

# UPAYA MENURUNKAN INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN *BACK MASSAGE* MELALUI MEDIA BOOKLET

Zara Rahmasari, Norman Wijaya Gati

[rahmazara542@gmail.com](mailto:rahmazara542@gmail.com)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar Belakang:** Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. *Back Massage* merupakan suatu sentuhan tangan yang dilakukan dengan cara gerakan *stroking*, *petriage*, *friction* dan *skin rolling* yang bertujuan untuk mengatasi gejala penurunan kualitas tidur, mengurangi keluhan pada berbagai macam masalah kesehatan yang berindikasi untuk diberikannya pijatan tanpa memasukkan obat keadaan tubuh. Langkah-langkah pelaksanaan *back massage* melakukan gerakan dengan teknik *Effleurage* *warming up massage* dengan *streaching* punggung (mengurut seluruh bagian punggung). **Metode:** Menggunakan media *Booklet* yang berjudul “Sulit Tidur? Mari Kita Atasi Dengan *Back Massage* Yuk!!”. **Hasil:** Project yang dihasilkan berupa media *Booklet* sebagai media informasi upaya menurunkan insomnia pada lansia dengan *back massage*. **Kesimpulan:** *Booklet* ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai media informasi bagi masyarakat untuk menerapkan *back massage* untuk menurunkan insomnia dengan baik dan benar, sehingga insomnia teratasi.

Kata Kunci : *Insomnia, Back Massage, Effleurage, Booklet*