

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI “MASSAGE”
TERHADAP INSOMNIA PADA USIA LANJUT DI PSTW
BUDI LUHUR, KASONGAN, BANGUNJIWO, KASIHAN,
BANTUL, YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan Ilmu Kesehatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh :

Nama : NURSURYANI

NIM : 060201120

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2010

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI “MASSAGE”
TERHADAP INSOMNIA PADA USIA LANJUT DI PSTW
BUDI LUHUR, KASONGAN, BANGUNJIWO, KASIHAN,
BANTUL, YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun oleh :

Nama : NURSURYANI

NIM : 060201120



Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 15 Juni 2010

Pembimbing

Endri Astuti, S.Kep., Ns.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan hidayah-Nya sehingga Iman dan Islam tetap terjaga.

Berkah dan rahmat Allah serta pertolongan Nyalah sehingga skripsi yang berjudul “ Efektivitas Terapi Relaksasi “Massage” Terhadap Insomnia Pada Usia Lanjut di PSTW Budi Luhur, Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta” bisa diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat akademik untuk mencapai derajat Sarjan keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta, dalam penulisan skripsi ini penulis mendapat bimbingan, saran serta bantuan dari berbagi pihak oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. selaku pejabat ketua di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, MNS, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
3. Yuli Isnaeni, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom. selaku koordinator penyusunan skripsi di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
4. Endri Astuti, S.Kep., Ners selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan dari awal penyusunan proposal sampai skripsi ini terselesaikan.
5. Widaryati, S.Kep., Ners selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan yang berarti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta dan khususnya teman-teman kelas yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu penulis mengharap saran, kritik yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini memberikan manfaat sebanyak-banyaknya.

Wassalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

(Nursuryani)

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI “MASSAGE” TERHADAP INSOMNIA PADA USIA LANJUT DI PSTW BUDI LUHUR KASONGAN, KASIHAN, BANTUL, YOGYAKARTA¹

Nursuryani², Endri Astuti³

INTISARI

Latar belakang masalah : Selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakan dari orang-orang yang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup ketelatenan tidur, terbangun pada dini hari, peningkatan jumlah tidur siang dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur yang lebih dalam juga menurun. Prevalensi gangguan tidur pada usia lanjut cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Sebanyak 40% usia lanjut mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur (insomnia). Dampak serius gangguan tidur pada usia lanjut dapat berupa mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, *mood* depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup.

Tujuan penelitian : Diketahui efektivitas terapi relaksasi “massage” terhadap insomnia pada usia lanjut di PSTW Budi Luhur Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

Metode penelitian : Desain penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*) dengan *Non-Equivalent Control Group*. Pengambilan sampel dilakukan secara *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dan diperoleh jumlah sampel 20 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data dilakukan secara komputerisasi dengan menggunakan uji *t-tes*.

Hasil penelitian : Insomnia yang dialami oleh kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dilakukan terapi relaksasi massage sebelum tidur sama-sama mengalami insomnia. Sesudah dilakukan terapi relaksasi “massage” sebelum tidur dan dilakukan postes pada kelompok eksperimen hasilnya terdapat penurunan insomnia, sedangkan pada kelompok kontrol tetap mengalami insomnia. Nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan : Terapi relaksasi “massage” sebelum tidur efektif terhadap penurunan insomnia pada usia lanjut.

Saran : Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam upaya meningkatkan kesehatan usia lanjut khususnya usia lanjut dengan insomnia.

Kata kunci : Terapi relaksasi “massage”, insomnia, usia lanjut

Kepustakaan : 12 buku (2002-2009), 11 internet, 3 skripsi

Jumlah halaman : xiv, 68 halaman, tabel 1, gambar 1 s.d 7

1. Judul Skripsi
2. Mahasiswa PPN-PSIK STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta
3. Dosen PPN-PSIK STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

**EFFECTIVENESS OF MASSAGE THERAPY ON INSOMNIA IN ELDERLY
IN PSTW BUDI LUHUR KASONGAN, KASIHAN,
BANTUL, YOGYAKARTA¹**

Nursuryani², Endri Astuti³

ABSTRACT

Background to the problem: In aging process, the sleeping pattern will show unique pattern different from that of younger people. The changes cover sleeping patience, waking up at dawn, increasing amount of nap and reducing the amount of deep sleep. Sleeping disorder prevalence in elderly shows quite high number which is 67%. 40 % of elderly complain to have insomnia. The serious effects on sleeping disorder can be in forms of severe sleepiness at day time, attention and memory disorder, moody, easily stumbled, irregular usage of hypnotics, and low life quality.

Objective of the research: The objective of the research is to find out the effectiveness of massage on insomnia in elderly in PSTW Budi Luhur Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

Methodology: The design of the research used was Quasi Experiment with Non-Equivalent Control Group. The sample was chosen using non probability sampling with purposive sampling technique. The technique resulted in 20 respondents of the research. The data was collected by distributing questionnaire. The data was then analyzed using computer with t-test.

Result of the research: Insomnia was experienced by control group and experiment group before the massage therapy was applied. After the therapy was applied before sleeping and post test was conducted to the experiment group, the result showed that the level of insomnia decreased, while the control group still suffered from insomnia. P value = 0.000 (p<0.05).

Conclusion: Massage therapy before sleeping is effective to lower the level of insomnia in elderly.

Suggestions: The result of the research can be used as reference in improving the health quality of elderly especially those who suffer from insomnia.

Key words : massage therapy, insomnia, elderly
References : 12 books (2002 – 2009), 11 internets, 3 skripsi
Number of pages : xiv, 68 pages, 1 table, 7 figures

¹ Title of skripsi

² Student of Nursing Department STIKES Ai'siyah Yogyakarta

³ Lecturer of Nursing Department STIKES Ai'siyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Bertambah majunya keadaan ekonomi, meningkatnya berbagai teknologi dan fasilitas kesehatan menyebabkan meningkatnya angka harapan hidup manusia. Angka harapan hidup merupakan salah satu tolak ukur kemajuan suatu bangsa. Indonesia sebagai negara berkembang dengan perkembangan ekonomi yang cukup baik, serta adanya kemajuan dibidang teknologi dan fasilitas kesehatan semakin meningkatkan angka harapan hidup manusia.

Dari Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) memproyeksikan bahwa penduduk usia lanjut di dunia pada tahun 2005-2025 akan meningkat sekitar 77,37 persen. Indonesia sebagai salah satu negara penyumbang tingginya angka peresentase peningkatan jumlah usia lanjut di dunia. Usia lanjut di Indonesia diproyeksikan pada tahun 1970 berjumlah 5,3 juta jiwa (4,48 persen), 1990 berkembang 12,7 juta jiwa (6,29 persen), 2000 menjadi 14,4 juta jiwa (7,18 persen), 2005 mencapai 16,8 juta jiwa (7,78 persen) dan prediksi tahun 2020 mencapai 28,8 juta jiwa (11,34 persen) (BPS, 1992 *cit* Maryam dkk, 2008). Bahkan data Biro Sensus Amerika Serikat memperkirakan Indonesia akan mengalami pertambahan warga usia lanjut terbesar di seluruh dunia pada tahun 1990-2025, yaitu sebesar 414% (Kinsella dan Taeuber, 1993 *cit* Maryam dkk, 2008).

Peningkatan jumlah usia lanjut menimbulkan permasalahan kesehatan yang terjadi pada usia lanjut semakin kompleks. Karena kelompok usia lanjut di pandang sebagai kelompok masyarakat yang berisiko mengalami gangguan kesehatan. Masalah keperawatan yang menonjol pada kelompok usia tersebut adalah meningkatnya ketidak mampuan fungsional fisik. Ketidakmampuan fungsional pada usia lanjut merupakan respon tubuh terhadap bertambahnya umur seseorang dan proses kemunduran yang diikuti dengan munculnya gangguan fisiologis, penurunan

fungsi, gangguan kognitif, gangguan afektif dan gangguan psikologis (Palestin, 2006, ¶ 1, <http://inna-ppni.oi.id>.diakses, diperoleh tanggal 6 November 2009).

Masalah-masalah yang terjadi pada usia lanjut sering disebut “13 I”. Salah satunya adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Selama penuaan, pola tidur usia lanjut mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakannya dengan orang yang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup ketelatenan tidur, bangun pada dini hari, peningkatan tidur siang dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk mencapai tidur dalam menurun (Meckey, 2006). Sesuai yang diungkapkan oleh Bliwise *cit* Potter & Pettry, 2006 bahwa kebanyakan pada usia lanjut mengalami perubahan pada kualitas tidur. Episode REM cenderung memendek. Terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3 dan 4, beberapa usia lanjut hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur yang dalam. Gangguan tidur yang terjadi pada usia lanjut dapat disebabkan oleh persoalan medik atau psikologis, misalnya akibat stres atau pengaruh gaya hidup seperti seringkali minum kopi, alkohol atau kebanyakan merokok.

Tidur merupakan bagian hidup manusia yang memiliki porsi banyak, rata-rata hampir seperempat hingga sepertiga waktu digunakan untuk tidur. Tidur merupakan proses yang diperlukan oleh manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (natural healing mechanism), memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. (Khomsan, 2003, ¶ 1, <http://www.gudangreferensi.com>, diperoleh tanggal 11 November 2009).

Masyarakat awam belum begitu mengenal gangguan tidur sehingga jarang mencari pertolongan. Pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur adalah tidak benar. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan lalulintas akibat gangguan tidur. Di Amerika Serikat, biaya kecelakaan yang berhubungan dengan gangguan tidur per tahun sekitar seratus juta dolar. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prefalensi gangguan tidur pada usia lanjut cukup tinggi yaitu sekitar 67% . walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah didiagnosis oleh dokter. Menurut *National of Aging* dalam evaluasi keluhan pada usia lanjut 80% dari 9.000 usia lanjut yang berusia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur. Sebanyak 40% usia lanjut mengeluhkan memulai dan mempertahankan tidur (Foley *cit* Feldman dan Abernathy, 2000).

Gangguan tidur dapat meningkatkan biaya penyakit secara keseluruhan. Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada usia lanjut misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, *mood* depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas tidur. Para spesialis tidur mengatakan bahwa tidur selain istirahat fisik juga merupakan istirahat mental dan emosional. Selain itu pada saat bermimpi daya ingat seseorang dipelihara. Pada sebuah penelitian telah dibuktikan bahwa orang-orang yang kekurangan tidur

REM akan mengalami penurunan konsentrasi maupun daya ingat, yang berakibat pada menurunnya tingkat intelegensia (sleepclinic jakarta, 2006).

Berdasarkan uraian di atas, maka tuntutan sumber-sumber yang harus disediakan oleh pemerintahan, masyarakat, dan keluarga, khususnya dalam lingkup pembangunan kesejahteraan sosial semakin besar. Selain itu, usia lanjut harus dapat meningkatkan kesejahteraan, yaitu dengan memenuhi kebutuhan dasarnya. Kebutuhan dasar yang harus dipenuhi adalah kebutuhan akan oksigen dan cairan elektrolit, nutrisi, eliminasi, seksualitas, aktivitas dan olah raga, keamanan serta kebutuhan tidur dan istirahat. Akan tetapi kebutuhan dasar yang sering kali tidak disadari peranannya adalah kebutuhan tidur dan istirahat (Parmet, 2003, ¶ 4, <http://www.medisiana.com/viewtopic>, diperoleh tanggal 10 Desember 2009).

Berbagai upaya telah dilaksanakan oleh instansi pemerintah, para profesional kesehatan, serta bekerja sama dengan pihak swasta dan masyarakat untuk mengurangi angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) usia lanjut. Pelayanan kesehatan, sosial, ketenagakerjaan, dan lain-lainya telah dikerjakan pada berbagai tingkatan, yaitu di tingkat individu usia lanjut, kelompok usia lanjut, keluarga, Panti Sosial Tresna Wreda (PSTW), Sarana Tresna Wreda (STW), Sarana Pelayanan Kesehatan Tingkat Dasar (primer), Sarana Pelayanan Kesehatan Rujukan Tingkat Pertama (sekunder), dan Sarana Pelayanan Tingkat Lanjut (tersier) untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada usia lanjut (Kinsella dan Taeuber, 1993 *cit* Maryam dkk, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara langsung terhadap perawat dan usia lanjut dari wisma A-F di PSTW Budi Luhur didapatkan hasil dari 70 usia lanjut yang tinggal disana terdapat 27 usia lanjut (38,57%) yang mengalami insomnia, mereka mengeluhkan adanya gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun, kesulitan untuk tidur kembali dan ada beberapa usia lanjut yang mengatakan tidak bisa tidur di tiap malamnya dan sudah berlangsung lama. Intervensi yang selama ini dilakukan berupa pemberian nutrisi, memberikan posisi tidur yang nyaman dan memberikan bacaan. Ternyata dengan intervensi tersebut belum berhasil mengatasi gangguan tidur yang dialami usia lanjut di PSTW Budi Luhur. Selain itu, petugas yang merawat usia lanjut cenderung memberikan obat tidur seperti CTM untuk mengatasinya dan usia lanjut juga mengatakan akan meminta sendiri obat tidur kepada petugas kalau gangguan tidur yang dirasakan sudah sangat mengganggu. Mengonsumsi obat meskipun dengan dosis yang rendah namun tetap menimbulkan efek samping pada usia lanjut karena secara keseluruhan usia lanjut mempunyai deposit lemak dan cairan tubuh yang lebih sedikit daripada orang dewasa muda sehingga konsentrasi obat yang larut dalam air atau larut dalam lemak akan meningkat dalam sirkulasi darah dan bekerja aktif yang pada akhirnya dapat merusak organ ginjal dan memperberat kerja hepar dalam menetralkan zat toksik yang terkandung dalam obat yang dikonsumsi tersebut (Costantinides, 1994 cit Maryam 2008).

Selama ini terapi relaksasi “massage” untuk mengatasi gangguan tidur belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mencoba intervensi terapi relaksasi “massage” yang dilakukan menjelang tidur malam, karena dengan terapi “massage” memberikan banyak manfaat bagi tubuh yaitu dengan “massage” secara berkala dapat menekan laju tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah,

mengendurkan otot, sekaligus merangsang otot yang lemah karena aktivitas, dari beberapa manfaat “massage” ini dapat menjadikan tubuh rileks yang memberikan kenyamanan sebelum tidur sehingga usia lanjut dapat memulai tidurnya dengan mudah (Handoyo, 2008, ¶ 1, <http://www.medisiana.com/viewtopic>, diperoleh tanggal 18 Desember 2009).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ” Efektivitas Terapi Relaksasi “massage” Terhadap Insomnia Pada Usia lanjut di PSTW Budi Luhur Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta Tahun 2010.

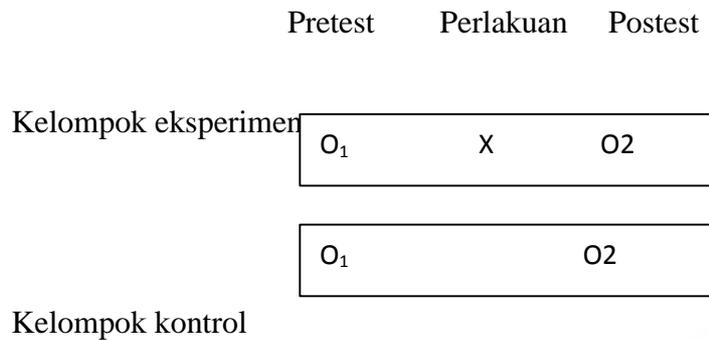
Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas terapi relaksasi “massage” terhadap insomnia pada usia lanjut di PSTW Budi Luhur Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta Tahun 2010.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini tergolong dalam penelitian eksperimen, yaitu untuk menilai pengaruh terapi relaksasi “massage” terhadap kejadian insomnia.

Desain penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*) dengan *Non-Equivalent Control Group*. Desain ini tidak mempunyai pembatasan yang ketat terhadap randomisasi dan pada saat yang sama dapat mengontrol ancaman-ancaman validitas. Disebut eksperimen semu karena eksperimen ini belum atau tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen yang sebenarnya, karena variable-variable yang seharusnya dikontrol atau dimanipulasi. Oleh sebab itu validitas penelitian menjadi kurang cukup untuk disebut sebagai

eksperimen yang sebenarnya atau murni. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen maupun kontrol dilakukan pretest (O_1) dan diikuti intervensi (X) pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan posttest (O_2) pada kedua kelompok tersebut (Notoatmodjo, 2002).



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan :

X : pemberian terapi mandi air hangat sebelum tidur.

O_1 : pengukuran pertama.

O_2 : pengukuran kedua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di PSTW Budi Luhur yang beralamatkan di Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. PSTW Buhir Luhur adalah panti sosial yang mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi usia lanjut yang terlantar supaya hidup secara baik dan terawat dalam kehidupan masyarakat baik yang berada dalam panti maupun yang berada di luar panti. PSTW Budi Luhur dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok rutin yang dibiayai oleh pemerintah dan

kelompok subsidi yang berasal dari bantuan keluarga. Terdapat 6 wisma dan 1 wisma isolasi yang masing-masing wisma dihuni oleh 10-13 usia lanjut, jumlah seluruh usia lanjut yang tinggal di PSTW Budi Luhur adalah 70 orang. Selain wisma-wisma tersebut fasilitas lain yang tersedia di PSTW Budi Luhur meliputi fasilitas perkantoran (ruang kerja, meja-kursi, lemari, alat tulis kantor); fasilitas pelayanan (ruang serba guna, ruang pelayanan, mushola, tempat istirahat, alat olah raga dan alat permainan); serta fasilitas penunjang (kendaraan dan dapur).

Kegiatan yang dilakukan di PSTW Budi Luhur meliputi : a). Program pelayanan rutin yaitu membarikan pelayanan kepada usia lanjut yang mengalami permasalahan baik sosial maupun ekonomi yang berada di dalam panti, semua biaya hidup ditanggung oleh pemerintah melalui dana APBD Propinsi DIY; b). Program pelayanan subsidi silang yaitu pelayanan usia lanjut melalui kontribusi atau iuran dari usia lanjut yang mampu, keluarga atau pihak lain yang dengan tujuan untuk mengkaitkan kualitas pelayanan usia lanjut yang mampu maupun tidak mampu secara *sharing*; c). Program *Day Care Service* yaitu melayani usia lanjut yang sifatnya sementara, dilaksanakan di siang hari di dalam panti dengan waktu maksimal 8 jam/hari dan tidak menetap di dalam panti seperti : pelayanan kesehatan, sosial, senam, kesenian, psikologi, keterampilan dan spiritual; d). Program *Home Care* yaitu merupakan pelayanan kebutuhan usia lanjut di rumah atau di luar panti dalam hal kebutuhan dasar dan layanan kegiatan sehari; e). Program trauma servis yaitu penanganan usia lanjut yang mengalami kekerasan baik secara fisik, sosial, psikologi, spiritual dan bencana; f).Program tetirah (tinggal sementara) yaitu memberikan pelayanan kepada usia lanjut di dalam panti dalam waktu yang tidak terlalu lama, biasanya dikeluarkan apabila ada satu keluarga yang mempunyai usia lanjut ada keperluan sebentar atau usia lanjut ingin mencari suasana yang baru maka

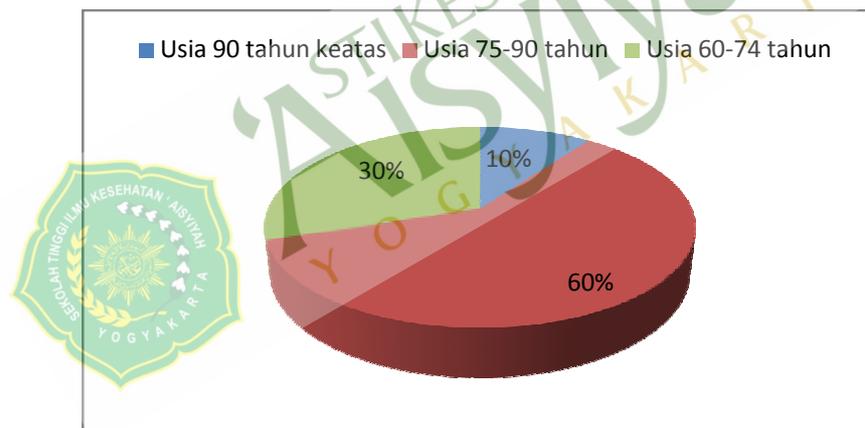
mereka menitipkan usia lanjut ke panti dengan biaya yang dibebankan kepada keluarga usia lanjut.

2. Karakteristik Responden

Penelitian yang dilakukan pada bulan April 2010 di PSTW Budi Luhur yang dihuni oleh 70 usia lanjut, dimana didapatkan 25 usia lanjut (35,7%) yang mengalami insomnia dan terdapat 20 usia lanjut yang memenuhi kriteria penelitian. Responden ini dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 10 usia lanjut sebagai kelompok eksperimen dan 10 usia lanjut sebagai kelompok kontrol. Adapun karakteristik responden disajikan dalam gambar sebagai berikut:

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

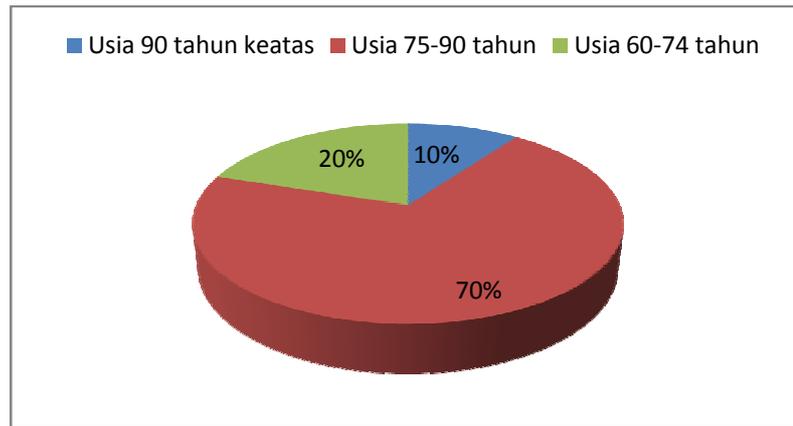
1).Kelompok eksperimen



Gambar 4. Karakteristik kelompok eksperimen berdasarkan usia

Berdasarkan gambar 4, kelompok usia lanjut yang terbanyak pada kelompok eksperimen adalah usia lanjut yang berusia 75-90 tahun dengan jumlah 6 usia lanjut (60%).

2). Kelompok kontrol

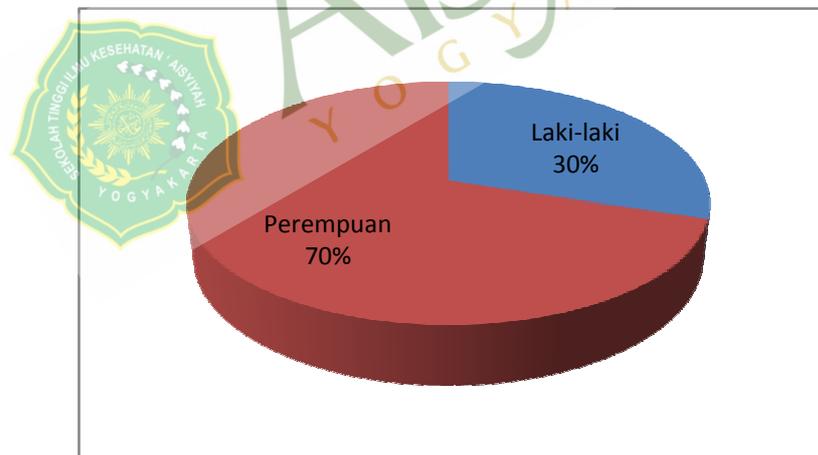


Gambar 5. Karakteristik kelompok kontrol berdasarkan usia

Berdasarkan gambar 5, kelompok usia lanjut yang terbanyak pada kelompok kontrol adalah sama dengan kelompok eksperimen yaitu usia lanjut yang berusia 75-90 tahun dengan jumlah 7 usia lanjut (70%).

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

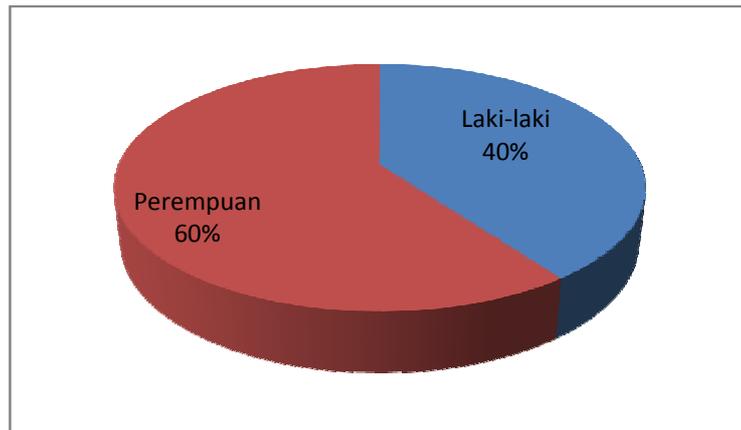
1). Kelompok eksperimen



Gambar 6. Karakteristik kelompok eksperimen berdasarkan jenis kelamin.

Berdasarkan gambar 6, responden kelompok eksperimen lebih banyak perempuan daripada laki-laki yaitu berjumlah 7 orang perempuan (70%).

2). Kelompok kontrol



Gambar 7. Karakteristik kelompok kontrol berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan gambar 7, responden kelompok kontrol lebih banyak perempuan daripada laki-laki yaitu berjumlah 6 orang perempuan (60%), hal ini sama dengan kelompok eksperimenn yaitu perempuan lebih banyak daripada laki-laki.



3. Hasil penelitian

Tabel 4.1. Hasil pretes dan postes pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Jenis Kelompok	Nama	Nilai		Selisih
		Pretes	Postes	
Kelompok Eksperimen	1. Kn	16	5	+11
	2. Sm	14	4	+10
	3. Wk	19	7	+12
	4. Pw	16	6	+10
	5. Hp	15	5	+10
	6. Jm	18	6	+12
	7. Sr	11	3	+8
	8. Nd	15	4	+11
	9. Mt	14	3	+11
	10. An	14	5	+9
Kelompok Kontrol	1. Mr	18	20	-2
	2. Jn	14	14	0
	3. Rs	15	17	-2
	4. Yk	12	17	-5
	5. Sd	11	11	0
	6. Km	12	13	-1
	7. Jk	13	20	-7
	8. Ns	12	13	-1
	9. Mh	13	17	-4
	10. Mm	15	16	-1

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa hasil pretes pada kedua kelompok terlihat mengalami insomnia. Setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen kemudian dilakukan postes pada kedua kelompok terdapat perubahan hasil postes yaitu pada kelompok eksperimen yang mendapat terapi relaksasi “massage” sebelum tidur selama 1 minggu terdapat penurunan insomnia sampai dibawah 9, dimana 0-9 dikatakan tidak insomnia (0%) , sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat penurunan insomnia sebaliknya terdapat peningkatan insomnia (80%).

Hasil analisa data dengan uji statistik *t-test* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat efektivitas terapi relaksasi “massage” sebelum tidur terhadap insomnia pada usia lanjut.

B. Pembahasan

Kelompok eksperimen yang berjumlah 10 responden, sebelum diberikan terapi relaksasi “massage” sebelum tidur mengeluhkan sulit untuk memulai tidur dan membutuhkan waktu antara 45-60 menit untuk dapat tertidur, jika terbangun ditengah malam untuk ke kamar mandi mereka kesulitan untuk tidur kembali dan membutuhkan waktu antara 16-60 menit untuk tidur kembali. Hal ini terjadi karena adanya keluhan-keluhan fisik seperti pegal-pegal, otot-otot tubuh yang terasa kaku dan nyeri yang dirasakan setiap hari. Selain keluhan fisik adanya perasaan rindu terhadap orang-orang yang disayangi yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis responden sehingga mengakibatkan pola tidur mereka menjadi terganggu. Hal tersebut sesuai dengan teorinya (Potter & Perry, 2005) yang menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, yang diantaranya adalah penyakit fisik yang meliputi : nyeri yang disebabkan oleh suatu penyakit dan

ketidaknyamanan fisik seperti badan terasa pegal-pegal dan otot-otot tubuh yang terasa kaku, kemudian stress emosional dimana stress ini disebabkan oleh kerinduan dan kekhawatiran usia lanjut terhadap keluarganya.

Selama diberikan terapi relaksasi “massage” sebelum tidur selama 1 minggu didapatkan keluhan fisik yang rata-rata dikeluhkan oleh responden kelompok eksperimen tidak terjadi lagi. Ketika mereka pergi ke tempat tidur untuk tidur setelah sholat isya’, kurang dari 15 menit mereka sudah tertidur dan apabila terbangun ditengah malam untuk ke kamar mandi dengan mudah dapat tertidur kembali. Terdapat 3 responden mengalami insomnia yang membutuhkan waktu lebih dari 1 jam setelah sholat isya’ untuk dapat tertidur karena teringat dengan cucu dan keluarganya di rumah dan ada 1 responden mengalami insomnia yang membutuhkan waktu lebih dari 1 jam setelah sholat isya’ untuk dapat tertidur dan mengatakan mudah terbangun yang responden sendiri tidak mengetahui penyebabnya. Setelah mendapatkan terapi relaksasi “massage” yang baru berlangsung 3 hari dilakukan, responden mengatakan sudah mulai mudah untuk tertidur dan mengatakan setelah 10-20 menit dilakukan terapi relaksasi “massage” dapat tertidur dengan mudah.

Secara keseluruhan 10 responden kelompok eksperimen mengungkapkan bahwa setelah mendapatkan terapi relaksasi keadaan tubuh mereka menjadi lebih enak dan rileks, otot-otot tubuh yang terasa kaku, tegang dan nyeri sudah tidak terasa lagi serta tidak mengalami insomnia lagi dimana hal tersebut didukung oleh teorinya (Rafknowledge 2004) bahwa dengan melakukan ritual tidur yang salah satu diantaranya adalah terapi relaksasi “massage” sebelum tidur dapat menurunkan insomnia dan memudahkan untuk tertidur. Sedangkan pada kelompok kontrol dengan jumlah responden yang sama, mengungkapkan bahwa mereka tetap mengalami kesulitan untuk memulai tidur (insomnia), dari 10 responden kelompok

kontrol ini hanya terdapat 1 responden yang tidak mengalami peningkatan angka insomnia (tetap) sedangkan 9 responden diantaranya mengalami peningkatan angka insomnia. Hal ini sesuai dengan hasil tabel 3 bahwa terdapat penurunan hasil pretes dan postes pada kelompok eksperimen yang mendapat terapi relaksasi “massage” sebelum tidur selama 1 minggu, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat penurunan hasil pretes dan postes.

Dari uraian hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi “massage” sebelum tidur efektif terdapat penurunan insomnia. Rata-rata responden baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengungkapkan gangguan tidur yang dialami mereka disebabkan oleh nyeri yang disebabkan oleh suatu penyakit dan ketidaknyaman fisik seperti badan terasa pegal-pegal dan otot-otot tubuh yang terasa kaku, kemudian stress emosional dimana stress ini disebabkan oleh kerinduan dan kekhawatiran usia lanjut terhadap keluarganya, oleh sebab itu dengan intervensi terapi relaksasi “massage” sebelum tidur secara berkala khususnya pada usia lanjut yang mengalami insomnia dapat mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis yang dirasakan oleh usia lanjut yang menjadi penyebab insomnia itu sendiri sehingga dapat menurunkan kejadian insomnia. Hal ini sesuai dengan manfaat dari terapi relaksasi “massage” yang diantaranya adalah melancarkan peredaran darah, memberikan relaksasi pada urat dan syaraf, memberikan kekenyalan pada otot, melancarkan metabolisme tubuh, memberikan kenyamanan serta kehangatan terhadap tubuh. (Dahono, 2009, ¶ 3 [com/lifestyle/trendz/healthy](http://www.com/lifestyle/trendz/healthy), diperoleh tanggal 13 November 2009).

Relaksasi “massage” juga dapat mengatasi gangguan fisik seperti sakit kepala, nyeri pinggang, meredakan respons emosional seperti marah dan frustrasi berkepanjangan. Relaksasi juga meningkatkan energi yang telah terkuras agar terisi

kembali, meningkatkan konsentrasi, mampu mengatasi masalah dan lebih dari itu pengaruh positif bagi kesehatan fisik dan psikis (Handoyo, 2008, ¶ 2, <http://www.medisiana.com/viewtopic>, diperoleh tanggal 18 Desember 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PSTW Budi Luhur, Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta dapat di simpulkan bahwa:

- a. kejadian insomnia sebelum dilakukan terapi relaksasi “massage” sebelum tidur pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sama-sama mengalami insomnia (100%).
- b. kejadian insomnia setelah dilakukan terapi relaksasi “massage” sebelum tidur pada kelompok eksperimen terjadi penurunan insomnia menjadi 0%, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat penurunan insomnia atau tetap (100%).
- c. Terapi relaksasi “massage” sebelum tidur efektif terhadap penurunan insomnia pada usia lanjut.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut:

- a. Bagi pimpinan PSTW Budi Luhur

Hasil dari penellitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam upaya peningkatan kesehatan usia lanjut khususnya usia lanjut yang mengalami insomnia.

b. Bagi responden

Dapat menggunakan intervensi terapi relaksasi “massage” ini sebagai salah satu alternatif pilihan terapi untuk mengatasi insomnia yang alaminya.

c. Bagi perawat

Menerapkan intervensi terapi relaksasi “massage” sebelum tidur kepada seluruh usia lanjut dan khususnya bagi usia lanjut yang mengalami insomnia.

d. Bagi peneliti selanjutnya

- 1) Meningkatkan jumlah sampel penelitian.
- 2) Melakukan penelitian terapi relaksasi “massage” sebelum tidur terhadap insomnia pada kelompok selain usia lanjut.
- 3) Melakukan penelitian lanjutan tentang cara mengatasi insomnia selain dengan terapi relaksasi “massage” sebelum tidur yaitu dengan teknik relaksasi lain seperti teknik relaksasi dengan aroma terapi.
- 4) Melakukan penelitian secara eksploratif atau kuantitatif mengenai penyebab dari insomnia pada usia lanjut yang tinggal di PSTW Budi Luhur.
- 5) Melakukan penelitian terapi relaksasi “massage” sebelum tidur terhadap insomnia pada usia lanjut, tetapi dengan melihat efektivitas terapi relaksasi “massage” dalam waktu jangka panjang.

