

PENGARUH MASSAGE KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA HANA TANGERANG SELATAN

Royani¹, Diana Rahayu² Tirta Yenti³

Program studi Ilmu Keperawatan, sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IMC Bintaro
Email : Royani_r@gmail.com, Rahayudianaaa06@gmail.com, tirtayenti10@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Lansia yang beresiko mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan beberapa faktor seperti misalnya perubahan pola sosial, pensiunan, pasangan hidup atau teman dekat, penggunaan obat-obatan, penyakit yang di alami lansia, gangguan mood, ansietas, kepercayaan untuk tidur, kematian, dan perasaan yang negatif merupakan indikator terjadinya insomnia. Massage kaki merupakan terapi non farmakologi, hanyalah menggunakan tangan manusia dan dapat dilakukan sendiri tanpa menggunakan bantuan fisik dari orang lain, dalam melakukan massage pada otot-otot kaki maka dapat memperlancar sirkulasi darah, memperlancar aliran darah ke jantung. **Tujuan:** dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh masase kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di panti werdha hana Tangerang selatan. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan penelitian *quasy eksperimental pre and post test whit non equivalent and control group*, dimana penelitian *quasi eksperimental*. **Populasi:** penelitian adalah seluruh lansia di anti werdha hana Tangerang selatan berjumlah 80 lansia. **Sampel:** Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Metode analisis data menggunakan Uji dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** analisis sebelum dan sesudah dilakukan kelompok intervensi adalah menunjukkan *p* value 0,05, pada kelompok kontrol adalah 0,01 atau $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara Pengaruh Terapi *Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Ada Lansia Di Panti Werdha Hana Kota Tangerang Selatan* sesudah dilakukan intervensi. **Kesimpulan:** ada pengaruh terapi *massage* kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Kata Kunci : *Massage* kaki, Insomnia, Lansia .

ABSTRACT

*Insomnia is the inability to sleep although there is a desire to do so. The elderly are at risk of experiencing a disruption of normal sleep patterns caused by several factors such as changes in social patterns, retired, life partner or a close friend, the use of drugs, disease in natural elderly, mood disorders, ansietas, the confidence to sleep, death, and negative feelings is an indicator of the onset insomnia. Foot Massage is a therapy of non pharmacological, is merely using human hands and can be done without using the physical assistance of another person, in doing a massage on the muscles of the feet then it can improve circulation blood, smoothen the flow of blood to the jantung. The goal in this research is to know the influence of masase feet against a decrease of insomnia in the elderly pada werdha hana South Tangerang. Type of this research is Quantitative Research with experimental quasy pre and post test whit non equivalents and control group, in which the quasi experimental research . The population of the research was the entire elderly in anti werdha hana Tangerang to the southern numbering 80 elderly. Sampling techniques using Simple Random Sampling. Methods of data analysis using a Test with a test of Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the analysis before and after done Group intervention is showed a *p* value 0.05, in the control group was 0.01 or $p < 0.05$ then can be concluded there is a significant difference between the influence of Therapeutic Massage of the feet against the decrease of Insomnia in the Elderly There Werdha Hana City South Tangerang after performed intervention.*

Keywords : *Massage* the legs, Insomnia, elderly.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) populasi lansia yang berusia di atas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 dan akan bertambah menjadi 20% tahun 2050. Pada tahun 2000 penduduk lansia populasinya berjumlah 605 juta jiwa dan akan bertambah menjadi 2 miliar pada tahun 2050 (WHO,2012).

Berdasarkan hasil Susenas tahun 2013, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20,40 juta orang atau sekitar 8,05% dari total penduduk Indonesia. Jumlah penduduk di Indonesia di perkirakan akan terus bertambah menjadi sekitar 450.000 per tahun. Dengan demikian, jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2025 akan bertambah sekitar 34,22 juta jiwa.(1).

Semakin bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan - perubahan pada diri manusia baik dari perubahan fisik, kognitif perasaan, sosial, dan seksual.(2) Perubahan-Perubahan tersebut dapat menimbulkan Berbagai macam gangguan, salah satunya adalah gangguan sulit tidur (insomnia). Lansia yang berusia di atas 65 tahun yang tinggal di rumah mengalami gangguan tidur sebesar 50% dan lansia yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang sebesar 66%. Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sebesar 70-80% di banding dengan usia muda, dimana 1 dari 4 lansia yang berusia 60 tahun atau lebih mengalami gangguan tidur.(3)

Menurut Francesco direktur program kesehatan dan masyarakat di University of Warwick Inggris mengatakan bahwa “masyarakat modern makin kurang tidur”. Sebuah penelitian di Amerika Serikat menunjukkan sekitar 15% dari populasi mengalami insomnia cukup serius. Sebesar 10% penduduk di Indonesia menderita insomnia, sering tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Widya, 2010). Kelompok lansia 60 tahun, ditemukan sekitar 7% kasus yang mengeluh tentang masalah tidur, dalam 1 hari hanya dapat

tidur tidak lebih dari 5 jam. Hal yang sama ditemukan 22% pada kasus kelompok usia 70 tahun.

Kelompok lansia sering mengeluh terbangun lebih awal di pukul 05.00.(4)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Werdha Hana Tangerang selatan didapatkan jumlah lanjut usia yang berada di Panti Werdha Hana Tangerang Selatan berjumlah 80 lanjut usia. Dan dari hasil wawancara penelitian kepada pengurus di Panti Werdha Hana Tangerang Selatan pada tanggal 20 February 2019 terdapat 30 lanjut usia yang mengalami insomnia, yang terdapat di unit bathesda berjumlah 10 lansia terkena insomnia dan adapun di unit kasih 15 lansia dan di unit graha 5 lansia yang terkena insomnia. Selain itu menurut pengurus panti mengatakan beberapa lansia setiap malam mengatakan sulit tidur dan tidurnya tidak nyenyak.

HASIL

Pengambilan data penelitian dilakukan pada bulan Febuari 2019 dengan melakukan terapi *massage* yang diukur oleh lembar observasi menurut buku KSPBJ. Setelah dilakukan pengolahan data dengan cara pembagian kuesioner dan dengan bantuan aplikasi computer berupa SPSS versi 25.0. Maka didapatkan hasil dalam bentuk tabel: Berdasarkan hasil tabel 1 menunjukkan bahwa hasil penelitian usia responden adalah lansia dengan mean 81,33, standar devisiasi adalah 11,318, minimal dan maksimal 57-95, dan dengan nilai confidence 75,07-87,60.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy experiment design* dengan rancangan yang digunakan yaitu *One Group Pretest Posttest*. Lokasi penelitian di Panti Werdha Hana Tangerang Selatan 2019. Populasi merupakan seluruh subjek dan objek penelitian yang diteliti dalam penelitian ini dengan jumlah 80 lansia. Dengan jumlah sampel dengan jumlah 15 lansia. Intrumen Penelitian yang digunakan untuk pengambilan data adalah dengan menggunakan lembar observasi dalam bentuk *Insomnia Rating Scale* yang dikembangkan oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta (KSPBJ).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur Lanisa Di Pant Hana Kota Tangerang Selatan

Variable	Mean	SD	Min-Max	CI 95%
Umur	81,33	11,318	57-75	0,795 - 87,60

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin Lansia Di Pant Hana Kota Tangerang Selatan

Variabel	Responden		%
Jenis kelamin	Perempuan	11	73,3
	Laki-laki	4	26,7
Total		15	100,0

Berdasarkan hasil tabel 2 menunjukkan bahwa hasil penelitian jenis kelamin adalah 11 perempuan (73,3%), dan 4 laki-laki (26,7%) yang ada di panti werdha hana kota Tangerang selatan.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Pengaruh Massage kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Pant Hana Kota Tangerang Selatan

Insomnia	Pre Eksperimen		Post Eksperimen	
	%	F	%	
Ringan	20,0	14	93,3	
Sedang	80,0	1	6,7	
Berat	0	0	0	
Total	100,0	15	100,0	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil frekuensi tingkat insomnia *pre* pada dan pada

kelompok eksperimen dalam kategori insomnia sedang yaitu sebanyak 12 responden (80%), sedangkan dalam kategori ringan sebanyak 3 responden (20%). Dan hasil *post* pada Sedang pada kelompok eksperimen dalam ketegori insomnia ringan sebanyak 14 responden (93,3%), dan dalam kategori insomnia sedang sebanyak 1 responden (6,7%). rerata responden sebelum dilakukan *massage* didapatkan hasil yaitu sebesar 19.53 dengan standar devias 1953 dengan nilai minimum 11 dan maksimum 24. Dan hasil rerata sesudah dilakukan *massage* sebesar 14.87 dengan standar devisiasi 1.356 dengan nilai minimum 13 dan maksimum 18.

Analisis Bivariat

Tabel 5
Distribusi Rata- rata Penurunan Insomnia Responden sebelum dan sesudah Terapi Massage kaki Pada Lansia di Pant Werdha Hana Kota Tangerang Selatan

Massage	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai P
Pre test	20 (11-24)	0,005
Post test	15 (13-18)	

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan hasil analisis dari 15 responden diketahui bahwa rata-rata nilai dari insomnia sebelum dilakukan *massage* dengan nilai minimum-maksimum (11-24). Sesudah dilakukan *massage* didapatkan nilai rata-rata 15 dengan nilai minimum-maksimum (13-18). Hasil Terapi *Massage* adalah menunjukkan *p* value 0,005 atau *p* < 0,005 maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara Pengaruh Terapi *Massage* Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia Di Pant Werdha Hana Kota Tangerang Selatan.

PEMBAHASAN

Pengaruh *massage* kaki terhadap penurunan insomnia

pada lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh *massage* kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden sebelum diberikan intervensi yang memiliki tingkat insomnia dalam kategori insomnia sedang yaitu sebanyak 12 responden (80%), sedangkan dalam kategori ringan sebanyak 3 responden (20%).

Tingkat insomnia responden mengalami penurunan sesudah diberikan intervensi dan didapatkan hasil insomnia dalam kategori insomnia ringan sebanyak 14 responden (93,3%), dan dalam kategori insomnia sedang sebanyak 1 responden (6,7%).

Pada penelitian ini setelah dilakukan terapi *massage* kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia didapatkan Hasil Terapi *Massage* adalah p value 0,005 atau $p < 0,005$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara Pengaruh Terapi *Massage* Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Ada Lansia Di Panti Werdha Hana Kota Tangerang Selatan.

Terapi Mekanisme *Massage* kaki dimulai dari pemijatan pada kaki dan diakhiri telapak kaki untuk merespon sensor syaraf kaki kemudian terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening mempengaruhi aliran dalam darah meningkat, sirkulasi darah lancar.⁽⁵⁾

Aktifitas parasimpatik kemudian memberikan sinyal ke otak, organ dalam tubuh, dan bioelektrik ke seluruh tubuh. Sinyal yang di kirim ke otak akan mengalirkan gelombang alfa yang ada di dalam otak.⁽⁶⁾

Gelombang alfa akan membantu stres seseorang akan hilang serta orang tersebut akan merasa rileks dan membantu kontraksi

otot untuk mengeluarkan zat kimia otak (*neurotransmitter*) seperti hormone serotin, asetilkolin dan endorphine yang dapat memberikan rasa nyaman dan merelaksasi. Kemudian rasa rileks dan perasaan nyaman yang dirasakan dapat menurunkan produksi kortisol dalam darah sehingga memberikan keseimbangan emosi, ketegangan pikiran serta meningkatkan kualitas tidur.⁽⁷⁾

KESIMPULAN

Pada 15 responden di Panti Werdha Hana Tangerang Selatan yang terdiagnosis menderita insomnia dalam kategori insomnia sedang yaitu sebanyak 12 responden (80%), sedangkan dalam kategori ringan sebanyak 3 responden (20%). Berdasarkan data univariate menunjukkan bahwa nilai rerata setelah dilakukannya intervensi hasil insomnia dalam kategori insomnia ringan sebanyak 14 responden (93,3%), dan dalam kategori insomnia sedang sebanyak 1 responden (6,7%). Hasil Terapi *Massage* adalah p value 0,005 atau $p < 0,005$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara Pengaruh Terapi *Massage* Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Ada Lansia Di Panti Werdha Hana Kota Tangerang Selatan. dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara Pengaruh Terapi *Massage* Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Ada Lansia Di Panti Werdha Hana Kota Tangerang Selatan.

SARAN

Bagi lingkungan panti untuk pemberian terapi *massage* kaki diharapkan sebagai kegiatan ADL bagi lansia agar lansia di panti bisa meningkatkan kualitas tidur yang baik. Dan peningkatan mutu pelayanan kesehatan bagi lansia penderita insomnia. Dan Disarankan untuk peneliti selanjutnya apabila melakukan penelitian dengan variabel yang sama agar dapat mencari referensi dalam pemberian terapi *massage* kaki.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization, 2012
Helping the Poor Manage Risk Better:
The Role of social Funds”, Social
Protection Discussion Paper Series.
Online) available *http://www.world
health organization.com*

Adiyati, Sri. (2010). Pengaruh
Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada
Lansia Di Pstw Unit Budi Luhur
Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal
kebidanan*, Vol. II, No. 02, Desember
2010.

Azizah, Lilik Ma'rifatul,
(2011). *Keperawatan Lanjut Usia.
Edisi Yogyakarta: Graha Ilmu* Firdaus.
(2011). *Terapi pijat untuk Kesehatan
kecerdasan otak dan kekuatan daya
ingat*. Buku biru: Yogyakarta

Azis, M. Tansil. (2014). Pengaruh Terapi
pijat (Massage) Terhadap Tingkat
Insomnia Pada Lansia Di Unit
Rehabilitasi Sosial Pucang Gading
Semarang. *Jurnal keperawatan*

Boedhi, Darmojo, R. (2011). *Buku
Ajar Geriatric
(Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)* edisi
ke-Jakarta: Balai Penerbit FKUI