

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MASSAGE PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA INSOMNIA DI PUSTU KALANG, SIDIKALANG

Elsa Rizky Safitri Matondang¹, Chairul Munir², Julidia Safitri Parinduri³

STIKes Flora, Medan, Indonesia

Email : elsa.rizkymtd@gmail.com, chairulmunir2@gmail.com, julidiasafitri@gmail.com

*elsa.rizkymtd@gmail.com

Abstrak

Salah satu akibat yang mengganggu usia lanjut karena adanya perubahan fisiologis yaitu gangguan kualitas tidur lanjut usia. Gangguan kualitas tidur atau kesulitan tidur disebut sebagai insomnia yang terjadi akibat adanya perubahan biologis tertentu yang membuat tidur lebih sulit. Salah satu metode untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia dengan terapi nonfarmakologik yaitu dengan melakukan pijat punggung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi pijat punggung terhadap kualitas tidur lansia insomnia. Penelitian ini adalah penelitian *PreExperimental dengan desain one group pretest posttest*. Penelitian dilakukan di Pustu Kalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi. Populasi penelitian sebanyak 259 orang dan diperoleh sebanyak 22 orang, penarikan sampel secara *purposive sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *paired sample t-test* pada tingkat kepercayaan 95% ($=0,05$). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur seluruh lansia insomnia sebelum diberikan terapi pijat punggung dalam kategori buruk (100,0%). Kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi pijat punggung sebagian besar dalam kategori baik (77,3%), sebagian kecil dalam kategori buruk (22,7%). Terapi pijat punggung berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia insomnia di Pustu Kalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi dengan nilai *p-value* = $0,000 < 0,05$. Lansia insomnia yang diberikan terapi pijat punggung akan meningkatkan kualitas tidurnya dari insomnia (kualitas tidur buruk) menjadi kualitas tidur baik. Disarankan tenaga kesehatan khususnya perawat untuk memberikan edukasi tentang terapi pijat punggung pada lansia dan keluarga untuk mengatasi gangguan tidur (insomnia) sehingga dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah.

Kata kunci: Insomnia, Kualitas Tidur, Lansia, Pijat Punggung

Abstract

*One of the consequences that disturbs the elderly is due to physiological changes, namely sleep quality disturbances in the elderly. Impaired sleep quality or difficulty sleeping is referred to as insomnia which occurs due to certain biological changes that make sleep more difficult. One method to improve sleep quality in the elderly who experience insomnia with non-pharmacological therapy is to do back massage. The purpose of this study was to determine the effect of back massage therapy on sleep quality in elderly insomnia. This research is a pre-experimental study with the one group pretest posttest design. The research was conducted at Pustu Kalang, Sidikalang District, Dairi Regency. The research population was 259 people and the samples were 22 people, the sample was taken by purposive sampling. Data analysis was performed univariately and bivariately using paired sample t-test at 95% confidence level ($=0.05$). Based on the results of the study, it was shown that the sleep quality of all elderly insomniacs before being given back massage therapy was in the poor categories (100.0%). Most of the sleep quality of the elderly after being given back massage therapy was in the good category (77.3%), a few were in the bad category (22.7%). Back massage therapy affects the quality of sleep of elderly insomnia at Pustu Kalang, Sidikalang District, Dairi Regency with a *p-value* = $0.000 < 0.05$. Insomniac elderly who are given back massage therapy will*

improve their sleep quality from insomnia (poor sleep quality) to good sleep quality. It is recommended that health workers, especially nurses, provide education about back massage therapy for the elderly and families to treat sleep disorders (insomnia) so that they can practice it independently at home.

Keywords: Insomnia, Sleep Quality, Elderly, Back Massage

Pendahuluan

Lanjut (lansia) adalah seseorang yang usianya mencapai lebih dari sama dengan 60 tahun (Kemenkes RI, 2018). Seorang lanjut usia akan mengalami gambaran secara fisik dan psikologis. Kemunduran psikis pada lansia akan menyebabkan perubahan pada sifat dan perilaku yang dapat memunculkan permasalahan pada lansia. Menurut WHO lansia dibagi menjadi tiga kategori yaitu, usia lanjut (60-70 tahun), usia tua (75-89 tahun) dan usia sangat lanjut (>90 tahun).. Masalah yang sering ditemukan pada lansia adalah penurunan daya ingat, pikun, depresi, mudah marah, bengkok, dan curiga (Nugroho, 2018).

Salah satu akibat yang mengganggu usia lanjut karena adanya perubahan fisiologis yaitu adanya gangguan terhadap kualitas tidur usia lanjut. Gangguan kualitas tidur atau kesulitan tidur disebut sebagai insomnia yang terjadi akibat adanya perubahan biologis tertentu yang membuat tidur semakin sulit seiring bertambahnya usia, seperti hilangnya kontrol irama sirkadian pada proses tidur. Insomnia pada lansia merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan (Amir, 2018). Dampak yang terjadi ketika lansia mengalami kualitas tidur yang kurang akan mengalami penurunan konsentrasi, kurang fokus, stress hingga tekanan darah meningkat.

Salah satu metode untuk meningkatkan kualitas tidur karena mengalami insomnia dengan mendapatkan pengobatan, tetapi metode ini memiliki efek samping seperti efek residu di siang hari, toleransi, ketergantungan. Oleh karena itu, penggunaan metode non-farmakologis sangat dibutuhkan pada lanjut usia (Lai, 2020). Intervensi non-farmakologis untuk kualitas tidur pada lanjut usia yang memiliki manfaat bagi kesehatan secara umum dan mudah diakses oleh sebagian besar individu adalah dengan terapi pijat (Kelly, Kathryn, & Phyllis, 2019).

Menurut Retno (2019), terdapat tindakan yang sangat efektif dan sangat sederhana dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk bagi lansia, yaitu dengan cara melakukan terapi pijat punggung. Massage atau pijat merupakan tindakan yang sudah disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan berbagai teknik (Trisnowiyanto,

2019). Terapi pijat punggung merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping yang berbahaya, serta bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun orang lain yang sudah dibekali ilmu pijat punggung (Firdaus, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya meneliti tentang pengaruh terapi pijat punggung terhadap kualitas tidur lansia. Hasil penelitian Kustanti & Darmawan, (2019) di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh antara pijat punggung terhadap kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. Hasil penelitian Zulmi (2018), menyatakan bahwa pijat punggung berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur lansia, karena menghasilkan respon relaksasi dan perasaan nyaman ketika memasuki waktu istirahat atau waktu tidur. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pijat punggung terhadap kualitas tidur lansia insomnia. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh Pemberian Terapi Pijat Punggung terhadap Kualitas Tidur Lansia Insomnia di Pustu Kalang, Sidikalang”.

Metode Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Pre Experimental*” dengan desain *pretest-posttest kelompok tunggal (the one group pretest posttest)* (Arikunto, 2019). Penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur lansia pada lansia insomnia sebelum dan setelah diberikan terapi pijat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang bertempat tinggal di Pustu Kalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi sebanyak 259 orang. Berdasarkan perhitungan diperoleh jumlah sampel sebanyak 22 orang. Penarikan sampel dengan cara purposif (*purposive sampling*) yaitu memilih sampel berdasarkan pertimbangan peneliti. Adapun kriteria inklusi penelitian ini adalah berumur 60 tahun ke atas, mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur buruk (insomnia), bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Prosedur pengambilan data dilakukan dengan cara :

1. Tahap pretest: melakukan pengukuran kualitas tidur yang dirasakan lansia menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.
2. Tahap intervensi (pelaksanaan) yaitu memberikan terapi pijat punggung dengan langkah-langkah sebagai berikut :
 - a. Identifikasi faktor-faktor atau kondisi seperti fraktur tulang rusuk atau vertebra, luka bakar, daerah kemerahan pada kulit, atau luka terbuka yang menjadi kontraindikasi untuk menggosok punggung
 - b. Pada klien yang mempunyai riwayat hipertensi atau disritmia, kaji denyut nadi dan tekanan darah
 - c. Menjelaskan prosedur dan posisi yang diinginkan klien
 - d. Persiapkan peralatan dan bahan yang diperlukan
 - e. Buka punggung, bahu dan lengan atas responden lalu tutup sisanya dengan selimut
 - f. Mencuci tangan terlebih dahulu dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Tuang sedikit minyak zaitun. menjelaskan pada responden bahwa prosedur pijat punggung akan dilakukan

- g. Letakkan tangan pertama pada daerah sakrum atau sekitar tulang belakang, pijat dalam gerakan melingkar. Usapkan ke atas dari daerah sakrum ke bahu. Pijat di atas tulang belikat dengan gerakan lembut dan tegas. Lanjutkan dalam satu usapan lembut ke lengan atas secara lateral sepanjang sisi punggung dan kembali ke bawah puncak iliaka. Jangan sampai tangan anda terangkat dari kulit klien. Lanjutkan pola pijat selama 3 menit
 - h. Remas kulit dengan mengambil jaringan diantara ibu jari tangan anda. Remas ke atas sepanjang satu sisi spina di daerah sakrum ke bahu dan sekitar bawah leher. Remas atau usap ke bawah arah sakrum. Ulangi sepanjang sisi punggung yang lain
 - i. Akhiri usapan dengan gerakan memanjang ke kiri dan ke kanan dan memberitahu klien bahwa pemberi bantuan intervensi mengakhiri usapannya
 - j. Bersihkan bekas minyak di punggung klien dengan handuk mandi, dan bantu lansia memakai bajunya kembali
 - k. Bantu klien ke posisi yang nyaman
 - l. letakkan handuk kotor pada tempatnya
3. Tahap *posttest*: Setelah dilakukan tindakan teknik pijat punggung pada lansia yang insomnia maka dilakukan pengukuran ulang kualitas tidur lansia dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* seperti yang digunakan pada saat pretest.

Analisis data dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Analisa univariat : mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan tabel distribusi frekuensi dari setiap variabel.
2. Analisa bivariat : menguji hubungan masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen menggunakan komputer menggunakan uji statistik dua sampel berhubungan (paired sample t-test). Penerimaan atau penolakan hipotesis penelitian; H_0 diterima dan H_a ditolak, jika nilai $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ atau nilai signifikan (probabilitas = p) $> 0,05$, maka tidak ada pengaruh terapi pijat punggung terhadap kualitas tidur pada lansia insomnia. H_0 ditolak dan H_a diterima, jika nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ atau nilai signifikan (probabilitas = p) $< 0,05$ maka ada pengaruh terapi pijat punggung terhadap kualitas tidur pada lansia insomnia

Hasil dan Pembahasan**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

No	Karakteristik	Jumlah	Persentasi (%)
1.	Umur		
	1. 60-65 tahun	7	31,8
	2. 65-70 tahun	10	45,5
	3. 71-75 tahun	5	22,7
	Total	22	100,0
2.	Jenis Kelamin		
	1. Laki-laki	12	54,5
	2. Perempuan	10	45,5
	Total	22	100,0
3.	Pendidikan		
	1. SD	11	50,0
	2. SMP	8	36,4
	3. SMA	3	13,6
	Total	22	100,0
4.	Pekerjaan		
	1. IRT	7	31,8
	2. Wiraswasta	4	18,2
	3. Petani	6	27,3
	4. Pedagang	5	22,7
	Total	22	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden terbanyak berumur 66-70 tahun yaitu 10 orang (45,5%), dan responden dengan jumlah paling sedikit berumur 71-75 tahun yaitu 5 orang (22,7%). Berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 12 orang (54,5%), sebagian kecil berjenis kelamin perempuan yaitu 10 orang (45,5%). Berdasarkan pendidikan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu 11 orang (50,0%), sebagian kecil berpendidikan tinggi SMA yaitu 3 orang (13,6%). Berdasarkan pekerjaan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga yaitu 7 orang (31,8%), sebagian kecil responden bekerja sebagai wiraswasta yaitu 4 orang (18,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia Insomnia Sebelum Diberikan Terapi Massage Punggung

No	Kualitas Tidur (Pretest)	Jumlah	Persentasi (%)
1.	Buruk	22	100,0
	Total	22	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi massage punggung kualitas tidur seluruh responden insomnia dalam kategori buruk yaitu 22 orang (100,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia Insomnia Setelah Diberikan Terapi Massage Punggung

No	Kualitas Tidur (Pretest)	Jumlah	Persentasi (%)
1.	Baik	17	77,3
2.	Buruk	5	22,7
	Total	22	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi massage punggung sebagian besar kualitas tidur responden insomnia dalam kategori baik yaitu 17 orang (77,3%), sebagian kecil kualitas tidur responden insomnia dalam kategori buruk yaitu 5 orang (22,7%).

Tabel 4. Hasil Uji Kualitas Tidur Lansia Insomnia Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Massage Punggung

Pengukuran	Mean	Standar Deviasi	P Value	Nilai t hitung	Nilai t tabel
Kualitas Tidur (Pretest)	15,05	1,91	0,000	24,587	1,721
Kualitas Tidur (Post Test)	4,95	1,13			

Hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur lansia insomnia sebelum dan setelah diberikan terapi pijat punggung di Pustu Kalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi, dengan nilai p-value = 0,000 < 0,05 dan nilai t = 24,587 > t-tabel (1,721) pada df = 21.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebelum diberikan terapi pijat punggung kualitas tidur seluruh lansia insomnia di Pustu Kalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi dalam kategori buruk yaitu 22 orang (100,0%), tidak ada lansia dengan kualitas tidur dalam kategori baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryaningsih & Sulaiman (2020a) di Panti Taman Bodhi Asri Binjai mendapatkan hasil bahwa kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi pijat punggung sebagian besar dalam kategori sangat kurang sebanyak 30 orang (65,2%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Krisnayanti (2020) di Banjar Bukit Sari, Desa Sidan Wilayah Kerja UPT Kemas Gianyar Saya mendapatkan hasil bahwa sebelum diberikan terapi pijat punggung lansia yang mengalami gangguan tidur buruk sebanyak 4 (36,4%), dan gangguan kualitas tidur cukup sebanyak 7 orang (63,6%), yang berarti seluruh lansia mengalami gangguan kualitas tidur.

Tidur lansia mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia. Efisiensi tidur (jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring di tempat tidur) semakin berkurang. Sementara kebutuhan tidurpun semakin menurun, karena dorongan homeostatis untuk tidur juga berkurang. Tidur merupakan salah satu kebutuhan biologi yang harus dipenuhi oleh setiap orang selain makan dan bernapas (Maryam et al., 2020).

Tidur pada usia lanjut merupakan kondisi istirahat yang diperlukan oleh lansia secara teratur. Tidur mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan fisik, mental, emosi dan sistem imunitas tubuh lansia (Darmodjo, 2019). Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi pijat punggung seluruh lansia mengalami insomnia dengan kualitas tidur dalam kategori yang buruk di Pustu Kalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi. Kualitas tidur yang buruk yang dialami lansia disebabkan oleh banyak sebab, seperti menurunnya status kesehatan, penggunaan obat-

obatan yang dikonsumsi secara terus menerus, kondisi lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung, mengalami kecemasan, stres, depresi, dan gangguan psikologis lainnya akibat berbagai masalah kehidupan. Selain itu rendahnya nutrisi, gaya hidup yang kurang baik seperti merokok, dan lain-lain juga menjadi penyebab gangguan tidur pada lansia. Kualitas tidur yang buruk akan menimbulkan gangguan kesehatan lansia secara umum.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa setelah diberikan terapi pijat punggung sebagian besar kualitas tidur lansia insomnia di Pustu Kalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi dalam kategori baik yaitu 17 orang (77,3%), sebagian kecil kualitas tidur lansia insomnia dalam kategori buruk yaitu 5 orang (22,7%).

Salah satu fenomena yang terjadi pada lansia berkaitan dengan terjadinya penurunan fisiologis yaitu lansia mengalami kesulitan tidur atau insomnia. Upaya untuk mengatasi masalah kesulitan tidur pada lansia yaitu dengan pijat punggung. Pijat punggung merupakan suatu sentuhan tangan yang dilakukan dengan cara gerakan stroking, petrisage, friksi 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. Pemberian pijat punggung dan mandi air hangat pada usia lanjut dapat membantu meningkatkan kualitas tidur yang efektif pada lansia (Amir, 2018).

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian ini membuktikan bahwa setelah lansia di Pustu Kalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi diberikan pijat punggung maka kualitas tidur lansia mengalami peningkatan menjadi baik. Lansia yang mendapatkan terapi pijat punggung merasa sangat senang karena kondisi tubuhnya menjadi lebih nyaman dan untuk tidur terutama pada malam hari setelah diberikan terapi pijat punggung. Dalam penelitian ini masih ditemukan 22,7% lansia yang mengalami tidur buruk, hal ini disebabkan memang lansia mengalami masalah yang berat dalam hidupnya sehingga mengalami kesulitan untuk tidur, seperti baru tinggal pasangan hidupnya, jauh dari keluarga, dan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi pijat punggung dengan kualitas tidur lansia insomnia di Pustu Kalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dan nilai $t = 24,587 > t\text{-tabel} (1,721)$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maryaningsih & Sulaiman (2020a) di Panti Taman Bodhi Asri Binjai dengan hasil penelitian bahwa ada pengaruh pemberian pijat punggung terhadap penurunan gangguan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan pijat punggung menyebabkan pijat punggung mampu memberikan respon relaksasi dan tenang terhadap lansia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Krisnayanti (2020) di Banjar Bukit Sari, Desa Sidan Wilayah Kerja UPT Kesmas Gianyar I lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur sesudah diberikan pijat punggung mengalami penurunan dari sebelum diberikan pijat punggung. Penelitian ini juga sependapat oleh penelitian Ainun dkk. (2020) di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap lansia yang mengalami kesulitan tidur sebelum dan setelah diberikan terapi pijat punggung.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi pijat punggung kualitas tidur seluruh lansia insomnia dalam kategori buruk yaitu 100,0%, dan

setelah diberikan pijat punggung kualitas tidur lansia insomnia dalam kategori baik sebanyak 77,3%. Hal tersebut juga diperkuat dari nilai rata-rata (mean) skor yang mengalami penurunan yaitu skor kualitas tidur lansia insomnia sebelum diberikan terapi pijat punggung sebesar 15,05 dan setelah diberikan terapi pijat punggung skornya menurun hampir 3 kali lipat menjadi 4,95. Hal tersebut dapat menjadi acuan bahwa lansia yang mengalami kesulitan tidur dapat diberikan terapi pijat punggung.

Kesimpulan

Kualitas tidur seluruh lansia insomnia sebelum diberikan terapi pijat punggung dalam kategori buruk (100,0%). Kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi pijat punggung sebagian besar dalam kategori baik (77,3%), sebagian kecil dalam kategori buruk (22,7%). Terapi pijat punggung berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia insomnia di Pustu Kalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Lansia insomnia yang diberikan terapi pijat punggung akan meningkatkan kualitas tidurnya dari insomnia (kualitas tidur buruk) menjadi kualitas tidur baik.

Referensi

- Amir, N. (2018). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaannya*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI).
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lansia*.
- Darmodjo & M. (2019). *Geriatri* (Cetakan ke). Yudistira.
- Firdaus. (2020). *Terapi Pijat untuk Kesehatan Kecerdasan Otak dan Kekuatan Daya Ingat*. Buku Biru.
- Kelly, K. & P. (2019). *Latihan untuk Meningkatkan Tidur di Insomnia: Eksplorasi Efek Dua Arah*. *J Clin Obat Tidur*.
- Kustanti, Y., & Darmawan, B. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia di PSTW Abiyoso Yogyakarta. *STIKES Bethesda Yakkum*, 34–36.
- Musik Lai H. (2020). Meningkatkan Kualitas Tidur pada Orang Dewasa Lanjut Usia. *J Adv Keperawatan*, 234–244.
- Retno, L. (2019). *Hubungan Antara Kebiasaan Hidup dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Posyandu*. Balai Terbit Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- RI K. (2018). *Kondisi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Trisnowiyanto, B. (2019). *Keterampilan Dasar Massage*. Nuha Medika.
- Zulmi, A. Z. (2018). *Pengaruh Terapi Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Universitas Jember.