

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI BALAI PSTW UNIT BUDI LUHUR
KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
WAHYU KUSUMAWARDANI
201310201064**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI BALAI PSTW UNIT BUDI LUHUR
KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
WAHYU KUSUMAWARDANI
201310201064**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI BALAI PSTW UNIT BUDI LUHUR
KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:

WAHYU KUSUMAWARDANI

201310201064

Telah Disetujui Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pada Tanggal:

12 Juli 2017

Pembimbing



Yuli Isnaceni, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom

PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PSTW UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA¹

Wahyu Kusumawardani², Yuli Isnaeni³, Kirnantoro⁴

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: dane.093ayi@gmail.com

Intisari: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lansia. Metode penelitian *Quasy Experiment Design* dan rancangan penelitian *pretest-posttest with control group*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan teknik *simple random sampling*. Hasil uji *Wilcoxon* nilai *p-value* sebesar 0,001 dan hasil uji *Paired t-test* dengan hasil *p-value* 0,93. Hasil uji *Independent t Test* dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga menunjukkan hasil Ada pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lansia. Terapi akupresur diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada lansia.

Kata Kunci: terapi akupresur, kualitas tidur, lansia

Abstract: *The study aimed to investigate the impact of acupressure to elderly sleeping quality. The study used Quasi experiment with pretest-posttest with control group approach. The samples were collected by simple random sampling with 30 respondents Wilcoxon test results with p-value of 0.001 and Paired t-test results with p-value 0.93. Test results independent t test with p-value 0,000 ($p < 0.05$) so that showed There was impact of acupressure to elderly sleeping quality at Budi Luhur Home Care Kasongan Bantul Yogyakarta. Acupressure therapy is expected to be an alternative to overcome sleeping disturbance on elderly.*

Keyword: *Acupressure therapy, sleep quality, elderly*

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁴Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya Indonesia sebagai salah satu negara berkembang yang cukup baik, maka akan semakin tinggi pula usia harapan hidup penduduk Indonesia (Harnowo, 2012). Yogyakarta merupakan provinsi dengan usia harapan hidup tertinggi di Indonesia, yaitu 74 tahun (Wahyuningsih, 2011). Menjadi lanjut usia ditandai dengan munculnya berbagai perubahan.

Perubahan fisik yang dialami oleh lansia antara lain kulit mulai mengendur, gigi mulai tanggal, rambut beruban, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, berkurangnya respon motorik dan refleksi dll (Maryam, 2008). Perubahan sistem tubuh pada lanjut usia dapat mempengaruhi kebutuhan tidur. Selain itu, perubahan kualitas tidur pada lanjut usia juga dapat disebabkan oleh penurunan kemampuan fisiologis (Rahman, 2014)

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan individu terhadap tidur yang meliputi waktu, latensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tertidur, lama waktu tidur, frekuensi, kepuasan tidur, rasa lemah atau lelah saat bangun tidur dan perasaan tidak segar saat bangun tidur di pagi hari (Sutantri, 2014). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, tingkat depresi, kecemasan, lingkungan fisik, dan gaya hidup (Silvanasari, 2012).

Gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang di Indonesia yang berusia 65 tahun (Foerwanto, 2016). Prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia cukup meningkat yaitu sekitar 67%. Sebanyak 40% kelompok lanjut usia lebih mengeluh sulit tidur, sering terbangun pada malam hari sebanyak 30% dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain (Amir, 2007).

Kurangnya tidur pada lanjut usia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif, dan juga kualitas hidup (Annurohim, 2016). Kualitas tidur yang buruk pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius seperti kesulitan untuk berkonsentrasi, terganggunya aktivitas sehari-hari, pelupa, hubungan interpersonal yang buruk, menyebabkan kecelakaan karena terlalu lelah, serta memunculkan berbagai penyakit fisik (Potter & Perry, 2006).

Terdapat 2 macam upaya untuk mengatasi gangguan tidur, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penggunaan obat-obatan memiliki efek kecanduan sehingga tidak dianjurkan konsumsi jangka panjang. Salah satu terapi yang termasuk dalam upaya non farmakologi adalah terapi akupresur (Sariningsih, 2013). Terapi akupresur termasuk dalam kategori *energy therapies*. Akupresur merupakan pengobatan yang berasal dari Cina yang dilakukan dengan metode pemijatan pada titik akupuntur (*acupoint*) di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum (Sukanta, 2008).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lansia di balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lansia di balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Metode penelitian *Quasi Eksperiment Design* dan rancangan *pretest-posttest with control group*. Jumlah responden pada penelitian ini 30 responden dengan teknik simple random sampling yang terbagi menjadi 15 responden pada

kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok kontrol.

Ada 10 titik yang diintervensi yaitu titik meridian jantung 7, titik selaput jantung 6 dan 7, titik limpa 6, titik meridian ginjal 3, titik lambung 40, titik kantong kemih 15, 17, 20 dan titik istimewa. Terapi akupresur dilakukan 4 kali dalam 2 minggu.

Penelitian ini dilaksanakan di Balai PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur pada 30 responden yang terbagi menjadi 15 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok kontrol. Penelitian menggunakan data primer yang diambil dari kuisioner. Teknik analisa data penelitian menggunakan *Wilcoxon* dan *Independent t Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan April dan Mei 2017 dengan 30 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Karakteristik yang dibahas dalam penelitian ini adalah usia dan jenis kelamin, yaitu:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Kelompok	Karakteristik	Frekuensi	(%)
Intervensi	Usia		
	60-74	8	53,3
	75-90	7	46,7
	Jenis		
	Kelamin		
	Laki-Laki	6	40
	Perempuan	9	60
Kontrol	Usia		
	60-74	11	73,3
	75-90	4	26,7
	Jenis		
	Kelamin		
	Laki-Laki	4	26,7
	Perempuan	11	73,3

Berdasarkan tabel 1 pada kelompok intervensi didapatkan bahwa usia responden terbanyak yaitu responden rentang 60-74 tahun dengan frekuensi 8 (53,3%). Responden pada

kelompok intervensi sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 9 orang (60%).

Kelompok kontrol didapatkan bahwa usia responden terbanyak yaitu rentang 60-74 tahun dengan frekuensi 11 (73,3%). Responden pada kelompok kontrol sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 11 orang (73,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kualitas Tidur Lanjut Usia Kelompok Intervensi

Kualitas tidur	Pre		Post	
	N	%	N	%
Baik	0	0	13	86,7
Buruk	15	100	2	13,3
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden pada kelompok *pre* intervensi memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 15 orang (100%). Setelah diberikan intervensi, atau pada *post* intervensi tingkatan terbanyak pada kategori kualitas tidur baik sebanyak 13 orang (86,7%)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kualitas Tidur Lanjut Usia Kelompok Kontrol

Kualitas tidur	Pre		Post	
	N	%	N	%
Baik	0	0	0	0
Buruk	15	100	15	100
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok *pre* dan *post* kontrol tingkat kualitas tidur buruk responden terbanyak 15 orang (100%).

Tabel 4 Uji Wilcoxon Match Pairs pada kelompok intervensi dan Uji Paired t-test pada kelompok kontrol

Kelompok	N	T	Signifikasi
Pretest- posttest intervensi	15	-3,415 ^a	0,001
Pretest- posttest kontrol	15	-0,089 ^a	0,930

Tabel 4 memperlihatkan bahwa hasil uji *Wilcoxon matched pairs* didapatkan nilai sig atau *p-value* sebesar 0,000

($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur lanjut usia pada kelompok intervensi

Tabel 5 Uji Statistik *Independent t Test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kelompok	N	t	Sig. (2-tailed)
Post-intervensi	15	-14,114	0,000
Post-kontrol	15		

Berdasarkan uji beda Independent t Test didapatkan hasil *asymptotic Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Berdasarkan uji analisa data di atas berarti H_a yang menyatakan ada pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lansia di Balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta diterima dan H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lansia di Balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lansia di Balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meylana, 2016 yang menyatakan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan insomnia dengan nilai *p value* 0,001 ($p < 0,05$).

Prinsip *healing touch* pada akupresur menunjukkan perilaku *caring* yang dapat memberikan ketenangan, kenyamanan, rasa dicintai, dan diperhatikan bagi klien sehingga akan mendekatkan hubungan terapeutik perawat dan klien (Mehta dkk, 2016). Dari aspek psikologis, akupresur dapat membantu perbaikan kualitas tidur responden. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan responden yang mengatakan bahwa dengan terapi

akupresur mereka merasa lebih tenang, nyaman dan rileks.

Perasaan nyaman, tenang dan rileks pada lansia tersebut merupakan pengaruh dari terapi akupresur. Adanya stimulasi sel saraf sensorik di sekitar titik akupresur akan diteruskan ke medula spinalis, kemudian ke mesencefalon dan kompleks pituitari hipotalamus. Dari ketiga hal tersebut diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa tenang (Saputra dan Sudirman, 2009).

Kondisi nyaman, tenang dan rileks tersebut akan membuat lansia memiliki keinginan untuk tidur. Sebagaimana diungkapkan oleh Potter & Perry (2009) yang menyatakan bahwa seseorang akan tertidur ketika orang tersebut merasa nyaman dan rileks. Kondisi seperti inilah yang menjadi kebutuhan tidur bagi lanjut usia, sehingga lanjut usia tidak mengalami kesulitan untuk tidur dan dapat mencapai tidur yang dalam (tidur tahap 4 NREM) serta terjadi peningkatan durasi dan efisiensi tidur pada lanjut usia. Konsep pengobatan *Traditional Chinese Medicine (TCM)* meyakini bahwa masalah tidur (*insomnia*) pada seseorang karena adanya ketidakseimbangan energi (*chi*) dan zat fundamental (*shen*) dalam tubuh. *Shen* diartikan sebagai materi kehidupan yang mencakup semangat, hasrat, pikiran, jiwa dan kesadaran dalam bertindak. Ketika seseorang mengalami stres emosional, kurang mendapat perhatian dari keluarga, merasa keinginannya belum tercapai menyebabkan kerja otak menjadi lebih berat sehingga terjadinya ketidakharmonisan hubungan fungsional antara organ dalam tubuh seperti jantung, ginjal, limpa dan akhirnya akan mengganggu *shen* dalam tubuh (Hartono, 2012).

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Majid (2014) yang menyatakan bahwa adanya

pengaruh terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan dinyatakan bahwa terapi akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian ini, yaitu: jumlah titik pijat yang pada penelitian Majid (2014) sejumlah 6 titik, frekuensi pemberian terapi dan jumlah responden.

Berdasarkan pembahasan di atas, telah dijelaskan bahwa terapi akupresur memberikan pengaruh yang positif baik secara fisik maupun psikologis pada responden. Peneliti meyakini bahwa peningkatan kualitas tidur pada penelitian ini adalah pengaruh dari terapi akupresur yang dilakukan. Responden pada penelitian ini memiliki karakteristik yang hampir sama, tinggal dalam lingkungan yang sama, serta sama-sama memiliki kualitas tidur yang buruk pada awal penelitian (*pretest*). Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan kualitas tidur secara bermakna setelah terapi akupresur, sedangkan kelompok kontrol yang tidak diintervensi tidak mengalami perubahan yang bermakna pada kualitas tidurnya. Hal tersebut membuktikan bahwa terapi akupresur memberikan pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut:

Kualitas tidur lanjut usia sebelum dilakukan terapi, baik pada kelompok kontrol maupun intervensi memiliki kualitas tidur buruk

Kualitas tidur setelah dilakukan terapi pada kelompok intervensi terdapat penurunan yang signifikan sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang signifikan.

Ada pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lanjut usia dengan nilai z hitung $-3,415^a$ dengan nilai p -value sebesar 0,001.

Saran bagi lansia diharapkan mampu menjadi salah satu pilihan alternatif pengobatan non farmakologi untuk mengatasi kualitas tidur pada lanjut usia.

Saran bagi pengelola panti diharapkan dapat melakukan motivasi yang dapat mendukung peningkatan minat lanjut usia dalam melakukan terapi akupresur serta mendukung kegiatan-kegiatan yang dapat membuat rileks sehingga dapat meningkatkan status kesehatan dan hidup berkualitas serta produktif.

Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar atau bahan pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan dalam Cermin Dunia Kedokteran*. Jakarta: PT Kalbe Farma.

Annurohim, I. P. (2016). Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin, *Jurnal Keperawatan*. Vol 1(1): 1-11.

- Harnowo, A.G. (2012). *Angka Harapan Hidup Wanita Tinggi, Tapi Tingkat Pendidikan Rendah* dalam <http://health.detik.com>, diakses tanggal 29 November 2016.
- Hartono, R. I. W. 2012. *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Maryam, R. S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Majid, Y. A. (2014). *Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay*. Bandung: Skripsi tidak dipublikasi. Universitas Padjajaran Bandung
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., Dhapte, V. (2016) Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments, *Journal of Traditional and Complementary Medicine*.2-3
- Foerwanto, M. N. (2016). Pengaruh Aromaterapi Mawar terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan Vol.5 No. 1, 2*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Fundamental Of Nursing: Concepts, Process, And Practice Vol 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- _____. (2009). *Fundamental Keperawatan, (Edisi 7)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahman, A. (2014). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasi. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta
- Saputra, K., Sudirman, S. (2009). *Akupuntur Untuk Nyeri Dengan Pendekatan Neurosain*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sariningsih, N. K. (2013). *Pengaruh Terapi Tapas Acupressure Technique (TAT) terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia Dengan Insomnia di Unit Rehabilitasi Wening Wardoyo Ungaran*. Ungaran: Skripsi tidak dipublikasi Stikes Ngudi Waluyo Ungaran.
- Silvanasari, I. A. (2012). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Skripsi tidak dipublikasi Univeritas Negeri Jember.
- Sukanta, P. O. (2008). *Pijat Akupresur Untuk Kesehatan*. Jakarta: Penebar Plus+.
- Sutantri, E. (2012). *Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Perubahan Kualitas Tidur Lansia di Padukuhan Bonosoro Bumirejo Lendah Kulon Progo*. Yogyakarta: Skripsi Tidak Dipublikasi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta
- Wahyuningsih, M. (2011, 12 30). *Ini Dia 5 Provinsi dengan Jumlah Lansia Paling Banyak*. dalam <http://health.detik.com/read/2011/12/06/170435/1784303/763/ini-dia-5-provinsi-dengan-jumlah-lansia-paling-banyak>, diakses tanggal 30 November 2016