

**PENGARUH PEMBERIAN MASSAGE PUNGGUNG TERHADAP
PENURUNAN *INSOMNIA* PADA LANSIADI POSYANDU
LANZIA MARSUDI WARAS JEBRES SURAKARTA**

Lauria Shinta Oktivani*, Wahyuni**, Yudha Wahyu Putra***

Jatipuro744@gmail.com

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Seiring dengan bertambahnya usia pada lansia tersebut dapat menimbulkan berbagai macam gangguan, salah satunya adalah gangguan pola tidur (Insomnia). Kualitas tidur pada kebanyakan lansia cenderung berubah, sebagian mengeluhkan sulit dalam memulai tidur dan tidur kembali ketika terbangun malam hari. Berdasarkan hasil survey 20 dari 50 lansia di Posyandu Lansia Marsudi Waras menderita Insomnia yang sebagian besar disebabkan karena kecemasan yang dapat mengakibatkan tidak rileks. Untuk mengurangi insomnia pada lansia yaitu salah satunya adalah dengan pemberian Massage Punggung. Selain dapat untuk mengurangi insomnia Massage Punggung juga berpengaruh untuk mengurangi Kecemasan karena penekanan pada daerah tertentu dapat merangsang hormone dopamine sehingga menurunkan kemasana. **Tujuan Penelitian;** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Massage dalam penurunan Insomnia pada lansia. **Metode Penelitian;** penelitian ini menggunakan metode pre experimental dengan rancangan penelitian one group pre and post test design. Pengambilan sampel dengan random sampling. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 responden. **Hasil Penelitian;** Hasil penelitian ini signifikan $p=0,000$ ($p<0,05$), artinya terdapat pengaruh pemberian Massage Punggung terhadap Penurunan Insomnia pada lansia. **Kesimpulan;** Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh Massage Punggung terhadap penurunan Insomnia pada lansia.

Kata kunci : Lansia, Insomnia, Massage Punggung

Keterangan :

* : Mahasiswa D IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

** : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta

*** : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta