENCAK SILAT UPGRIS*. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsce>
- Kriswanto, J., Volta, J., Politeknik, D., Sosial, K., Dan, B., Kuswanda, D., Kesejahteraan, P., Bandung, S., Dwi, E., Politeknik, W., & Id _____, E. C. (2023). *EFEKTIVITAS PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DI PONDOK LANSIA TULUS KASIH KOTA BANDUNG*. Dalam *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial* (Vol. 22, Nomor 1).
- Kushariadi, & Sutyohadi. (2021). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Lumbantobing. (2019). *Neurologi Klinik : pemeriksaan fisik dan mental*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Manurung, S., Ritonga, I. L., & Damanik, H. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA.

- Mirawati, D., Izhar, J., Oktivani, L. S., Wahyuni, & Putra, Y. W. (2021). *The Effect of Back Massage on Decreasing Insomnia in the Elderly at the Posyan Lansia Marsudi Waras Jebres Surakarta*. *GASTER JOURNAL OF HEALTH SCIENCE*, 19, 20–30.
- Nugroho, W. (2019). *Keperawatan Gerontik dan Getriatrik*. EGC.
- Nursalam. (2019). *Manajemen Keperawatan. Aplikasi dalam praktik keperawatan professional*. Salemba Medika.
- Potter, & Perry, A. (2018). *Buku Ajar Fundamen Keperawatan: Konsep dan Praktik*. EGC.
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2022). *Pijat Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi* *Foot Massage on the Quality of Sleep with Hypertension*. *Nursing Sciences Journal*, 6(1).
- Ridwan, R., & Febriani, I. (2022). *Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Depresi pada Lansia*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 708–714. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3287>
- Silvanasari, I. (2021). *PERILAKU PENGGUNAAN SMARTPHONE, GAYA HIDUP, DAN LINGKUNGAN FISIK BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR YANG BURUK PADA REMAJA*. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11, 35–41.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Suryani, N. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Massage Terhadap Insomnia Pada Usia Lanjut di PSTW Budi Luhur, Kasingan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta*.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya* (Edisi Revi). Yogyakarta: Andi.
- Tappan, & Benjamin. (2020). *Healing Massage Technique*. Connecticut : Appleton & Lange.

- Triyandini, A. (2019). *Efektifitas Terapi Massage Dengan Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia. Jurusan keperawatan: FIKI Universitas jendral Sudirman .*
- Vebriyanti, D. (2018). *SURABAYA MENUJU KOTA RAMAH LANSIA: PELUAI DAN TANTANGAN (SURABAYA TOWARD AGE-FRIENDLY CITY: OPPORTUNITIES AND CHALLENGES). Jurnal Kependudukan Indonesia , 13(2), 117–132.*
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). *Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 9(1), 83. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>*