

**PENGARUH TERAPI *MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI
NAN ALUIH SICINCIN**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan**



Oleh :

Dhea Oktania
2114201013

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Dhea Oktania

NIM : 2114201013

Tempat/Tanggal Lahir : Padang, 07 Oktober 2002

Tahun Masuk : 2021

Program Studi : S-1 Keperawatan

Nama Pembimbing Akademik : Ns. Ledia Restipa, S.Kep, M.Kep

Nama Pembimbing I : Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.Kep

Nama Pembimbing II : Ns. Vania Aresti Yendrial, S.Kep. M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul : **“Pengaruh Terapi *Massage* Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2025



Dhea Oktania
NIM. 2114201013

PERNYATAAN PERSETUJUAN

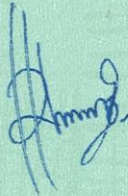
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Dhea Oktania
NIM : 2114201013
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Massage* Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025

Pembimbing I



Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.Kep

Pembimbing II



Ns. Vania Aresti Yendrial, S.Kep, M.Kep

Disahkan oleh
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Dhea Oktania
NIM : 2114201013
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Massage* Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
(Ns. Rika Syafitri, S.Kep, M.Kep)

(.....)

Pembimbing II
(Ns. Vania Aresti Yendrial, S.Kep, M.Kep)

(.....)

Penguji I
(Ns. Tomi Jepisa, S.Kep, M.Kep)

(.....)

Penguji II
(Ns. Helmanis Suci, S.Kep, M.Kep)

(.....)

Disahkan oleh
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

**Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universita Alifah Padang
Skripsi, September 2025**

Dhea Oktania

**Pengaruh Terapi *Massage* Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur
Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun
2025**

xiv + 62 halaman + 7 tabel + 5 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Prevalensi lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk adalah sebanyak 40-70% yang setiap tahunnya akan meningkat dan sangat berisiko untuk mengalami gangguan baik fisik maupun psikologi. Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu non farmakologi menurunkan kualitas tidur *massage* punggung. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre eksperimen, pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. Populasi seluruh lansia yang mengalami gangguan kognitif di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman berjumlah 52 orang dengan sampel 15 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Analisa data univariat dan bivariat menggunakan *uji T-Test Paired Sample*.

Hasil penelitian didapatkan rata-rata kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi *massage* punggung 8 dan rata-rata kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi *massage* punggung 4,07. Ada pengaruh terapi *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025 ($p\text{ value} = 0,000$).

Kesimpulan dari penelitian ini terapi *massage* punggung dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Diharapkan pihak tenaga kesehatan dapat memberikan informasi pada lansia dalam mengatasi kualitas tidur buruk dapat melakukan *massage* punggung sesame lansia.

**Kata Kunci : Kualitas Tidur, *Massage* Punggung, Lansia
Daftar Bacaan : 36 (2000-2023)**

Nursing Undergraduate Program
Faculty of Health Sciences and Information Technology
Alifah University, Padang
Scripton, Sept 2025

Dhea Oktania

The Effect of Back Massage Therapy on Improving Sleep Quality in Elderly Residents at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home in 2025

xiv + 62 pages + 7 tables + 5 figures + 12 appendices

ABSTRACT

Prevalence of poor sleep quality in the elderly is 40-70%, which increases annually and places them at high risk of experiencing both physical and psychological disorders. Managing sleep quality in the elderly can be done through pharmacological and non-pharmacological methods. One non-pharmacological method for improving sleep quality is back massage. The purpose of this study was to determine the effect of back massage therapy on improving sleep quality in elderly people at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home in 2025.

The research method used was quantitative, with a pre-experimental design and a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home in Padang Pariaman. The population consisted of 52 elderly people with cognitive impairment at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home in Padang Pariaman, with a sample size of 15. The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected using a questionnaire. Univariate and bivariate data analysis used paired sample t-tests.

The results showed that the average sleep quality of elderly people before receiving back massage therapy was 8 and the average sleep quality of elderly people after receiving back massage therapy was 4.07. There was a significant effect of back massage therapy on improving sleep quality in elderly people at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home in 2025 ($p\text{-value} = 0.000$).

The conclusion of this study is that back massage therapy can improve sleep quality in the elderly. It is hoped that healthcare professionals can provide information to seniors on how to address poor sleep quality by providing back massage to fellow seniors.

Keywords: Sleep Quality, Back Massage, Elderly
Reading List: 36 (2000-2023)