

ABSTRAK

Indriyati P. Kasim. 2015. *Pengaruh Back Massage (Pijatan Punggung) Terhadap Penurunan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Desa Toto Selatan Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango*. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Suwarly Mobiliu, S.Kp., M.Kep dan Pembimbing II dr. Sri A. Ibrahim, M.Kes.

Back Massage (Pijatan Punggung) merupakan tindakan non farmakologi yang memiliki manfaat bagi berbagai sistem tubuh. Bagi sistem saraf dapat mengatasi penyakit akibat tekanan saraf seperti insomnia yang merupakan gangguan tidur yang paling banyak diderita oleh lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *back massage* (pijatan punggung) terhadap penurunan kejadian insomnia pada lansia di Desa Toto Selatan Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango.

Metode penelitian yang digunakan adalah *pra eksperiment* dengan *pretest and posttest group design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Toto Selatan yang berjumlah 99 orang. Jumlah sampel 16 responden yang diperoleh dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *PIRS 20 (Pittsburgh Insomnia Rating Scale)*. Analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan dengan derajat kemaknaan α (0,05).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *back massage* terhadap penurunan kejadian insomnia pada lansia dengan *p-value* $(0,00) < \alpha$ (0,05). Kesimpulan pada penelitian ini terdapat pengaruh *back massage* (pijatan punggung) terhadap penurunan kejadian insomnia. Disarankan terapi *Back Massage* (Pijatan Punggung) dapat menjadi pilihan untuk mengatasi insomnia yang dialami lansia.

Kata Kunci : *Back Massage, Insomnia, Lanjut Usia*

Daftar Pustaka : 29 referensi (2002 – 2013)

ABSTRACT

Indriyati P. Kasim. 2015. The Effect Of Back Massage Toward Insomnia Decrease among Elders in Toto Selatan Village, Kabila Sub-district of Bone Bolango. Skripsi, Study Program of Nursing, Faculty of Health Sciences and Sports, State University of Gorontalo. The Principal supervisor was Suwarly Mobiliu, S.Kp., M.Kep, and the co-supervisor was dr. Sri A. Ibrahim, M.Kes.

Back Massage is non-pharmacological treatment for body system. For nervous system, back massage can overcome illness caused by nerve pressure such as insomnia; sleeping problem that most likely suffered by elders. This research aims at investigating the effect of back massage toward insomnia decrease among elders in Toto Selatan Village.

This was a pre experimental research by applying pretest and posttest group design. The population was all the elders in the village, while the sample was 16 respondents obtain by purposive sampling technique. The data were collected by PIRS 20 questionnaire (Pittsburgh Insomnia Rating Scale), and the analysis was by peer t-test with the significance level of α (0,05).

The result showed that there was an effect of back massage toward insomnia decrease among elders by p-value $(0,00) < \alpha$ (0,05). This means that there is an effect of back massage toward the insomnia decrease. It is recommendable to give back massage treatment to overcome insomnia suffered by the elders.

Keywords: Back massage, Insomnia, Elders

Bibliography: 29 references (2002-2013)

