# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA

# Konsep Lanjut Usia (lansia)

# Pengertian lansia

Lanjut usia (Lansia) merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Proses penuan sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf dan jaringan lain sehingga tubuh “mati” sedikit demi sedikit. Sebenarnya tidak ada batasan yang tegas, pada usia berapa kondisi kesehatan seseorang mulai menurun. Setiap orang memiliki fungsi fisiologis alat tubuh yang sangat berbeda, baik dalam hal pencapaian, puncak fungsi tersebut maupun saat menurunnya. Umumnya fungsi fisiologis tubuh mencapai puncaknya pada usia 20-30 tahun. Setelah mencapai puncak, fungsi alat tubuh akan berada dalam kondisi tetap utuh beberapa saat, kemudian menurun sedikit demi sedikit sesuai dengan bertambahnya usia (Andri dkk., 2019).

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Proses menua merupakan proses terus-menerus (berlanjut) secara alamiah. Dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua makhluk hidup (Andri dkk., 2019) Lansia merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang akan dijalani oleh semua manusia, ditandai oleh adanya penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres dan lingkungan (Kriswanto dkk., 2023)

* + 1. **Batasan lanjut usia**

Umur yang dijadikan patokan sebagai lanjut usia berbeda-beda, umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Menurut *World Health Organisation* (WHO) ada empat tahap yaitu:

* + - 1. Usia pertengahan (*middle age*) (45-59 tahun)
			2. Lanjut usia (*elderly*) (60-74 tahun)
			3. Lanjut usia tua (*old*) (75-90 tahun)
			4. Usia sangat tua (*very old*) (di atas 90 tahun)
		1. **Perubahan-perubahan yang terjadi pada proses penuaan**

Menurut Manurung dkk. (2020) perubahan-perubahan yang terjadi pada lanjut usia diantaranya adalah:

* + - 1. Perubahan fisik

Faktor kesehatan meliputi keadaan fisik lansia. Keadaan fisik merupakan faktor utama dari kegelisahan manula. Perubahan secara fisik meliputi sistem pernapasan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, muskuloskletal, gastrointestinal dan sistem integumen mulai menurun pada tahap-tahap tertentu. Dengan demikian orang lanjut usia harus menyesuaikan diri kembali dengan ketidakberdayaannya.

* + - 1. Perubahan-perubahan mental
1. Memori: kenangan jangka panjang, berjam-jam sampai berhari-hari yang lalu mencakup beberapa perubahan. Kenangan jangka pendek atau seketika: 0-10 menit, kenangan buruk.
2. IQ (*Inteligentia Quantion*): tidak berubah dengan informasi matematika dan perkataan verbal, berkurangnya penampilan, persepsi dan ketrampilan psikomotor, terjadi perubahan pada daya membayangkan karena tekanan-tekanan dari faktor waktu.
	* + 1. Perubahan psikologis

Masalah psikologis yang dialami oleh lansia ini pertama kali mengenai sikap mereka sendiri terhadap proses menua yang mereka hadapi, antara lain penurunan badaniah atau dalam kebingungan untuk memikirkannya. Dalam hal ini di kenal apa yang disebut *disengagement theory*, yang berarti ada penarikan diri dari masyarakat dan diri pribadinya satu sama lain. Pemisahan diri hanya dilakukan baru dilaksanakan hanya pada masa-masa akhir kehidupan lansia saja. Pada lansia yang realistik dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. Karena telah lanjut usia mereka sering dianggap terlalu lamban, dengan gaya reaksi yang lamban dan kesiapan dan kecepatan bertindak dan berfikir yang menurun. Daya ingat mereka memang banyak yang menurun dari lupa sampai pikun dan demensia, biasanya mereka masih ingat betul peristiwa-peristiwa yang telah lama terjadi, malahan lupa mengenal hal-hal yang baru terjadi.

* + - 1. Perubahan-perubahan psikososial

Perubahan-perubahan psikososial yang terjadi pada lanjut usia antara lain:

1. Kesepian

Terjadi pada saat pasangan hidup atau teman dekat meninggal terutama jika lansia mengalami penurunan kesehatan, seperti menderita penyakit fisik berat, gangguan mobilitas atau gangguan sensorik terutama pendengaran.

1. Duka cita (*Bereavement*)

Meninggalnya pasangan hidup, teman dekat, atau bahkan hewan kesayangan dapat meruntuhkan pertahanan jiwa yang telah rapuh pada lansia. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan fisik dan kesehatan.

1. Depresi

Duka cita yang berlanjut akan menimbulkan perasaan kosong, lalu diikuti dengan keinginan untuk menangis yang berlanjut menjadi suatu episode depresi. Depresi juga dapat disebabkan karena stress lingkungan dan menurunnya kemampuan adaptasi.

1. Gangguan cemas

Gangguan cemas pada lansia dibagi dalam beberapa golongan: fobia, panik, gangguan cemas umum, gangguan stress setelah trauma dan gangguan obsesif kompulsif, gangguan-gangguan tersebut merupakan kelanjutan dari dewasa muda dan berhubungan dengan sekunder akibat penyakit medis, depresi, efek samping obat atau gejala penghentian mendadak dari suatu obat.

* + 1. **Masalah kesehatan pada lansia**

Adapun beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, menurut Komang dkk. (2020) sering disebut dengan istilah 14 I, yaitu *Immobility* (kurang bergerak), *Istability* (berdiri dan berjalan tidak stabil atau mudah jatuh), *Incontinence* (beser buang air kecil dan atau buang air besar), *Intrellectual impairment* (gangguan intelektual atau demensia), *Infection* (infeksi), *Impairment of vision and hearing, taste, smell*, *communication, convalescence, skin integrity* (gangguan panca indra, komunikasi, penyembuhan dan kulit), *Impaction* (sulit buang air besar), *Isolation* (kecemasan dan depresi), *Inanition* (gurang gizi), *Impecunity* (tidak punya uang), *Iatrogenesis* (menderita penyakit akibat obat-obatan), *Insomnia* (gangguan tidur), *Immume deficiency* (daya tahan tubuh yang menurun) dan *Impotence* (impotensi).

Pada proses menua banyak penyakit dan kelainan yang prevalensinya menjadi meningkat disebabkan karena organ-organ tubuh yang mengalami proses penuaan akan mengalami penurunan fungsi seperti kemunduran fisik, mental dan sosial. Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia yaitu rentannya kondisi fisik lansia terhadap berbagai penyakit dikarenakan berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, yaitu sistem kardiovaskuler yaitu Pengerasan pembuluh darah, Hipertrofi dinding ventrikel kiri, Vena tebal, kurang elastic, Perubahan mekanisme konduksi, Peningkatan resistensi perifer sehingga menyebabkan konsekuensi berupa tekanan darah meningkat, berkurangnya respons adaptif terhadap exercise, berkurangnya aliran darah ke otak, meningkatnya suseptibilitas untuk aritmia dan atherosclerosis dan varicosis (Manurung dkk., 2020)

# Konsep Kualitas Tidur

# Pengertian

Menurut Maas dkk. (2019) tidur adalah adalah keaadan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh dan otak srta sangat pentinya terhadap pencapaian kesehatan secara optimal. Tidur adalah suatu keadaan tidur sadar dimana persepsi reaksi individu erhadap lingkungan menurun atau hilang dan dapat di bangunkan Kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Menurut Noviyanti & Istiqomah (2020) tidur adalah suatu perubahan kesadaran Ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun.

# Siklus Tidur

Menurut Potter & Perry (2018) secara normal pada orang dewasa dimulai dengan periode sebelumnya tidur, selama seseorang terjaga hanya pada rasa kantuk yang bertahap berkembang secara teratur. Pariode ini secara normal berakhir 10 – 30 menit, tetapi untuk seseorang yang memiliki kesulitan untuk tidur, akan berlangsung satu jam atau lebih. Ketika seseorang tidur, biasa nya melewati 4 – 6 siklus tidur penuh, tiap siklus terdiri dari 4 tahap dari tidur NREM dan satu periode dari tidur REM. Pola siklus biasa berkembang dari tahap 1 menuju tahap 4 NREM, diikuti kebalikan tahap 4 ke – 3, lalu ke -2, diakhiri dengan periode dari tidur REM. Seseorang biasanya mencapai tidur REM sekitar 90 menit ke siklus tidur. Berikut tahapan siklus tidur:

1. Tahap 1 : NREM pada tahap ini yang paling dangkal dari tidur. Adapun NREM tahap 1 meliputi : tahap berakhir beberapa menit, pengurangan aktivitas fisiologi dimulai denan penurunan secara bertahap tanda – tanda vital metabolisme, seseorang lebih mudah terbangun oleh stimulus sensorik seperti suara, Ketika terbangun seseorang akan mengalami seperti bermimpi.
2. Tahap 2 : NREM pada tahap ini merupakan periode tidur nyenyak. Adapun NREM tahap 2 meliputin: terjadi kemajuan relaksasi, untuk terbangun masih relatip mudah, tahap berakhir 10 – 20 menit, kelanjutan fungsi tumbuh mulai melambat.
3. Tahap 3 : NREM pada tahap ini meliputi tahap awal dari tidur yang nyenyak. Adapun NREM tahap 3 meliputi: orang yang tidur sulit dibangukan dan jarang bergerak, otot – otot dalam keadaan santai penuh, tanda – tanda vital menurun tetapi tetep teratur, tahap ini akan berakhir 15 – 30 menit.
4. Tahap 4 : NREM merupakan tahap tidur terdalam. Adapun ahap NREM tahap 4 meliputi : sangat sulit untuk membangunkan orang yang tidur, jika terjadi kurang tidur, maka orang yang tidur akan menghabiskan porsi malam yang seibang pada tahap ini, tanda – tanda vital menurun tetapi tetap teratur. Tahap berakhir kurang lebih 15 – 30 menit, tidur sambal berjalan dan enuresis dapat terjadi.
5. Tidur REM pada tahap ini seseorang mengalami mimpi penuh warna dan tampak hidup, mimpi yang kurang hidup dapat terjadi pada tahap lain. Pada tahap ini biasanya dimulai sekitar 90 menit setelah mulai tidur. Hal yang dicirikan dengan respons otonom dari pergerakan mata yang cepat fluktuasi jantung dan kecepetan respirasi dan peningkatan atau fluktuasi tekanan darah, dan dapat terjadi tonus otot skelet penurunan, peningkatan sekresi lambung, sangat sulit sekali membangukan orang yang tidur, dan durasi dari tidur REM meningkatkan pada setiap siklus dan rata – rata 20 menit.

# Pengertian Kualitas Tidur

Menurut Kozier dkk. (2019) kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang tepat. Tidur yang berkualitas merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu dan menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek subjektif dari tidur seperti kepuasan tidur dan gangguan tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketikan terbangun. Kualiatas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, lantensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dan istirahat (Dia, 2018)

Kualitas tidur adalah karakteristik subjektif yang sering kali di tentukan oleh perasaan energik atau tidak setelah bangun tidur. Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu, kehitaman pada kelopak mata, dan sering menguap (Kozier dkk., 2019). Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan individu terhadap tidur yang meliputi waktu, latensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tertidur, lama waktu untuk tidur, frekuensi, kepuasan tidur, rasa lemah atau lelah saat bangun tidur dan perasaan tidak segar saat bangun tidur dipagi, kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur,frekuensi terbangun, dan aspek subjetif seperti kedalaman dan kepuasan tidur, kualitas tidur yang tidak menetap akan memberikan dampak terhadap tidur sehingga akan mempengaruhi kondisi fisik dan fsikis (Ndode dkk., 2018), dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan kualitas tidur adalah kepuasan individu terhadap tidur sehingga seorang tersebut tidap memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu dimana sseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran Ketika bangun.

# Klasifikasi Kualitas Tidur

2.2.4.1 Kualitas tidur baik

Suatu keadaan dimana tidur dijalani seseorang individu menghasilkan kesegeran dan kebugaran Ketika bangun, tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman pada sekitar kelopak mata, kelopak mata menjadi bengkak, mata mengjadi merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap dan cepat mengatuk. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dan istirahat (Kozier dkk., 2019). Semakin tua seseorang semakin sedikit jumlah tidur yang dibutuhkan, individu yang sudah menjadi dewasa tua waktu tidurnya 6 jam (Nainar dkk., 2020)

* + - 1. Kualitas tidur cukup

Tidur cukup sering terjadi pada lansia seiring bertambahnya usia, rata – rata tidur lansia tidak lebih dari 5 jam sehingga lansia sering mengantuk, pelupa, cemas, maka diperlukan upaya untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yaitu mengatur jadwal tidur pada siang hari agar berlebihan, melatih lansia, untuk dapat merilekan pikiran sebelum tidur baik dengan relaksasi pernafasan, maupun terapi relaksasi lainnya. Melatih lansia melakukan hal – hal positif menjelang tidur seperti melakukan rutinitas sebelum tidur seperti menghela nafas Panjang, mendengankan radio, menggunakan wangi – wangian, massage. (LP Heny W dkk., 2019)

* + - 1. Kualitas tidur yang buruk

Kualitas tidur yang buruk dalam hal ini menjadi sorotan masyarakat luas sebagai sesuati yang serius. Namun bagi orang – orang atau lansia khususnya yang menyatakan bahwa tidur itu merupakan kewajiban, merekan pasti akan mengeluhkan bahwa kondisi sulit tidur merupakan masalah yang sangat berat. Masyarakat saat ini belum terlalu mengenal masalah gangguan tidur terutama kualiatas yang seharusnya, sehingga untuk sekarang ini mereka jarang melakukan pengobatan untuk mengatasinya. Padahal kualitas tidur yang buruk tersebut secara tidak langsung membuat banyak orang mengalami kecelakaan dan bahkan sampai kehilangan nyawanya (LP Heny W dkk., 2019)

# Tanda dan Gejala Penurunan Kualitas Tidur

Menurut Potter & Perry (2018), penurunan kualitas tidur dapat dibedakan menjadi:

Penurunan kualitas tidur dapat dilihat dari segi fisik, penurunan tidur akan menyebabkan muka pucet, mata sembah, badanlemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit, sedangkan dari segi psikis kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasan kejewaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lambat menghadapi rangsangan dansulit untuk berkonsentrasi.

Penurunan kualitas tidur bisa menyebabkan bangun pagi terasa tidak segar, disiang hari mengalami kelelahan, waktu tidur malam tampak lebih kurang, sehingga merasa mengantuk sepanjang hari. Menurunnya kualitas tidur lanjut usia akan berdampak buruk terhadap Kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stress, gangguan mood, kurang fresh, menurunnya kemampuan berkonsetrasi, dan menurunnya, kemampuan membuat keputusan.

# Kebutuhan Tidur

Kebutuhan tidur pada manusia bergantung pada tingkat perkembangan. Usia merupakan salah satu factor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan oleh seseorang. Semakin tua seseorang maka semakin sedikit jumlah tidur yang dibutuhkan, individu yang sudah menjadi dewasa tua waktu tidurnya 6 jam sehari. Lansia yang yang sering tidur pada siang hari maka malam hari menjadi susah tidur, sering terbangun, dan bisa bangun terlalu pagi sehingga membuat lansia mengalami kualitas tidur buruk (Rudimin dkk., 2017).

Kebutuhan tidur dibedakan oleh golongan usia dan keadaan seseorang. Setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktivitas dengan baik, kualitas tidur yang buruk dapat berakibat pada penurunan aktivitas sehari – hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan tidak ketidakstabilan tanda – tanda vital (Potter & Perry, 2018) .Seseorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk nyenayak.(Hasibuan & Hasna, 2021)

# Faktor yang mempengaruhi Kualitas tidur

* + - 1. Usia

Factor usia merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Potter & Perry (2018), menyatakan bahwa kualitas tidur mengalami penurunan pada kebanyakan lansia.

* + - 1. Penyakit

Penyakit dapat menyebabkan nyeri atau distress fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Individu yang sakit membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dari pada biasanya. Selain itu bangun tidur selama sakit juga dapat mengalami gangguan. Banyak penyakit yang dapat memperbesar kebutuhan tidur seperti penyakit yang disebabkan oleh infeksi, terutama infeksi limfia. (Azizah, 2011)

* + - 1. Lingkungan

Lingkungan tempat seseorang tidur berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk tidur. Lingkungan yang tidak mendukung seperti terpapar banyak suara menyebabkan seseorang kesulitan untuk memulai tidur. Lungkangan yang tidak nyaman seperti lembab jug dapat mempengaruhi tidur (Azizah, 2011).

* + - 1. Stress emosional ­­

Kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur seseorang. Kecemasan menyebabkan seseorang menjadi terjaga. Keadaan tejaga terus – menerus inilah yang dapat mengakibatkan gangguan tidur.

* + - 1. Depresi

Depresi adalah gangguan alam perasaan yang ditanda oleh kesedihan, harga diri rendah, rasa bersalah putus asa, dan perasaan kosong (Azizah, 2011)

* + - 1. Obat – obatan

Obat juga dapat mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis golongan obat diuretic menyebabkan seseorang insomnia, anti depresan dapat menekan REM, kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan beta bloker dapat berefek pada timbulnya insomnia, dan golongan narkotik dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk.

# Instrumen Penelitian

 Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati (Sugiyono, 2019). Alat yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur yaitu dengan menggunakan lembar kuesioner. Lembar kuesioner *The SMH (St. Marry’s Hospital Sleep Quetiionnaire)* untuk menilai kualitas tidur sesuai dengan teori (Potter & Perry, 2018)

 Adapun kriteria jawaban pada semua pertanyaan adalah selalu (SL) skornya 4, sering (S) skornya 3, kadang-kadang (KD) skornya 2, Jarang (JR) Skornya 1, dan tidak pernah (TP) skornya 0. Dimana jumlah dari keseluruhan skor untuk kualitas tidur lansia yakni 0-36 skor (Potter & Perry, 2018)

# Penatalaksanaan Kualitas Tidur

Penatalaksanaan kualitas tidur menurut Ariani & Suryanti (2019) sebagia berikut:

* + - 1. Farmakologi
1. Zolpidem
2. Tradozon
3. Klonazepam
4. Amitriptilin
	* + 1. Non farmakologi
5. Mengurangi distraksi lingkungan
6. Memberikan aktivitas di siang hari sesuai indikasi
7. Mengajakan teknik relaksasi nafas dalam atau relaksasi obat progresif
8. Melakukan massage punggung

# Konsep Back Massage

#  Definisi *Back Massage*

 *Massage* dalam bahasa arab dan perancis berarti menyentuh atau meraba. Dalam bahasa Indonesia disebut pijat atau urut. Selain itu *massage* dapat disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau Teknik Menurut Charolena (2019) *massage* yang digunakan pada bagian blakang (*back massage*) dengan teknik yang digunakan adalah *Stroking* (menggosok), *Kneading* (memijat-mijat), *Friction* (memutar) ,*Tapotement* (memukul-mukul), dan *Vibrasi* (menggetarkan), dengan dilakukan selama 20 menit, dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu pada sore hari dari jam 15.00 – 17.00. (Basiran, 2018).

*Massage* adalah suatu metode preventif dalam perawatan kesehatan untuk meningkatkan gairah hidup, menghilangkan rasa letih, dan merangsang daya penyembuhan tubuh secara alamiah dengan jalan memijat titik-titik tertentu pada tubuh (Kresnapati dkk., 2021)

*Massage* adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan manipulasi tertentu jaringan lunak badan kita, dilaksanakan dengan tangan secara sistematis danbertujuan menimbulkan efek pada otot,syaraf,sirkulasi darah umum dan lokal serta lymphe (harismanto, 2020)

Jadi dapat disimpulkan massage adalah suatu metode preventif dalam perawatan kesehatan untuk meningkatkan gairah hidup yang digunakan untuk menerangkan manipulasi tertentu jaringan lunak badan kita dengan teknik yang digunakan adalah *Stroking* (menggosok), *Kneading* (memijat-mijat), *Tapotement* (memukul-mukul), *Vibrasi* (menggetarkan), dan *Friction* (memutar)

# Manfaat Back Massage

 *Back Massage* mempunyai manfaat langsung baik secara fisiologis maupun psikologis. Manfaat *Back Massage* meliputi: menciptakan respon relaksasi, meningkatkan proses metabolism, memperlancar system peredaran darah, meningkatkan fungsi jaringan Lympatik, mempercepat penyembuhan dan relaksasi otot dan kecemasan (Tappan & Benjamin, 2020).

Menurut Kushariyadi & Setyohadi (2021) antara lain :

* + - 1. Pola Sistem Musculoskeletal

*Massage* dapat memberikan relaksasi melalui *mechanoreceptor* tubuh yang mengatur kehangatan, tekanan dan sentuhan menjadi mekanisme relaksasi, *massage* meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan kekakuan otot, mengurangi kejang otot dan kram, menurunkan pembengkakan dan nyeri otot, serta mengurangi jaringan parut (Kushariyadi & Setyohadi, 2021)

* + - 1. Pola Sistem Peredaran Darah

*Massage* meningkatkan sirkulasi permukaan yang mengurangi beban kerja jantung, menurunkan tekanan darah, mempercepat sisa metabolime dan gizi, mengingkatkan sirkulasi di jaringan, dan merangsang aliran darah ke seluruh pembuluh darah yang lebih dalam.

* + - 1. Pola Sistem Pencernaan

*Massage* dapat menurunkan kejang pada saluran pencernaan dan kram mengurangi mual, mengendurkan usus dan perut serta meningkatkan sembelit.

* + - 1. Pola Sistem Reproduksi

Terapi *Massage* membantu wanita dalam menghadapi kecemasan pada saat menstruasi, menurunkan depresi ketika tekanan penyakit tertentu.

* + - 1. Pola Sistem Saraf

*Massage* mengurangi gangguan kualitas tidur, gelisah dan mendorong *endorphin* atau melepaskan obat penghilang rasa sakit alami. Kodisi *massage* menenangkan untuk merangsang sistem saraf, bergantung pada penyakitnya.

* + - 1. Pola Sistem Limfatik

*Massage* mingkatkan sirkulasi getah bening yang mempercepat pembuangan racun dan limbah dalam ginjal, merangsang sistem kekebalan tubuh, dan memercepat pemulihan penyakit.

* + - 1. Pola Sistem Pernafasan

*Massage* mendorong pernafasan lebih dalam dan dapat mengatur pernafasan seluruh tubuh (Kushariyadi & Setyohadi, 2021).

* + - 1. Pola Sistem Integumen

*Massage* merangsang produksi kelenjar pada kulit dan menyebabkan kapiler permukaan kulit untuk membesar. *Massage* dapat menstimulasi regenerasi sel kulit dan membantu dalam perlawanan infeksi kulit. *Massage* juga mempercepat kelenjar sebum atau produksi minyak akan membuat kulit lembut dan cerah (Kushariadi & Sutyohadi, 2021).

**2.3.3 Indikasi Back Massage**

Menurut Potter & Perry (2018) beberapa kondisi yang dapat ditangani dengan melakukan *Back Massage* adalah **:**

1. Gangguan Tidur (*Insomnia*)
2. Kelelahan atau *fatigue*
3. Keseleo atau terkilir
4. Sakit kepala
5. Stress dan kecemasan
6. Ketegangan mental dan fisik
7. Nyeri *diminore*, *low back pain*, dan nyeri pada persendian
8. Nyeri pungguh bawah
9. Nyeri persendian (bahu, pinggu, siku, lutut)
10. Asma bronkiale (sesak nafas).

**2.3.4 Kontra indikasi Back Massage**

Menurut sebelum melakukan *massage*, perawat harus mengkaji terlebih dahulu pasiennya. Ada beberapa kondisi yang merupakan kontrak indikasi *back massage* antara lain :

1. Adanya gangguan integritas kulit pada daerah yang akan dilakukan *massage*
2. Adanya inplamasi dan infeksi
3. Area yang baru saja terkena cedera, pembedahan dan absrasi
4. Fraktur tulang belakang dan tulang rusuk
5. Pasien yang sedang demam tinggi

**2.3.5 Prosedur Back Massage**

Teknik untuk melakukan massage yang dalam ini adalah back massage dengan usapan lembut dapat dilakukan dengan bebrapa pendekatan, terapi salah satu metode yang dilakukan ialah dengan mengusap kulit pasien secara perlahan dan berirama dengan telapak tangan. (Charolena, 2019), *massage* yang digunakan pada bagian blakang (*back massage*) dengan teknik yang digunakan adalah *Stroking* (menggosok), *Kneading* (memijat-mijat), *Friction* (memutar) ,*Tapotement* (memukul-mukul), dan *Vibrasi* (menggetarkan), dengan dilakukan selama 20 menit, dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu.

Sebelum melakukan *Back Massage* ada beberapa persiapan yang perlu dilakukan yaitu pengkajian pasien. Pengkajian pertama adalah mengobservasi integritas kulit pada daerah punggung. Pilih lotion yang akan digunakan dan tentukan posisi yang nyaman dan bukan merupakan kontra indikasi bagi pasien. Setelah melakukan pengkajian, tahap selanjutnya adalah persiapan alat. Adapun alat – alat yang dipersiapkan adalah :

1. Lotion/ minyak zaitun/ cream/ minyak kayu putih
2. Handuk
3. Bantal
4. Tikar
5. Tahap Pelaksanaan

Jelaskan kepada pasien tentang tindakan yang akan dilakukan, mengapa tindakan tersebut dilakukan dan bagaimana pasien dapat bekerja sama. Dorong pasien untuk memberikan umpan balik tentang besarnya tekanan yang diberikan selama pelaksanaan *Back Massage*.

1. Cuci tangan dan observasi prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai
2. Berikan privasi pasien
3. Siapkan pasien
4. Bantu pasien bergerak ke sisi tempat tidur yang dekat dengan perawat, yang berada dalam jangkauan perawat, dan sesuaikan ketinggian tempat tidur sampai pada ketinggian yang membuat perawat merasa nyaman untuk melakukan tindakan *back massage* guna mencegah ketegangan punggu,
5. Berikan posisi yang disukai pasien. Posisi *prone* direkomendasikan untuk *back massage.* Posisi miring dapat digunakan jika pasien tidak dapat melakukan posisi *prone*,
6. Tutupi sisa bagian tubuh yang lain dengan memakai selimut,
7. Tuangkan sedikit lotion ke telapak tangan perawat dan biarkan selama beberapa menit. Botol lotion dapat juga diletakkan di dalam baskom mandi yang telah diisi dengan air hangat. Persiapkan *Back Massage* cenderung membuat pasien merasa tidak nyaman karena terasa dingin. Tindakan menghangatkan larutan memfasilitasi kenyamanan pasien.
8. Gunakan lotion telapak tangan perawat, gosok – gosokkan pada tangan hingga hangat,
9. Mulai massage dengan gerakan stroking/effeurage, bergerak dari bokong menuju bahu dengan gerakan yang kuat. Kemudian bahu menuju bokong dengan gerakan yang lebih ringan.

Gambar 2.1. **Gerakan stroking/effeurage** (Basiran, 2018)

1. Ubahlah gerakan dengan *kneading/petrsagge*, dimulai dari bokong menuju bahu dan kembali ke bokong fokuskan pada *trapezium* *muscles,*
2. Ubahlah gerakan dengan teknik *friction*, dimulai dari bokong menuju bahu. Ubahlah gerakan menjadi gerakan *strocking/effleurage* saat bergerak dari arah bahu menuju bokong dan kemudian ulangi gerakan area yang kemerahan atau daerah *pressure point*,
3. Ubahlah gerakan menjadi gerakan tapotement dimulai dari bokong menuju bahu. Ubahlah gerakan menjadi gerakan *strocking/effleurage* saat bergerak menuju bokong,

 Gambar. 2.2 **Gerakan *strocking/effleurage*** (Basiran, 2018)

1. Akhiri *massage* dengan gerakan *vibrasi* yaitu memberikan gerakan untuk memberikan getaran untuk efek menenangkan pada jaringan,

 Gambar. 2.3 **Gerakan *vibrasi*** (Basiran, 2018)

Bersihkan sisa lubrikasi dari punggung pasien dengan handuk, Bantu pasien memakai bajunya kembali dan mencari posisi nyaman dan dengan dilakukan selama 20 menit, dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu.

# 2.4 Pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Menurut Aziz (2019) tindakan relaksasi massage punggung ini bertujuan untuk meningkatkan kendali dan percaya diri serta mengurangi stress dan kecemasan yang dirasakan, area untuk melakukan massage yang baik dilakukan yaitu pada area punggung. Sedangkan menurut Triyandini (2019) menyatakkan bahwa dengan melakukan massage tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphin karena pemijatan, bekerja, serta memiliki efek seperti morphin. Endorphin bersifat memenangkan, memberika efek nyaman dan sangat berperan dalam regenerasi sel – sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah rusak.

Massage punggung merupakan suatu teknik yang dapat memperlancar peredaran darah, memberikan rasa rileks pada tubuh, menghilakan stress, menghilangkan rasa lelah dan letih sehinggga dapat membuat kualitas tidur meningkat, dengan melakukan tekanan pada titik tertentu. Ketika jaringan otot kontraksi saat massage akan membuat system saraf disekitar area massage juga akan ikut tertekan dan jaringan otot rileks maka saraf juga akan teregang, sehingga meningkatkan aktifitas parasimpatis untuk mengeluarkan neurotransmitter seperti hormon endorphin, serotonin, asetikolin. Pengeluran endorprin mengakibatkan meningkat kadar endoprin dalam tubuh. Peningkatan hormone endoprin merangsang produksi hormone dopamine dan hormone serotonin. Sedangkan hormone serotonin yang meningkat dapat mengurangi gangguan tidur (Suryani, 2019)

# 2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Nursalam, 2019). Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti gambar 2.5.

Penatalaksanaan non farmakologi:

1. Mengurangi distraksi lingkungan
2. Memberikan aktivitas di siang hari
3. Mengajarkan teknik nafas dalam

Perubahan Kualitas tidur

4. *Back Massage*

Lansia dengan masalah kualitas tidur

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur:

1. Usia
2. Lingkungan
3. Stress emosional
4. Depresi
5. Obat-obatan

Keterangan gambar

 **:** Diteliti

 : Tidak diteliti

 : Alur Pikir

Gambar 2.5

Kerangka Konsep Pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Ped Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida I Tahun 2024

# 2.6 Hipotesis

Hipotesis didalam penelitian merupakan jawaban sementara penelitian yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Nursalam, 2019). Hipotesis pada penelitian ini adalah ada pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Ped Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida I.