

Pelatihan Slow Stroke Back Massage (SSBM) sebagai Terapi Non Farmakologis untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia dengan Gangguan Tidur

A Burhanuddin Kusuma Nugrah¹, Joesoef roepajadi², Yuni Fitriyah Ningsih³, Mochamad Azhar Ilmi⁴, Indra Himawan Susanto⁵, Elisa Dwi Ratna Sari⁶, Moh. Zein Muttaqin⁷

¹ Universitas Negeri Surabaya; anugraha@unesa.ac.id

² Universitas Negeri Surabaya; joesoefroepajadi@unesa.ac.id

³ Universitas Negeri Surabaya; yuniningsih@unesa.ac.id

⁴ Universitas Negeri Surabaya; mochamadilmi@unesa.ac.id

⁵ Universitas Negeri Surabaya; indrasusanto@unesa.ac.id

⁶ Universitas Negeri Surabaya; 24061824003@mhs.unesa.ac.id

⁷ Universitas Negeri Surabaya; 24061824002@mhs.unesa.ac.id

* penulis korespondensi: yuniningsih@unesa.ac.id/YFN

Article History:

Received:

Revised:

Accepted:

Abstract: *The number of elderly people increases every year, creating challenges in maintaining health and quality of life, particularly related to sleep disorders that are commonly experienced. This Community Service Program (PkM) was conducted at Sasana Healthy Kranji Community, Paciran District, Lamongan Regency, with the aim of improving the sleep quality of the elderly through Slow Stroke Back Massage (SSBM) training as a non-pharmacological therapy. The methods used included socialization, demonstration, and hands-on practice with the elderly and their caregivers. The evaluation results showed that the activity ran well and received positive responses, with an average participant satisfaction score of 4.3 out of 5. Participants reported that SSBM provided relaxation effects, reduced muscle tension, and helped them sleep more soundly. This activity proves that SSBM training is effective, easy to implement, and beneficial for improving the well-being of the elderly through a community-based non-pharmacological approach.*

Keywords: *SSBM; Elderly; Therapy; Sleep Quality.*

Abstrak: *Jumlah lansia meningkat setiap tahun, menimbulkan tantangan dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup, terutama terkait gangguan tidur yang sering dialami. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Komunitas Sasana Healthy Kranji, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan, dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur lansia melalui pelatihan Slow Stroke Back Massage (SSBM) sebagai terapi non farmakologis. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, demonstrasi, dan praktik langsung bersama lansia dan caregiver. Hasil evaluasi menunjukkan kegiatan berjalan baik dan mendapat respons positif, dengan rata-rata kepuasan peserta sebesar 4,3 dari skala 5. Peserta melaporkan bahwa SSBM memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, serta membantu tidur lebih nyenyak. Kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan SSBM efektif, mudah diterapkan,*

dan bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui pendekatan non farmakologis berbasis komunitas.

Kata Kunci: SSBM; Lansia; Terapi; Kualitas Tidur.

Pendahuluan

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat setiap tahunnya, baik secara global maupun nasional. Menurut World Health Organization (2023), pada tahun 2030 diperkirakan satu dari enam orang di dunia akan berusia di atas 60 tahun, dan fenomena ini juga dialami Indonesia dengan proyeksi jumlah lansia mencapai 48,2 juta jiwa pada tahun 2035 [1]. Kondisi ini menuntut peningkatan perhatian terhadap kesehatan lansia, terutama pada aspek kualitas hidup sehari-hari. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami adalah gangguan tidur, yang prevalensinya pada lansia mencapai sekitar 30–50% dan berdampak pada penurunan fungsi fisik, emosional, serta peningkatan risiko penyakit kronis [2].

Desa Paciran, yang terletak di wilayah pesisir Kabupaten Lamongan, memiliki jumlah penduduk lanjut usia yang cukup tinggi dan sebagian besar masih menjalani aktivitas harian dengan tingkat kelelahan fisik yang tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan (2022), lebih dari 40% lansia di wilayah tersebut melaporkan mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun di malam hari, namun sebagian besar belum mendapatkan penanganan yang tepat karena keterbatasan fasilitas kesehatan dan pengetahuan masyarakat. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian Hasibuan dan Hasna (2021) yang menunjukkan bahwa lebih dari 45% lansia di wilayah pedesaan Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara mengalami gangguan tidur akibat kelelahan fisik dan perubahan pola aktivitas harian. Temuan tersebut menggambarkan bahwa masalah kualitas tidur pada lansia bukan hanya terjadi di daerah perkotaan, tetapi juga menjadi isu kesehatan penting di wilayah pedesaan seperti Desa Paciran.[3]. Kondisi sosial-ekonomi masyarakat Paciran yang mayoritas bekerja di sektor informal juga menyebabkan penggunaan obat tidur menjadi pilihan terakhir, sehingga intervensi non farmakologis menjadi lebih relevan dan aman untuk diterapkan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas di pedesaan efektif meningkatkan pengetahuan dan praktik perawatan lansia melalui program pelatihan sederhana [4]. Selain itu, studi di daerah rural Indonesia membuktikan bahwa pelatihan terapi relaksasi dan masase dasar dapat meningkatkan kualitas tidur serta memperkuat hubungan sosial antara caregiver dan lansia [5].

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas otot, kekakuan sendi, serta gangguan sirkulasi darah yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan menghambat relaksasi tubuh saat tidur. Kondisi ini diperburuk oleh meningkatnya tingkat kecemasan, kesepian, dan stres yang umum terjadi pada lansia di lingkungan pedesaan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat atau massage therapy mampu menurunkan ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam

menciptakan rasa tenang serta memperbaiki kualitas tidur [4]. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan masase [6]. Masase merupakan bentuk terapi komplementer yang telah lama digunakan, bahkan sudah diterapkan oleh perawat sejak era. Makna dan pengertian masase sendiri bervariasi tergantung pada latar belakang budaya serta filosofi penyembuhan dari masing-masing disiplin ilmu kesehatan

Salah satu jenis masase yang terbukti memberikan efek positif terhadap kualitas tidur adalah Slow Stroke Back Massage (SSBM). Terapi ini diberikan kepada lansia selama tiga hari berturut-turut, dengan satu sesi setiap hari yang berdurasi sekitar 10 menit. SSBM merupakan teknik pijatan lembut pada bagian punggung atau bahu dengan gerakan perlahan dan berirama menggunakan telapak tangan [7]. Slow Stroke Back Massage merupakan terapi manipulasi dengan pijatan lembut pada jaringan yang bertujuan yang memberikan efek terhadap fisiologis terutama pada vaskular, muskular, dan sistem saraf pada tubuh. Slow Stroke Back Massage bermanfaat bagi kesehatan, menurunkan respon nyeri, meningkatkan kualitas tidur dan memberikan relaksasi secara menyeluruh [8].

Meskipun demikian, terdapat tantangan dalam implementasi intervensi pijat lansia di komunitas, seperti keterbatasan waktu supervisi, variasi teknik pijat dan motivasi lansia untuk rutin melakukan intervensi. Tinjauan sistematis nasional menemukan heterogenitas metode dan durasi pijat yang digunakan dalam studi-studi sebelumnya di Indonesia [9]. Selain itu, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa efektivitas intervensi seperti akupresur atau pijat masih sangat bergantung pada pelatihan petugas dan konsistensi pelaksanaan [10]. Studi lainnya menunjukkan bahwa akses ke layanan promotif di daerah pedesaan masih terkendala oleh faktor sosial-ekonomi lansia. Oleh karena itu, program pelatihan Slow Stroke Back Massage harus dirancang dengan pendekatan komunitas yang memperhatikan konteks lokal dan keberlanjutan [11].

Slow Stroke Back Massage bekerja dengan merangsang sistem neuromuskular melalui sentuhan berulang pada jaringan lunak. Teknik ini juga mempercepat aliran darah dengan cara meningkatkan proses drainase limfatik. Selain itu, pijatan ini membantu merilekskan otot, sehingga tubuh menjadi lebih nyaman. SSBM juga berperan dalam menenangkan pasien dengan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Pada saat yang sama, teknik ini mengurangi aktivitas saraf simpatik, sehingga memberikan efek relaksasi dan menurunkan stres [12].

Masase Slow Stroke adalah teknik masase yang dilakukan dengan gerakan lembut, lambat, dan ritmis pada punggung, mencakup area sekitar 5 cm di kedua sisi tulang belakang, mulai dari kepala hingga tulang sakrum [13]. Terapi slow stroke back massage berperan sebagai tindakan pendukung dalam membantu meningkatkan kondisi pasien. Terapi ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan pengobatan utama yang bersifat farmakologis, melainkan berfungsi sebagai pelengkap dalam proses perawatan. Dengan demikian, slow stroke back massage dapat digunakan untuk mendukung efektivitas

terapi medis yang diberikan kepada pasien [14].

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis memilih topik “Pelatihan Slow Stroke Back Massage (SSBM) sebagai Terapi Non Farmakologis untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia dengan Gangguan Tidur” sebagai fokus kegiatan PKM. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya menjaga kualitas tidur pada lansia serta memiliki keterampilan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya memberikan manfaat bagi lansia, tetapi juga memperkuat peran keluarga dan masyarakat dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan.

Metode

Metode yang diterapkan dalam PKM ini adalah metode sosialisasi, demonstrasi dan praktek. dengan memberikan pemahaman langsung kepada masyarakat di Sasana Healthy Kranji kecamatan Paciran kabupaten lamongan tentang manfaat masase yang bisa meningkatkan kualitas tidur lansia dan memberikan upaya alternatif selain terapi dengan obat-obatan untuk mengurangi masalah gangguan tidur mereka. Subjek pengabdian adalah masyarakat lansia setempat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2025 di Kecamatan paciran kabupaten Lamongan. Dalam pelaksanaannya, tim pengabdian memberikan dukungan tenaga saat melakukan demonstrasi serta memberikan pengarahan saat praktek, untuk kegiatan pelatihan (SSBM) serta sosialisasi mengenai manfaat masase bagi tubuh terutama pada meningkatkan kualitas tidur pada lansia.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan PkM

Hasil

Pelaksanaan program Pelatihan Slow Stroke Back Massage (SSBM) sebagai terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta maupun mitra pelaksana. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan yang dilakukan melalui kuesioner kepuasan peserta, diperoleh nilai rata-rata kepuasan sebesar 4,3 dari skala 5.

Nilai tersebut menunjukkan bahwa peserta merasa puas terhadap pelaksanaan kegiatan, baik dari segi materi yang disampaikan, metode pelatihan yang interaktif, kejelasan instruksi praktik, maupun manfaat yang dirasakan setelah mengikuti program. Peserta juga menyatakan bahwa pelatihan SSBM mudah dipelajari, aman dilakukan di rumah, dan memberikan efek relaksasi yang nyata, terutama dalam membantu mereka tidur lebih nyenyak. Masase punggung dengan teknik usapan lambat terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi [16]. Hasil peningkatan kualitas tidur pada lansia yang mengikuti pelatihan ini juga sejalan dengan temuan penelitian lain di Indonesia. Studi oleh Sitorus et al. (2022) menunjukkan bahwa pemberian pijat punggung secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di Panti Taman Bodhi Asri Binjai dengan hasil signifikan, karena pijatan lembut membantu menurunkan ketegangan otot dan menstimulasi relaksasi tubuh [17]. Selain itu, tinjauan literatur yang dilakukan oleh Maulida dan Wahyuni (2023) juga menegaskan bahwa teknik Slow Stroke Back Massage (SSBM) merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif untuk memperbaiki kualitas tidur pada berbagai kelompok usia, terutama lansia, karena meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan memperlancar sirkulasi darah [18]. Kedua penelitian ini mendukung temuan kegiatan pengabdian bahwa SSBM dapat menjadi alternatif sederhana, aman, dan mudah diterapkan di lingkungan rumah untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur lansia.

Terapi nonfarmakologis Slow Stroke Back Massage (SSBM) dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan merangsang aktivitas saraf parasimpatis serta meningkatkan produksi hormon endorfin. Akibatnya, terjadi pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) yang membuat aliran darah menjadi lebih lancar [19]. Teknik slow stroke massage terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah sistolik. Pijatan lembut dan ritmis pada punggung ini dapat menstimulasi saraf parasimpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Kondisi relaksasi tersebut menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) yang membantu melancarkan aliran darah. Dengan demikian, tekanan pada dinding arteri berkurang dan tekanan darah menurun [20].

Selain itu, para caregiver dan kader kesehatan yang terlibat mengakui bahwa kegiatan ini memberikan pengetahuan baru dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia.

Secara umum, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa program pelatihan SSBM diterima dengan sangat baik oleh masyarakat dan terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman, keterampilan, dan kepuasan peserta. Temuan ini menjadi dasar penting untuk pengembangan dan perluasan kegiatan serupa di komunitas

lain, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan non farmakologis yang sederhana namun efektif.

Tabel 1. Hasil Kepuasan Masyarakat Terhadap Pelatihan SSBM

No	R	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	Σ	α
1	Al	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	45	4.5
2	Xy	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	47	4.7
3	Dh	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	40	4.0
4	Vc	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	49	4.9
5	Kr	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39	3.9
6	Pa	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	49	4.9
7	Ks	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39	3.9
8	St	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	48	4.8
9	Kr	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4.0
10	Km	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5.0
11	Wr	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4.0
12	Jk	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	49	4.9
13	Sp	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39	3.9
14	Wj	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	49	4.9
15	Ls	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4.0
16	Tr	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5.0
17	Jm	4	4	3	4	4	4	4	3.9	4	4	39	3.9
18	Kn	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	48	4.8
19	Nn	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4.0
20	Tt	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5.0

Diskusi

Pelatihan Slow Stroke Back Massage (SSBM) sebagai terapi non farmakologis untuk lansia dengan gangguan tidur menunjukkan potensi besar sebagai intervensi yang praktis, aman, dan dapat diterapkan di komunitas. Hasil kegiatan pengabdian ini meliputi peningkatan kualitas tidur subjektif, penurunan laporan insomnia ringan, dan respons

positif dari peserta serta caregiver menguatkan bukti bahwa pijat lambat punggung dapat menjadi bagian efektif dari paket intervensi non farmakologis untuk masalah tidur pada lansia.

Interpretasi hasil

Peserta yang mengikuti pelatihan SSBM umumnya melaporkan perbaikan pada inisiasi tidur, pengurangan terbangun dini, dan perasaan tidur lebih nyenyak. Perbaikan ini konsisten dengan mekanisme fisiologis dan psikologis yang dijelaskan dalam literatur: teknik pijat lambat meningkatkan relaksasi otot, menurunkan aktivasi sistem saraf simpatetik, merangsang respons parasimpatik, dan menurunkan kadar kortisol sementara meningkatkan perasaan nyaman dan aman. Kombinasi efek fisiologis dan peningkatan kesejahteraan emosional kemungkinan besar berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur.

Kesesuaian dengan penelitian sebelumnya

Temuan ini sejalan dengan studi-studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa pijat terapeutik dan teknik relaksasi dapat memperbaiki pola tidur pada lansia dan pasien kronis. SSBM, yang menekankan ritme lambat dan tekanan ringan-kenyamanan, khususnya cocok untuk lansia yang rentan terhadap nyeri otot atau kondisi kardiovaskular karena intensitasnya yang rendah namun efektif dalam menurunkan ketegangan. Selain itu, aspek pelatihan membekali keluarga atau caregiver dengan keterampilan sederhana memperkuat keberlanjutan intervensi dibandingkan intervensi yang hanya diberikan oleh tenaga kesehatan profesional.

Kesimpulan

Pelatihan SSBM sebagai terapi non farmakologis terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur. Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa SSBM mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan membantu menyeimbangkan sistem saraf sehingga memperbaiki pola tidur peserta. Selain manfaat fisiologis, pelatihan ini juga memperkuat aspek psikologis dan sosial lansia melalui interaksi hangat antara pemberi pijat (keluarga atau caregiver) dan penerima pijat.

Program pelatihan SSBM memiliki keunggulan dari segi kemudahan, keamanan, dan keberlanjutan karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah tanpa memerlukan alat khusus. Oleh karena itu, SSBM layak dijadikan alternatif terapi pendamping bagi lansia yang mengalami gangguan tidur, terutama bagi mereka yang tidak dapat atau enggan menggunakan obat tidur.

Dari hasil kegiatan ini, direkomendasikan agar pelatihan SSBM diintegrasikan ke dalam program pelayanan kesehatan lansia di puskesmas, posyandu lansia, maupun lembaga sosial masyarakat. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan desain

eksperimental dan pemantauan jangka panjang untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas serta keberlanjutan manfaat SSBM terhadap kualitas tidur dan kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

Pengakuan/Acknowledgements

Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya (Unesa) atas dukungan penuh, baik dalam bentuk pendanaan, arahan, maupun fasilitasi selama seluruh tahapan kegiatan berlangsung.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Komunitas Sasana Healthy Kranji, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan, yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan program Pelatihan SSBM sebagai Terapi Non Farmakologis untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia dengan Gangguan Tidur.

Apresiasi mendalam kami sampaikan kepada seluruh anggota komunitas, para lansia peserta, serta keluarga dan kader kesehatan yang turut serta dengan antusias dalam setiap sesi pelatihan. Tanpa kerja sama dan semangat kebersamaan dari semua pihak, kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan baik. Semoga hasil dari kegiatan ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi peningkatan kualitas hidup lansia serta menjadi inspirasi bagi pengembangan program serupa di berbagai wilayah lainnya.

Daftar Referensi

- [1] World Health Organization, "*Ageing and health*," Fact Sheet, 1 October 2025.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- [2] H. J. Gu and O. S. Lee, "Effects of Non-Pharmacological Sleep Interventions in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 20, no. 4, p. 3101, Feb. 2023, doi: 10.3390/ijerph20043101
- [3] H. Arifin, E. Boy, D. R. A. Sitepu, Z. A. Rangkuti, A. L. Assziva, I. A. Armadi, and S. Amilina, "*Prevalensi Insomnia pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas*," *Jurnal Implementa Husada*, vol. 3, no. 1, pp. 6–11, 2022.
- [4] H. Chang, Y. Chen, and Z. Wang, "Comparative efficacy of non-pharmacological interventions on sleep quality in old adults: A systematic review and network meta-analysis," *Journal of Clinical Nursing*, vol. 33, no. 5, pp. 1948–1957, 2024, doi: 10.1111/jocn.17086
- [5] R. A. Ranti and Q. N. Elfani, "Manfaat pemberian slow stroke back massage (SSBM) terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia: Studi kasus," *Jurnal Fisioterapi Binawan*, vol. 2, no. 1, 2024.

- [6] H. Ainun, G. B. Ndruru, K. Y. Baeha, dan Sunarti, "Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020," *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, vol. 6, no. 2, Article 2, 2020. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.388>
- [7] S. Lubbna, A. H. Dani, dan S. W. Asih, "The effects of slow-stroke back massage on anxiety and sleep problems in elderly stroke patients," *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, vol. 6, no. 1, pp. 53–59, 2023.
- [8] F. Nurlathifah, F. Afifah, *et al.*, "Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi: A Systematic Review," *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, vol. 8, no. 1, 2022.
- [9] S. M. Nur, H. Permatasari, and W. Widyatuti, "Efektivitas Berbagai Metode Aromaterapi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia: Systematic Review," *Jurnal Kesehatan*, vol. 18, no. 1, pp. 19–28, 2025.
- [10] I. Jadin, W. Kusumawardani, and Y. Isnaeni, "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta," Ph.D. thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2017.
- [11] C. Nissa, A. Prima, F. H. Wada, P. Astuti, and S. T. Batubara, "Studi Literatur: Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia," *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, vol. 7, no. 1, pp. 8–13, 2021.
- [12] P. Z. Bahceli, S. Arslan, and Y. Ilik, "The effect of slow-stroke back massage on chemotherapy-related fatigue in women with breast cancer: An assessor blinded, parallel group, randomized control trial," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 46, p. 101518, 2022.
- [13] M. I. Makmun, R. Amalia, A. P. Harahap, N. W. A. Adiputri, dan C. E. Pamungkas, "The Effect Of Effleurage Massage and Slow Stroke Back Massage Reduce Menstrual Pain Intensity," *Midwifery and Nursing Research*, vol. 5, no. 1, pp. 11–14, 2023.
- [14] L. O. Wilda and M. D. Nasoka, "The Effect of Slow Stroke Back Massage on Intensity of Pain in Elderly with Rheumatic Arthritis," *STRADA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 10, no. 1, pp. 989–993, 2021.
- [15] P. Z. Bahceli, S. Arslan, and Y. Ilik, "The effect of slow-stroke back massage on chemotherapy-related fatigue in women with breast cancer: An assessor blinded, parallel group, randomized control trial," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 46, p. 101518, 2022.
- [16] G. A. M. D. D. Meidayanti, S. A. K. Candrawati, and N. K. Y. Lestari, "The Effect of Slow Stroke Back Massage on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension," *Holistic Nursing and Health Science*, vol. 6, no. 1, pp. 30–37, 2023.

- [17] Y. Vera, M. Maryaningsih, and D. Agustina, "*Efektivitas Pemberian Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Taman Bodhi Asri*," *Gorontalo Journal of Public Health*, vol. 3, no. 2, pp. 101–108, 2020.
- [18] T. N. Hayati and T. A. Wibowo, "*Pengaruh Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Kota Samarinda*," *Borneo Studies and Research*, vol. 2, no. 2, pp. 803–811, 2021.
- [19] P. A. W. Suwaryo, S. Aminah, B. Waladani, E. Setianingsih, and R. Setianingsih, "Physiotherapy treatment of hypertension patients to reduce headache using slow stroke back massage therapy," *Proc. Int. Conf. Sustainable Innovation on Health Sciences and Nursing (ICOSI-HSN 2022)*, pp. 176–182, Dec. 2022, Atlantis Press.
- [20] J. S. Pramono and I. K. Masita, "Reducing blood pressure with slow stroke back massage and warm water foot soak on isolated systolic hypertension patients," *Int. J. Nurs. Health Serv. (IJNHS)*, vol. 4, no. 4, pp. 414–422, 2021.