

**PENERAPAN TERAPI *MASSAGE* PUNGGUNG PADA LANSIA  
DENGAN GANGGUAN TIDUR DI UPT RPSLU BUDHI DHARMA  
GIWANGAN YOGYAKARTA**

Cahyo Nugroho<sup>1</sup>, Tri Prabowo<sup>2</sup>, RR. Sri Arini Winarni Rinawati<sup>3</sup>

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tata Bumi No 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta  
Email: [cahyon639@gmail.com](mailto:cahyon639@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Meningkatnya populasi lansia di Indonesia diiringi juga dengan berbagai masalah kesehatan yang dialami oleh lansia, salah satunya gangguan tidur. Masalah gangguan tidur pada lansia dapat diatasi dengan pemberian terapi non farmakologis yaitu terapi *massage* punggung. Terapi *massage* punggung dilakukan untuk memberikan efek relaksasi sehingga lansia akan mudah tertidur.

**Tujuan:** Mengetahui penerapan terapi *massage* punggung pada lansia dengan gangguan tidur di UPT RPSLU Budhi Dharma.

**Metode:** Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan menggunakan 2 subjek untuk dibandingkan responnya selama diberikan intervensi.

**Hasil Penelitian:** Skor PSQI pada klien pertama sebelum diberikan terapi *massage* punggung adalah 17 (kualitas tidur buruk) dan setelah diberikan terapi *massage* punggung adalah 3 (kualitas tidur baik), sedangkan skor PSQI pada klien kedua sebelum diberikan terapi *massage* punggung adalah 16 (kualitas tidur buruk) dan setelah diberikan terapi *massage* punggung adalah 4 (kualitas tidur baik).

**Kesimpulan:** terapi *massage* punggung dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dengan gangguan tidur di UPT RPSLU Budhi Dharma.

**Kata Kunci:** Gangguan Tidur, Lansia, Terapi *Massage* Punggung.

<sup>1</sup>) Mahasiswa Keperawatan Politeknik Kesehatan Yogyakarta

<sup>2,3</sup>) Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**APPLICATION OF BACK MASSAGE THERAPY IN THE ELDERLY  
WITH SLEEP DISTURBANCE IN UPT RPSLU BUDHI DHARMA  
GIWANGAN YOGYAKARTA**

Cahyo Nugroho<sup>1</sup>, Tri Prabowo<sup>2</sup>, RR. Sri Arini Winarni Rinawati<sup>3</sup>

Majoring Polythecnic Nursing Miniastry of Health Yogyakarta  
Street Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: [cahyon639@gmail.com](mailto:cahyon639@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** The increasing of population of the elderly in Indonesia is also accompanied by various health troubles experienced by the elderly, one of which is sleep disturbance. Problems of sleep disturbance in elderly can be overcome by giving non-pharmacological therapy, namely back massage therapy. Back massage therapy can provide a relaxing effect so that the elderly will easily fall asleep.

**Objective:** Knowing the application of back massage therapy to elderly nursing care with sleep disturbance in UPT RPSLU Budhi Dharma.

**Method:** The method used was case study using 2 (two) subjects to compare the response during intervention.

**Results:** The PSQI score on the first client before being given back massage therapy was 17 (poor sleep quality) and after being given back massage therapy was 3 (good sleep quality), while the PSQI score on the second client before being given back massage therapy was 16 (poor sleep quality) and after being given back massage therapy was 4 (good sleep quality).

**Conclusion:** Back massage therapy can improve sleep quality on elderly nursing care with sleep disturbance in UPT RPSLU Budhi Dharma.

**Keywords:** Sleep Disturbance, Elderly, Back Massage Therapy.

<sup>1</sup>Nursing student of the miniastry of Health Polythecnic Yogyakarta

<sup>2,3</sup>Nursing lecturer of the miniastry of Health Polythecnic Yogyakarta