

**PENGARUH *MASSAGE PUNGGUNG*
DENGAN MENGGUNAKAN *VIRGIN COCONUT OIL*
(VCO) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI DESA ANTOSARI TABANAN**



SKRIPSI

Oleh:

Ni Wayan Deni Susanthi

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

**PENGARUH *MASSAGE* PUNGGUNG
DENGAN MENGGUNAKAN *VIRGIN COCONUT OIL*
(VCO) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI DESA ANTOSARI TABANAN**

SKRIPSI

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

Oleh :

Ni Wayan Deni Susanthi

NIM : C2123128

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

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH *MASSAGE* PUNGGUNG
DENGAN MENGGUNAKAN *VIRGIN COCONUT OIL*
(VCO) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI DESA ANTOSARI TABANAN

Diajukan Oleh :

Ni Wayan Deni Susanthi

NIM : C2123128

Mangupura, 05 Juli 2024

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Ns. Ni Komang Matzfi Gandhari, S.Kep., MH

NIDN : 0813098803

Pembimbing II


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

NIDN: 0813068801

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua


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

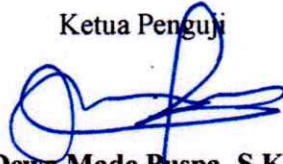
NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 18 Juli 2024**

Yang terdiri dari:

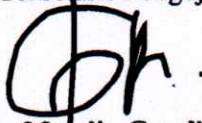
Ketua Penguji



Dr. Ns. Dewa Made Puspa, S.Kep., M.Si

NIDN: 8876290019

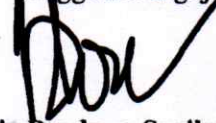
Sekretaris Penguji



Ns. Ni Komang Matalia Gandhari, S.Kep., MH

NIDN : 0813098803

Anggota Penguji



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

NIDN: 0813068801

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

NIDN : 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Wayan Deni Susanthi

NIM : C2123128

Jurusan : Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Massage Punggung dengan Menggunakan *Virgin Coconut Oil* (VCO) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Antosari Tabanan

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

Mangupura, 05 July 2024



Ni Wayan Deni Susanthi
Penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh *Massage* Punggung dengan menggunakan *Virgin Coconut Oil* (VCO) terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Antosari Tabanan”.

Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Dalam penyusunan penelitian penulis banyak mendapat bantuan sejak awal sampai terselesainya penelitian 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, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
2. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
3. Ibu Ns. Ni Komang Matalia Gandhari, S.Kep., MH selaku Pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk penulis dalam memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing II yang turut membantu penulis dengan penuh kesabaran dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. I Nyoman Agus Suriawan selaku Kepala Desa Antosari yang telah banyak membantu dan telah memberikan ijin penelitian dalam proses pembuatan Skripsi ini.
6. dr. M Candra Wijanadi, S.Ked., MM selaku CEO dari PT. Unicare Indonesia Gumilang yang telah memberikan Beasiswa dan kesempatan untuk melanjutkan Pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

7. Keluarga yang tercinta dan orang terkasih yang senantiasa memberikan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini.
8. Rekan-Rekan *Unicare Circle* yang senantiasa memberikan dukungan penuh, meluangkan waktu untuk memberikan masukan dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap skripsi ini mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terimakasih.

Mangupura, 05 Juli 2024

Penulis

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

Skripsi, Juli 2024

Ni Wayan Deni Susanthi

Pengaruh *Massage Punggung* Dengan Menggunakan *Virgin Coconut Oil* (VCO) Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Antosari Tabanan

Xv + 71 + 9 tabel + 2 skema + 6 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Kurangnya tidur pada lansia dapat menyebabkan gangguan-gangguan seperti: kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, pelupa, menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Penatalaksanaan kualitas tidur ada dua yaitu dengan farmakologis dan nonfarmakologis. *Massage punggung* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dikombinasikan dengan VCO ini akan menimbulkan relaksasi pada otot sehingga merangsang kerja endorphen yang dapat meningkatkan hormone dopamine dan serotonin yang menyebabkan kualitas tidur meningkat.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *massage punggung* dengan menggunakan *virgin coconut oil* (VCO) terhadap kualitas tidur lansia di Desa Antosari Tabanan. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperiment* dengan desain *pre-eksperimen one group prepost test group design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *proporsive sampling*. Penelitian ini dilakukan selama selama 15 menit 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang. Alat ukur yang digunakan adalah Kuesioner *The SMH (St. Marry's Hospital Sleep Quetionnaire)* . Analisa data menggunakan uji parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 21 atau 52,5% responden dan sebagian besar responden yang memiliki tidur baik sebanyak 23 atau 57,5% responden. Hasil uji statistik yang menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh bahwa nilai *p-value*= 0.000. hasil ini menunjukkan bahwa *massage punggung* dengan menggunakan *virgin coconut oil* (VCO) memiliki manfaat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *massage punggung* dengan menggunakan *virgin coconut oil* (VCO) terhadap kualitas tidur lansia di Desa Antosari Tabanan.

Kata Kunci : *Massage Punggung, Virgin Coconut Oil, Lansia, Kualitas Ttidur*

Daftar Pustaka : 39 (2017 – 2023)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2024

Ni Wayan Deni Susanthi

The Effect of Back Massage Using Virgin Coconut Oil (VCO) on the Sleeping Quality of the Elderly in Antosari Village, Tabanan

Xv + 71 + 9 tables + 2 schemes + 6 figures + 16 appendices

ABSTRACT

Lack of sleep in the elderly can lead to diseases such as increased susceptibility to disease, forgetfulness, and diminished capacity to focus. There are two approaches to managing sleep quality: pharmaceutical and non-pharmacological. Back massage is a non-pharmacological therapy that, when paired with VCO, relaxes the muscles and stimulates the function of endorphins, which can boost dopamine and serotonin levels, improving sleeping quality.

The purpose of this study was to investigate the effect of a back massage using virgin coconut oil (VCO) on the sleeping quality of the elderly in Antosari Village, Tabanan. This study's design was experimental, with a pre-experimental one-group pretest test group. This study used proportional sampling. This study lasted three weeks, with each session lasting 15 minutes. This study's sample size was 40 participants. The SMH (St. Marry's Hospital Sleep) Questionnaire was utilized as a measuring instrument. The parametric Wilcoxon Signed Rank Test was used to analyze the data.

The study's findings revealed that the majority of respondents had poor sleeping quality (21 or 52.5%), while the majority of respondents had good sleep (23 or 57.5%). Statistical tests utilizing the Wilcoxon Signed Rank Test revealed that the p-value was 0.000. These findings indicated that back massage using virgin coconut oil (VCO) can help improve sleeping quality in the elderly. As a result, it may be inferred that a back massage with virgin coconut oil (VCO) improves the sleeping quality of the elderly in Antosari Village, Tabanan.

Keywords: Back massage, virgin coconut oil, elderly, sleeping quality

Bibliography: 39 (2017 – 2023)

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan.....	iii
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian	iv
Kata Pengantar.....	v
Abstrak	vii
<i>Abstract</i>.....	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Singkatan	xvi
BAB I : Pendahuluan	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulisan.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II : Tinjauan Pustaka	
A. Konsep Lanjut Usia.....	10
1. Definisi Lansia	10
2. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia	11
B. Konsep Dasar Tidur	14
1. Definisi Tidur	14
2. Fisiologi Tidur.....	14
3. Siklus Tidur	15

C.	Konsep Kualitas Tidur	17
1.	Definisi Kualitas Tidur.....	17
2.	Klasifikasi Kualitas Tidur	18
3.	Tanda dan Gejala Penurunan Kualitas Tidur	19
4.	Kebutuhan Tidur	20
5.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	21
6.	Penatalaksanaan Kualitas Tidur	22
7.	Pengukuran Kualitas Tidur dengan The SMH	24
D.	Konsep <i>Massage</i> Punggung	25
1.	Definisi <i>Massage</i> Punggung.....	25
2.	Manfaat <i>Massage</i> Punggung	26
3.	Indikasi <i>Massage</i> Punggung	26
4.	Kontraindikasi <i>Massage</i> Punggung.....	27
5.	Prosedur <i>Massage</i> Punggung	27
6.	Media <i>Massage</i> Punggung	31
E.	Konsep <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO)	33
1.	Definisi <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO).....	33
2.	Kandungan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO)	33
3.	Manfaat <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO).....	33
4.	Efektifitas <i>Massage</i> Punggung VCO terhadap Kualitas Tidur	34
F.	Kerangka Teori	36

BAB III : KERANGKA KONSEP HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL

A.	Kerangka Konsep	37
B.	Hipotesis	38
C.	Definisi Operasional	38

BAB IV : METODE PENELITIAN

A.	Rancangan Penelitian	40
B.	Populasi dan Sampel	40
C.	Etika Penelitian	44

D. Alat Pengumpulan Data	46
E. Prosedur Pengumpulan Data	47
F. Pengolahan Data	48
G. Analisis Data	49

BAB V : HASIL

A. Tempat dan Waktu Penelitian	51
B. Analisis Univariat	51
1. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Usia Responden	51
2. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	52
3. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Responden.....	52
4. Gambaran Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Responden.....	53
5. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil</i>	53
6. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil</i>	54
C. Analisis Bivariat	54

BAB VI : PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	56
1. Karakteristik Responden.....	57
2. Menganalisis Kualitas Tidur Sebelum Diberikan <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil (VCO)</i>	59
3. Menganalisis Kualitas Tidur Sesudah Diberikan <i>Massage</i> Punggung Dengan Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil (VCO)</i>	61

4. Menganalisis Pengaruh Pemberian Terapi <i>Massage</i> Punggung Menggunakan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO).....	63
B. Keterbatasan Penelitian	64
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan Dan Peneitian	65
1. Pelayanan Keperawatan	65
2. Pendidikan Keperawatan	65
3. Penelitian Keperawatan	65
BAB VII : PENUTUP	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	36
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	37
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Berdasarkan Usia	52
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Berdasarkan Pekerjaan.....	52
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Berdasarkan Pendidikan	53
Tabel 5.5 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Sebelum Diberikan <i>Massage</i> Punggung dengan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO)	53
Tabel 5.6 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Sesudah Diberikan <i>Massage</i> Punggung dengan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO).....	54
Tabel 5.7 Pengaruh <i>Massage</i> Punggung dengan Menggunakan <i>Virgin</i> <i>Coconut Oil</i> (VCO) Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Antosari	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik <i>Massage</i> Punggung Effleurage	28
Gambar 2.2 Teknik <i>Massage</i> Punggung Pettrissage	28
Gambar 2.3 Teknik <i>Massage</i> Punggung Friction	29
Gambar 2.4 Teknik <i>Massage</i> Punggung Tapotement	29
Gambar 2.5 Kerangka Teori pengaruh <i>Massage</i> Punggung dengan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO) terhadap Kualitas Tidur	33
Gambar 3.1 Kerangka konsep <i>Massage</i> punggung dengan <i>Virgin Coconut Oil</i> (VCO) terhadap Kualitas tidur	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal pelaksanaan penelitian

Lampiran 2. Surat permohonan studi pendahuluan

Lampiran 3. Surat balasan studi pendahuluan

Lampiran 4. Surat uji etik

Lampiran 5. Surat ijin penelitian

Lampiran 6. Surat persetujuan menjadi responden

Lampiran 7. Instrumen penelitian

Lampiran 8. Lembar bimbingan skripsi

Lampiran 9. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
Lansia	: Lanjut Usia
VCO	: <i>Virgin Coconut Oil</i>
PSQI	: <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
SSBM	: <i>Slow Stroke Back Massage</i>
IQ	: <i>Intelligent Quotient</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
N-REM	: <i>Non- Rapid Eye Movement</i>
SMH	: <i>St. Marry's Hospital</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, I. E., Rijal, S., & Haryati, H. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 42–53.
- 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.
- Aisyah Meisya Putri. (2020). Perbandingan Aktifitas Antioksidan Terhadap Biji Bunga Matahari (*Helianthus Annuus L.*) Dengan Tumbuhan Lainnya. *Journal of Research and Education Chemistry*, 2(2), 85.
- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 437–447.
- Amir, N. (2019). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, 196–206.
- Aprilasani, Z., Kimia, J. T., Teknik, F., Muhammadiyah, U., Asetat, A., & Oil, V. C. (2019). Pengaruh Lama Waktu Pengadukan dengan Variasi Penambahan Asam Asetat dalam Pembuatan Virgin Coconut Oil (VCO) dari Buah Kelapa (Zeffa Aprilasani, Adiwarna). *Jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta, VC*, 1–12.
- Azmi, N. Y., Utami, kurnia putri, & Yuliadarwati, nungki marlian. (2020). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Massage Terhadap. *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Massage Terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lanisa Di Kelurahan Tunjungsekar*, 69–75.
- Danirmala, D., & Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(1), 27.
- Dariah, E. D. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104.
- Dilantari, E., Hartutik, S., Prastiwi, Y. I., & Asifah, M. (2023). Penerapan Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Bangsal Lavender Rsud Ir.

Soekarno Kabupaten Sukoharjo Application Of Back Massage To The Sleep Quality Of Elderly In The Lavender Ward At Ir. Soekarno, Sukoharjo District. *Jurnal OSADHAWEDYAH*, 1(3), 141–149.

Dionesia, E. A. (2019). Perbedaan Efektifitas Tindakan Massage Dan Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 111–118.

Djunarko, J. C., Widayati, R. I., & Julianti, H. P. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Laki-Laki Pekerja Swasta Studi Pada Semarang. *Jurnal Kedokteran Di Ponegoro Volume*, 7(2), 1000–1011.

Faidah, N., Suniyadewi, N. W. S., & Hutami, C. M. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Terapi Pijat Tenguk Menggunakan Virgin Coconut Oil (Vco). *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 37–47.

Forg, A. N., Hayati, S., Manzour, R., Saedikia, A., Taraghi, N. S. M., & Atabati, E. (2023). Comparison of the Effectiveness of Aromatherapy Massage with Ginger and Sesame Oil on Joint Pain and Stiffness in Patients with Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal of Natural Remedies*, 23(4), 1401–1410.

Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1.

Kemenkes RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar tahun 2019*.

Kurniawan, A., Kasumayanti, E., Puteri, A. D., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., Tambusai, T., & Masyarakat, K. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(23), 102–106.

Kurniawati, D., & Widiarti, W. A. (2023). Pengaruh Massage Punggung Terhadap Insomnia Pada Lansia Effect of Back Massage on Insomnia In The Elderly. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 8(1), 111–116.

Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Eka Diah (ed.)). Stikes Majapahit Mojokerto.

Nursalam. 2019. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika

- Pasaribu, C. J. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan Fungsi Kognitif Pada Wanita Lansia. *Journal Health Of Education*, 3(1), 40–46.
- Pramitha, D. A. I., & Wibawa, A. A. C. (2021). Pemanfaatan Virgin Coconut Oil (VCO) Dalam Kehidupan Sehari-Hari Di Desa Cemagi Badung Bali. *Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan Kepada Masyarakat*, 2(1), 24–29.
- Pratiwi, W. A. Y., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kelelahan dan Kualitas Tidur pada Petani Penyadap Karet di PTPN XII Kebun Kalisanen Jember. *Pustaka Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.19184/pk.v10i2.12945>
- Punjastuti, B., & Fatimah, M. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 167–176.
- Rahmani, J., Setiawan, & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 143–153.
- Ramadani, I., & Putri, J. (2020). Pengaruh Back Massage Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018 PENDAHULUAN Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran , kemau. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1). <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah>
- 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(01), 167–175.
- Redjeki, S. (2021). sudah berumur ; tua . Menurut Peraturan Menteri Sosial Nomor 5 Tahun 2019 (Permensos 5 / 2019) tentang Pengelolaan Data Terpadu Kesejahteraan Sosial , Lanjut Usia Terlantar adalah “ seseorang yang berusia 60 (enam puluh) tahun atau lebih , karena. *Jurnal Pussdiklat Kesos*, 18, 87–98.
- Samiasih, A.-, Kustina, D. S. W., & Rosidi, A. (2022). Perawatan Kulit Dengan Minyak Zaitun Dan Minyak Almond Menurunkan Status Risiko Dekubitus. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(1), 1.
- Saroinsong, F., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan

- Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 39–45.
- Setiani, R. A., & Dipl, C. (2017). *Buku Siswa Keterampilan Pilihan Massage*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Thayeb, R. R. T. A., Kembuan, M. A. H. N., & Khosama, H. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *E-CliniC*, 3(3).
- 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.
- Azmi, N. Y., Utami, kurnia putri, & Yuliadarwati, nungki marlian. (2020). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Massage Terhadap. *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Massage Terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lanisa Di Kelurahan Tunjungsekar*, 69–75.
- Dilantari, E., Hartutik, S., Prastiwi, Y. I., & Asifah, M. (2023). Penerapan Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Bangsal Lavender Rsud Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo Application Of Back Massage To The Sleep Quality Of Elderly In The Lavender Ward At Ir. Soekarno, Sukoharjo District. *Jurnal OSADHAWEDYAH*, 1(3), 141–149.
- Djunarko, J. C., Widayati, R. I., & Julianti, H. P. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Laki-Laki Pekerja Swasta Studi Pada Semarang. *Jurnal Kedokteran Di Ponegoro Volume*, 7(2), 1000–1011.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1.
- Maryaningsih, Agustina, D., Vera, Y., & Sulaiman. (2020). Efektivitas Pemberian Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Taman Bodhi Asri. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 101–108.

- Pratiwi, W. A. Y., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kelelahan dan Kualitas Tidur pada Petani Penyadap Karet di PTPN XII Kebun Kalisanen Jember. *Pustaka Kesehatan*, 10(2), 89.
- Rahmani, J., Setiawan, & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 143–153.
- Ramadani, I., & Putri, J. (2020). Pengaruh Back Massage Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018 PENDAHULUAN Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran , kemau. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1).
- 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(01), 167–175.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Widayati, C. N., Kusumaningrum, Y. R., Rthayebahmawati,), Nurulistyawan,), & Purnanto, T. (2023). Effectiveness of Massage With Olive Oil (Olive Oil) and Virgin Coconut Oil (Vco) on the Prevention of Decubitus in Stroke Patients At Rsud Sunan Kalijaga Demak. *Journal of TSCSIKep*, 8(1), 2775–0345.