

**PENERAPAN *MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR  
LANSIA DI BANGSAL LAVENDER RSUD Ir. SOEKARNO  
KABUPATEN SUKOHARJO**

Erliana Dilantari<sup>1</sup>, Sri Hartutik<sup>2</sup>, Yohana Ika Prastiwi<sup>3</sup>, Maya Asifah<sup>4</sup>  
[erlianadilantari@gmail.com](mailto:erlianadilantari@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta, <sup>3,4</sup>RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Lansia akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit. Salah satu kemunduran dari lansia yang dapat mempengaruhi fisik serta psikis dari lansia adalah kualitas tidur. Lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur atau memiliki kualitas tidur buruk akan mengalami berbagai macam permasalahan. Oleh karena itu, *massage* punggung akan diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. **Tujuan:** Mengetahui penerapan *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia di Bangsal Lavender RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan metode pendekatan studi kasus (*Case Study*). Subjek pada studi kasus ini adalah 2 orang pasien lansia. **Hasil:** Kedua responden memiliki kualitas tidur buruk dengan skor  $\geq 5$  sebelum diberikan *massage* punggung dan kedua responden memiliki kualitas tidur baik dengan skor  $\leq 5$  sesudah diberikan *massage* punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit. **Kesimpulan:** Kedua responden sama-sama memiliki kualitas tidur yang baik sesudah diberikan *massage* punggung selama 3 hari sebelum tidur dengan durasi 10 menit.

**Kata Kunci:** *lansia, kualitas tidur, massage punggung*