

ABSTRAK

Usia merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Pertambahan umur pada individu merupakan suatu proses yang fisiologi akan terjadi pada setiap manusia, pada proses penuaan seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik secara fisik maupun mental. Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada lansia. Keadaan ini merupakan keluhan tidur yang paling sering, dapat bersifat sementara maupun persisten. Tujuan dari karya ilmiah akhir ini untuk memberikan asuhan keperawatan dengan penerapan *massage* punggung pada pasien lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan *Massage* pada punggung pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

Desain penelitian menggunakan studi kasus yang dilakukan dengan subyek yang digunakan yaitu 1 pasien dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada pasien lansia. Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan prosedur yang sesuai dengan *evidence based nursing*. Penelitian berlangsung selama 3x dengan metode pengumpulan data meliputi pengkajian hingga Evaluasi dengan cara wawancara dan observasi.

Intervensi yg diberikan yaitu Manajemen pola tidur tidak efektif berupa terapi dengan *massag* punggung yang dilakukan selama 20 menit sebanyak 3x, Hasil yang didapatkan setelah penerapan asuhan keperawatan dari *massage* punggung menunjukkan bahwa gangguan tidur pada pasien menurun secara bertahap .

Terapi Massage pada punggung dapat membantu mengurangi gangguan pola tidur pada lansia. Jadi disarankan pada klien yang ada di Kepulauan Saredeng Kabupaten Sumenep untuk menerapkan *Massage* pada punggung sebagai upaya penanganan pada lansia yang mengalami masalah gangguan pola tidur.

Kata Kunci : *Massage Punggung , Gangguan Pola Tidur, lansia*