

**PENGARUH TERAPI *MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PELAYANAN
SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR
KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
JANY RIZKIANA
201410201091**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

**PENGARUH TERAPI *MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PELAYANAN
SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR
KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

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



Disusun oleh:
JANY RIZKIANA
201410201091

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI *MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

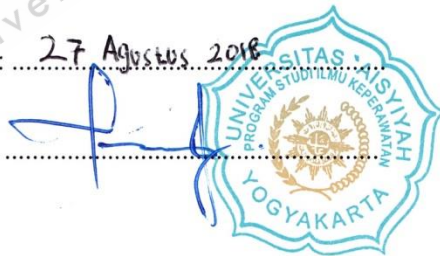
Disusun oleh:
JANY RIZKIANA
201410201091

Telah disetujui oleh:

Pembimbing : Suratini, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.

Tanggal : 27 Agustus 2018

Tanda Tangan :



PENGARUH TERAPI *MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA¹

Jany Rizkiana², Suratini³

ABSTRAK

Latar Belakang: Kemunduran pada lansia yang sangat berpengaruh pada kondisi fisiknya yaitu perubahan kualitas tidur. Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Dalam hal ini terapi *massage* punggung sangat diperlukan untuk merilekskan tubuh lansia sehingga membuat peredaran darah menjadi lancar, serta membuat lansia merasa nyaman dan mendapatkan tidur yang berkualitas.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *massage* punggung terhadap kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *Pre Experimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 11 lansia. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* untuk mengetahui pengaruh terapi *massage* punggung sebelum dan sesudah terapi.

Hasil: Hasil uji menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* menunjukkan nilai p value 0,003 ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh pemberian terapi *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia.

Simpulan dan Saran: Sebelum terapi kualitas tidur sebanyak (100 %) dalam kategori agak buruk dan setelah diberikan terapi sebanyak (100%) dalam kategori agak baik. Juga terdapat nilai selisih pretest dan post test sebesar 6,19. Bagi Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dapat mendukung peningkatan minat lansia dalam melakukan terapi *massage* punggung serta mendukung kegiatan-kegiatan yang dapat membuat rileks, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan dan hidup berkualitas serta produktif.

Kata Kunci: Terapi *Massage* Punggung, Kualitas Tidur, Lansia

Kepustakaan: 36 buku (2008-2017), 8 jurnal, 10 skripsi, 7 website

Jumlah halaman: i-xi, 88 halaman, 8 tabel, 3 gambar, 15 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

THE INFLUENCE OF BACK MASSAGE THERAPY ON SLEEPING QUALITY ON ELDERLY IN BUDI LUHUR ELDERLY CARE UNIT OF KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA¹

Jany Rizkiana² , Suratini³

ABSTRACT

Background: The decline in the elderly that is very influential on the physical condition is the changes of sleeping quality. Changes in the quality of sleep in the elderly is caused by the declining physical abilities of the elderly. In this case, back massage therapy is needed to relax the elderly body, so it can smoothen blood circulation, make elderly feel comfortable and get quality sleep.

Objective: This study aims to determine the effect of back massage therapy on sleep quality in elderly at Budi Luhur Elderly Care Unit of Kasongan Bantul Yogyakarta.

Research Method: This research used Pre Experimental method with One Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique used Simple Random Sampling with the number of samples of 11 elderly. Sleep quality measurements use the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis technique used Wilcoxon Match Pairs Test to determine the effect of back massage therapy before and after therapy.

Result: The test result using Wilcoxon Match Pairs Test showed p value 0.003 ($p < 0.05$), so H_a accepted and H_o rejected. It means that there was influence of back massage therapy to elderly sleeping quality.

Conclusions and Suggestions: Before the therapy, the sleeping therapy (100%) was in rather bad category, and after the therapy given the sleeping quality (100%) was in rather good category. There were also pretest and posttest values of 6.19. It is expected Budi Luhur Elderly Care Unit Kasongan Bantul Yogyakarta support increasing elderly interest in doing back massage therapy and support activities that can relax the elderly, so it can improve health status and live quality as well as the productivity of the elderly.

Keywords: Back Massage Therapy, Sleeping Quality, Elderly

Literature: 36 books (2008-2017), 8 journals, 10 theses, 7 websites

Number of pages: i-xi, 88 pages, 8 tables, 3 pictures, 15 attachments

¹Thesis Title

²Student of Nursing School, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) (2013), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia meningkat menjadi 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia akan mencapai 28.000.000 (11,34%) dari total populasi. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun sebelum-sebelumnya. Berdasarkan hasil susenas tahun (2014), jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20,24 juta orang atau sekitar 8,03% dari total penduduk Indonesia. Menurut Bappenas (2013), terdapat beberapa provinsi di Indonesia yang memiliki populasi lansia usia 60 keatas terbanyak pada tahun 2017, salah satunya yaitu provinsi DIY sebesar 81,8 persen untuk lansia laki-laki dan sebesar 86,3 persen untuk lansia perempuan.

Menurut Stanley dan Beare (2007) terdapat perubahan-perubahan pada lansia yang sangat berpengaruh pada seluruh sistem tubuhnya, yaitu perubahan sistem panca indera, sistem integumen, sistem muskuloskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal dan urinaria serta perubahan psikologis. Namun ada salah satu perubahan pada lansia yang sangat berpengaruh pada kondisi fisiknya tersebut, yaitu perubahan kualitas tidur. Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Penurunan kemampuan fisik mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh turut terpengaruh (Prasadja, 2009). Menurut *National Sleep Foundation* sekitar

67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 60 tahun keatas mengatakan bahwa mereka mengalami gangguan tidur sebanyak 7,3 %, lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau sering disebut sebagai insomnia (Breus, 2007). Diperkirakan bahwa sejumlah 54% wanita Taiwan yang berusia tua atau lansia memiliki kualitas tidur yang buruk, dan padahal kualitas tidur bagi mereka merupakan masalah kesehatan yang penting (Blay *et al.*, 2008; Yao *et al.*, 2008). Menurut (Amir, 2007), setiap tahun di Indonesia banyak lansia yang melaporkan mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup meningkat yaitu sekitar 76%. Kelompok lansia mengeluh mengalami sulit tidur sebanyak 40%, sering terbangun pada malam hari sebanyak 30% dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain.

Kualitas tidur yang buruk dalam hal ini masih belum menjadi sorotan masyarakat luas sebagai sesuatu yang serius. Namun bagi orang-orang atau lansia khususnya yang menyatakan bahwa tidur itu merupakan kewajiban, mereka pasti akan mengeluhkan bahwa kondisi sulit tidur merupakan masalah yang sangat berat (Damayanti, 2011). Masyarakat saat ini belum terlalu mengenal masalah gangguan tidur terutama kualitas tidur yang seharusnya, sehingga untuk sekarang ini mereka jarang melakukan pengobatan untuk mengatasinya. Padahal kualitas tidur yang buruk tersebut secara tidak langsung membuat banyak orang mengalami kecelakaan dan bahkan sampai kehilangan nyawanya. (Amir, 2007).

Upaya Pemerintah dalam hal mengatasi berbagai masalah kesehatan lansia melalui Departemen Kesehatan telah membuat berbagai kebijakan serta program dan kegiatan dengan berharap dapat meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia. Program utama kesehatan adalah menanamkan pola hidup bersih sehat dengan mengedepankan upaya pencegahan penyakit (preventif) dan peningkatan kesehatan (promotif) tanpa mengabaikan upaya pengobatan (curatif) dan rehabilitatif. Adapun tujuan Program Kesehatan lansia adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia agar tetap sehat, mandiri dan berdaya guna sehingga tidak menjadi beban bagi dirinya sendiri, keluarga maupun masyarakat (Depkes, 2008).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk seperti obat komplementer / alternatif, suplemen herbal, intervensi perilaku seperti terapi relaksasi dan terapi farmakologis (Yeung, 2012 dalam, Iqbal. M, 2014). Sedangkan menurut Lanywati (2001, dalam Retno, 2014), terdapat tindakan yang sangat efektif dan sangat sederhana dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk bagi lansia, yaitu dengan cara melakukan terapi *massage* punggung. Hasil penelitian Zulmi (2016), menyatakan bahwa *massage* punggung berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur lansia, karena terapi tersebut memiliki kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi yang membuat tubuh menjadi rileks dan merasa nyaman ketika memasuki waktu istirahat atau waktu tidur. Dalam penelitian tersebut peneliti merekomendasikan *massage* punggung untuk dimasukkan kedalam kegiatan yang ada di tempat dimana penelitian itu dilakukan, karena *massage* punggung menjadi stimulasi

untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Massage atau pijat yaitu tindakan yang sudah disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan bermacam teknik (Trisnowiyanto, 2012). Terapi *massage* punggung merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping yang berbahaya, serta bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun orang lain yang sudah dibekali ilmu *massage* punggung (Firdaus, 2011). Hasil riset (Labyak & Metz, 1997 dalam Berman 2009) menyatakan bahwa gosokan punggung sederhana selama tiga menit dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi klien serta memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi denyut jantung, dan frekuensi pernafasan. *Massage* memiliki banyak manfaat pada sistem tubuh manusia seperti mengurangi nyeri otot pada sistem kardiovaskuler, dapat meningkatkan sirkulasi dan merangsang aliran darah ke seluruh tubuh, dapat juga menstimulasi regenerasi sel kulit dan membantu dalam *barrier* tubuh, serta efeknya pada sistem saraf dapat menurunkan resiko gangguan kualitas tidur (Kusharyadi dan Setyohadi, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 November 2017 di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Didapatkan informasi dari petugas kesehatan yang menangani aktivitas di wisma tersebut mengatakan bahwa lansia di BPSTW Budi Luhur berjumlah 88 orang lansia dengan rentang usia 60-85 tahun. Hasil wawancara yang telah dilakukan kepada petugas kesehatan di wisma tersebut mendapatkan bahwa, sebagian besar lebih dari 30% lansia mengalami gangguan kualitas tidur, rasa tidak

nyaman saat tidur, terbangun lebih dini, serta terbangun saat malam hari dan susah untuk memulai tidur lagi. Petugas kesehatan yang berada di wisma tersebut mengatakan bahwa para lansia sering mendapatkan terapi untuk mengatasi masalah kualitas tidurnya, namun masalah tersebut belum dapat teratasi secara sempurna. Peneliti memilih tempat penelitian di BPSTW Budi Luhur tersebut karena selain terdapat masalah kualitas tidur yang belum teratasi, peneliti juga

mendapatkan kemudahan untuk memberikan intervensi saat melakukan penelitian.

Berdasarkan fenomena diatas, selama ini belum terdapat penelitian tentang pengaruh *massage* punggung terhadap gangguan tidur, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh terapi *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen, pre experimental designs*, dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest* tanpa adanya kelompok kontrol (Notoatmodjo, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan kualitas tidur yang buruk yang berada di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dengan jumlah 20 lansia. Jumlah sampel yang diambil oleh peneliti sebanyak 11 responden dengan teknik *Simple Random Sampling* dilakukan dengan cara acak melalui undian tanpa memperhatikan kedudukan yang ada dalam populasi itu. Variabel independen dalam penelitian adalah terapi *massage* punggung dan variabel dependennya adalah kualitas tidur. Penelitian ini dilaksanakan di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta pada tanggal 26 Maret-15 April 2018.

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner PSQI yang terdiri dari 18 pertanyaan yang dibagi

menjadi 7 komponen, yaitu kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi di siang hari. Kuesioner tersebut terdiri dari pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Rentang pilihan jawaban antara 0-3, yaitu 0 = tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 = kurang dari 1 kali dalam seminggu, 2 = 1 atau 2 kali dalam seminggu, 3 = 3 kali atau lebih dalam seminggu, skor total adalah antara 0 – 21.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik *Wilcoxon match pairs test*. Penelitian ini menggunakan taraf signifikan 0,05. Apabila nilai p hitung lebih kecil dari taraf signifikan ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada pengaruh pemberian terapi *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia. Sebaliknya apabila ($p > 0,05$) maka H_a ditolak dan H_0 diterima artinya tidak ada pengaruh terapi *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subyek Penelitian

Tabel 1
Karakteristik responden di BPSTW Unit Budi Luhur
Kasongan Bantul Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi	Persentasi
Jenis Kelamin		
Perempuan	7	63,60%
Laki-laki	4	36,40%
Umur		
60-74	9	81,80%
75-90	2	18,20%
Agama		
Islam	10	90,90%
Katolik	1	9,10%
Status Pendidikan		
Tidak sekolah	2	18,20%
SD	4	36,40%
SMP	3	27,30%
SMA	2	18,20%

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 7 responden (63,60%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 4 responden (36,40%). Selanjutnya, untuk karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berumur 60-74 tahun dengan jumlah 9 responden (81,80%) dan sisanya berumur 75-90 tahun dengan jumlah 2 responden (18,20%). Selanjutnya, untuk karakteristik

responden berdasarkan agama didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden beragama islam dengan jumlah 10 responden (90,90%) dan sisanya beragama katolik dengan jumlah 1 responden (9,10%). Yang terakhir yaitu, karakteristik responden berdasarkan status pendidikan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD dengan jumlah 4 responden (36,40%), dan sisanya tidak sekolah dengan jumlah 2 responden (18,20%), SMP dengan jumlah 3 responden (27,30%), SMA dengan jumlah 2 responden (18,20%).

Kualitas Tidur Sebelum Diberikan (*pretest*) Terapi *Massage* Punggung Pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Tabel 2
Kualitas Tidur Sebelum Diberikan (*pretest*) Terapi *Massage* Punggung Pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Karakteristik	<i>Pretest</i>				Total	
	Kualitas tidur Agak buruk		Kualitas tidur Sangat buruk		F	%
	F	%	F	%		
Jenis Kelamin						
Perempuan	7	63,6	0	0	7	63,6
Laki-laki	4	36,4	0	0	4	36,4
Umur						
60-74	9	81,8	0	0	9	81,8
75-90	2	18,2	0	0	2	18,2
Agama						
Islam	10	90,9	0	0	10	90,9
Katolik	1	9,1	0	0	1	9,1
Status Pendidikan						
Tidak Sekolah	2	18,2	0	0	2	18,2
SD	4	36,4	0	0	4	36,4
SMP	3	27,3	0	0	3	27,3
SMA	2	18,2	0	0	2	18,2

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi kualitas tidur sebelum diberikan terapi *massage* punggung berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan hasil bahwa, 7 responden perempuan (63,6%) dan 4 responden laki-laki (36,4%) yang termasuk dalam kategori kualitas tidur agak buruk. Selanjutnya, berdasarkan karakteristik umur didapatkan hasil bahwa 9 responden yang berumur 60-74 tahun (81,8%) dan 2 responden yang berumur 75-90 tahun (18,2%) yang termasuk dalam kategori kualitas tidur agak buruk. Selanjutnya, berdasarkan karakteristik agama

didapatkan hasil bahwa 10 responden beragama islam (90,9%) dan 1 responden beragama katolik (9,1%) yang termasuk dalam kategori kualitas tidur agak buruk. Yang terakhir yaitu, berdasarkan karakteristik status pendidikan didapatkan hasil bahwa 2 responden tidak sekolah (18,2%), 4 responden berpendidikan SD (36,4%), 3 responden berpendidikan SMP (27,3%) dan 2 responden berpendidikan SMA (18,2%) yang termasuk dalam kategori kualitas tidur agak buruk.

Kualitas Tidur Setelah Diberikan (*posttest*) Terapi *Massage* Punggung Pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Tabel 3
Kualitas Tidur Setelah Diberikan (*posttest*) Terapi *Massage* Punggung Pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Karakteristik	<i>Posttest</i>				Total	
	Kualitas Tidur Agak Baik		Kualitas Tidur Sangat Baik		F	%
	F	%	F	%		
Jenis Kelamin						
Perempuan	7	63,6	0	0	7	63,6
Laki-laki	4	36,4	0	0	4	36,4
Umur						
60-74	9	81,8	0	0	9	81,8
75-90	2	18,2	0	0	2	18,2
Agama						
Islam	10	90,9	0	0	10	90,9
Katolik	1	9,1	0	0	1	9,1
Status Pendidikan						
Tidak Sekolah	2	18,2	0	0	2	18,2
SD	4	36,4	0	0	4	36,4
SMP	3	27,3	0	0	3	27,3
SMA	2	18,2	0	0	2	18,2

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa frekuensi kualitas tidur setelah diberikan terapi *massage* punggung berdasarkan karakteristik jenis kelamin didapatkan hasil bahwa, 7 responden perempuan (63,6%) dan 4 responden laki-laki (36,4%) yang termasuk dalam kategori kualitas tidur agak baik. Selanjutnya, berdasarkan karakteristik umur didapatkan hasil bahwa 9 responden yang berumur 60-74 tahun (81,8%) dan 2 responden yang berumur 75-90 tahun (18,2%) yang termasuk dalam kategori kualitas tidur agak baik. Selanjutnya, berdasarkan

karakteristik agama didapatkan hasil bahwa 10 responden beragama islam (90,9%) dan 1 responden beragama katolik (9,1%) yang termasuk dalam kategori kualitas tidur agak baik. Yang terakhir yaitu, berdasarkan karakteristik status pendidikan didapatkan hasil bahwa 2 responden tidak sekolah (18,2%), 4 responden berpendidikan SD (36,4%), 3 responden berpendidikan SMP (27,3%) dan 2 responden berpendidikan SMA (18,2%) yang termasuk dalam kategori kualitas tidur agak baik.

Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi *Massage* Punggung di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur *Pretest* dan *Posttest* Pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Kategori Kualitas Tidur	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	F	%
Sangat Buruk	0	0	0	0
Agak Buruk	11	100	0	0
Agak Baik	0	0	11	100
Sangat Baik	0	0	0	0

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pada saat *pretest* kualitas tidur responden dalam kategori agak buruk yaitu terdapat 11 responden (100%) dan

pada saat *posttest*, kualitas tidur responden dalam kategori agak baik yaitu terdapat 11 responden (100%).

Hasil Analisa Data

Tabel 5

Hasil uji *Wilcoxon Match Paired Test* Terapi *Massage* Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Kualitas tidur	Z	<i>Asymp. Sig. (p)</i>	Keterangan
<i>Pre dan Posttest</i>	-2,958	0,003	Signifikan

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai Z kualitas tidur *pretest* dan *post test* sebesar -2,958 dengan *p value* 0,003 ($p < 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak artinya terdapat pengaruh pemberian terapi

massage punggung terhadap kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi *Massage* Punggung

Berdasarkan hasil penelitian yang telah digambarkan pada tabel 2 diketahui dari seluruh responden yang berjumlah 11 lansia (100%) didapatkan hasil bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 7 responden (63,6%) dan sisanya yaitu berjenis kelamin

laki-laki yang berjumlah 4 responden (36,4%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Khasanah, 2012) bahwa 69 responden perempuan (71,7%) dari total responden mengalami kualitas tidur buruk. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh jenis kelamin. Perempuan memiliki kualitas tidur buruk disebabkan karena terjadi

penurunan pada hormon progesteron dan esterogen yang mempunyai reseptor di hipotalamus. Dua hormon tersebut merupakan hormon yang memiliki peran penting dalam pengaturan irama sirkadian dan pola tidur secara langsung. Penurunan hormon esterogen juga akan meningkatkan kecemasan, gelisah dan emosi sering tidak terkontrol sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur.

Sebelum diberikan terapi *massage* punggung mayoritas lansia berada pada kategori kualitas tidur agak buruk, karena dalam hal itu mereka masih sering buang air kecil di tengah malam dan sulit untuk memulai tidur kembali, dan kadang lansia masih sering memikirkan anak-anaknya dan sanak keluarga di luar sana sehingga lansia sulit untuk memulai tidur. Pada penelitian ini mayoritas responden adalah seorang perempuan sehingga menurut teori (Annurohim, 2016), dari penelitiannya menyatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat kecemasan dalam kategori normal (76,2%), sedangkan perempuan memiliki tingkat kecemasan kategori sedang (44,8%). Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif dan memilih memendam perasaannya. Kecemasan tersebut akan meningkatkan produksi norepineprin melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM, sehingga mengakibatkan gangguan frekuensi tidur.

Pada karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden berusia 60-74 tahun merupakan responden terbanyak yaitu 9 lansia (81,80%)

sedangkan sisanya berusia 75-90 tahun sebanyak 2 lansia (18,20%). Stanley and Beare (2007) menyatakan bahwa pada lanjut usia terjadi penuaan pada sistem saraf pusat (SSP) dan adanya pengurangan aliran darah sel saraf serebral dan metabolisme yang tidak diketahui. Penurunan tersebut menyebabkan kecepatan konduksi saraf refleks yang lebih lambat, dan respon yang tertunda untuk berbagai stimulus yang dialami, maka terdapat pengurangan sensasi kinetik. Dengan adanya perubahan fisiologis dalam sistem persarafan yang terjadi selama proses penuaan, maka siklus tidur dan bangun mungkin berubah. Hal ini didukung oleh penelitian Saputri (2009) menyatakan bahwa pertambahan usia akan menimbulkan perubahan-perubahan pada fungsi fisiologis terutama penurunan dalam jumlah waktu tidur yang diperlukan dan kenyamanan tidur. Selain itu banyak lansia yang mengeluhkan tidur mereka kurang dalam, menderita banyak gangguan dan kehilangan kesegaran dari pada waktu mereka masih muda.

Sesuai teori yang dikemukakan oleh Potter & Perry (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu, usia, jenis kelamin, penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stres emosional, lingkungan, aktivitas dan kelelahan, asupan makanan dan kalori serta depresi. Hoofman (2003 dalam Potter dan Perry, 2009) menyatakan keluhan mengenai kesulitan tidur karena meningkatnya umur. Lebih dari 50% lansia yang berusia 65 tahun atau lebih melaporkan mempunyai masalah dengan tidur. Episode tidur REM cenderung memendek dan terdapat penurunan pada tahap tidur NREM 3 dan 4 atau tidur yang nyenyak. Kecenderungan untuk

tidur siang semakin meningkat seiring bertambahnya usia karena sering terjaga di malam hari.

Pada karakteristik responden berdasarkan agama menunjukkan bahwa jumlah lansia yang beragama islam lebih banyak yaitu 10 orang (90,9%) kemudian lansia yang beragama katolik hanya 1 orang (9,1%). Menurut (Sari dkk, 2017) bahwa kebutuhan rohani diberikan sesuai agama yang dianut lansia. Untuk yang beragama katolik ada jadwal untuk melakukan ibadah bersama-sama di aula yang ada di panti tersebut setiap hari kamis pagi. Begitu juga dengan lansia yang beragama islam dan kebetulan juga BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta ini mayoritas beragama islam, jadi sebagai contoh juga agama islam mewajibkan bagi orang-orang yang beriman untuk sholat 5 waktu, dan waktu sholat yang sangat rentan lansia lakukan yaitu pada saat sholat subuh dan hal itu pula menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dari lansia tersebut.

Pada karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan, bahwa mayoritas responden yang berada di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta yaitu memiliki pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD) sebanyak 4 orang (36,4%), lansia dengan pendidikan terakhir SMP yaitu sebanyak 3 orang (27,3%), lansia dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 2 orang (18,2%) dan lansia yang tidak sekolah sebanyak 2 orang (18,2%). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Rosita, 2012) yang menyatakan bahwa faktor pendidikan sangat berpengaruh terhadap fungsi kognitif pada lansia. Fungsi dari pendidikan sendiri yaitu menghilangkan penderitaan rakyat

dari kebodohan dan ketertinggalan. Diasumsikan bahwa orang yang berpendidikan akan terhindar dari kebodohan dan kemiskinan, karena dengan modal ilmu yang diperolehnya melalui proses pendidikan, orang akan mampu mengatasi masalah kehidupan yang dihadapinya. Maka kemungkinan besar orang yang berpendidikan tinggi memiliki kualitas tidur yang cenderung baik, karena mereka dapat mengatur waktu untuk istirahat supaya mendapatkan stamina kembali untuk kembali pada rutinitas dan bisa kembali bugar setelah melewati waktu istirahat di malam hari. Jadi semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi pengetahuan, ketrampilan dan kemampuannya (Suardi, 2012).

Pada penelitian ini, keseluruhan responden berada di kategori kualitas tidur agak buruk sebelum dilakukan terapi *Massage Punggung*. Sebagian besar responden menyatakan bahwa tidur malam terganggu akibat harus ke kamar mandi untuk B.A.K, sulit untuk memulai tidur di malam hari, merasa kepanasan pada saat tidur dan terbangun untuk sholat dan berdoa, sehingga rata-rata jumlah waktu tidur berkurang. Setelah dilakukan wawancara singkat dengan beberapa responden, kegiatan yang rutin dilaksanakan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta yaitu senam di pagi hari secara rutin kecuali pada hari jumat, dan juga pemeriksaan rutin setiap hari rabu oleh puskesmas Kasihan Bantul 1 serta ada kegiatan dendang ria setiap hari selasa. Lansia diperbolehkan jika ingin melakukan pemeriksaan umum, seperti tekanan darah, gula darah dan asam urat. Lansia dengan keluhan sakit tertentu biasanya

diberikan obat-obatan tertentu sesuai kebutuhan penyakitnya.

2. Kualitas Tidur Setelah Diberikan Terapi *Massage* Punggung

Kualitas tidur berarti kemampuan individu untuk dapat tidur tahapan REM dan NREM secara normal. Waktu tidur menurun dengan tajam setelah seseorang memasuki masa tua. Pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang. Sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur. Disamping itu juga mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis yang cenderung bergerak ke arah yang lebih buruk (Kozier, 2010).

Setelah diberikan terpai *massage* punggung mayoritas responden berada pada kategori kualitas tidur agak baik, karena adanya sentuhan dan perhatian yang diberikan peneliti kepada responden membuat responden semakin merasa nyaman dan rileks. Dalam melakukan penelitian ini komunikasi terapeutik sangat dibutuhkan karena pada usia lansia ini mereka sangat membutuhkan teman untuk berkomunikasi dan bercerita mengenai masa lalu dan kisah-kisah hidup lansia tersebut, sehingga lansia dapat merasakan bahwa dirinya diperhatikan walaupun dengan orang yang baru dikenalnya. Hal tersebut sesuai dengan teori menurut Azizah (2011), bahwa ingatan lansia pada jangka panjang jarang mengalami perubahan, sedangkan ingatan jangka pendek memburuk. Lansia akan kesulitan mengungkapkan kembali cerita atau kejadian yang tidak menarik atau cerita yang tidak ingin dia kenang pada masa tua sekarang ini.

Berdasarkan tabel 3 pada penelitian ini, keseluruhan responden berada di kategori kualitas tidur agak baik setelah dilakukan terapi *massage* Punggung. Sebagian besar responden menyatakan bahwa setelah mendapatkan terapi *massage* punggung selama kurang lebih 3 minggu. Responden merasa sangat senang karena kondisi tubuhnya sekarang lebih rileks dan nyaman untuk tidur setelah dilakukan terapi. Jadi dapat disimpulkan terapi ini tidak hanya berpengaruh pada kondisi fisiknya saja, namun juga pada psikis lansia.

3. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur agak buruk sebanyak 11 orang (100%), namun setelah dilakukan terapi *massage* punggung pada lansia yang mempunyai kualitas tidur agak buruk, sebagian besar menunjukkan kategori agak baik sebanyak 11 responden (100%). Menstimulasi dengan memijat pada bagian punggung dengan teknik dan prosedur yang benar dapat berpengaruh pada perubahan fisiologi tubuh. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cinar & Eser (2012), pemberian *massage* punggung selama 10 menit selama 3 hari sebelum tidur pada lansia terbukti telah meningkatkan kualitas tidur lansia karena efek relaksasi dari *massage*.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh zulmi (2016) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh terapi *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai signifikan $p = 0,005$ ($p < 0,05$) dan dinyatakan bahwa terapi *massage* punggung dapat meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andjani (2016) yang menyatakan terdapat pengaruh terhadap tekanan darah lansia setelah dilakukan terapi *massage* punggung di UPT PSLU Jember dengan nilai signifikan $p = 0,002$ ($p < 0,05$) dan dinyatakan bahwa terapi *massage* punggung dapat memberikan rasa tenang dan nyaman sehingga mampu menurunkan tekanan darah pada lansia.

Prinsip *healing touch* pada *massage* punggung 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). Dilihat dari aspek psikologis, *massage* punggung dapat membantu perbaikan kualitas tidur responden. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan responden yang mengatakan bahwa dengan terapi *massage* punggung mereka merasa lebih tenang, nyaman dan rileks. Kondisi nyaman, tenang dan rileks tersebut akan membuat lansia memiliki keinginan untuk tidur.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Kualitas tidur lansia sebelum di terapi *massage* punggung di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta mayoritas memiliki kualitas tidur agak buruk.
2. Kualitas tidur lansia setelah diberikan di terapi *massage* punggung di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta mayoritas meningkat menjadi agak baik.
3. Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi

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.

Berdasarkan pembahasan diatas menunjukkan bahwa terapi *massage* punggung memberikan pengaruh yang positif baik secara fisik maupun psikologis pada responden. Peneliti meyakini bahwa peningkatan kualitas tidur pada penelitian ini adalah pengaruh terapi *massage* punggung yang dilakukan. Responden penelitian ini memiliki karakteristik yang hampir sama, tinggal dalam lingkungan yang sama, serta sama-sama memiliki kualitas tidur yang buruk pada awal penelitian (*pretest*), dan setelah diberikan intervensi (*posttest*) responden menunjukkan peningkatan kualitas tidur secara bermakna.

- massage* punggung di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta, memiliki nilai rata-rata kualitas tidur *pretest* sebesar 11,64 sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 5,45. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata kualitas tidur *posttest* mengalami penurunan dengan nilai selisih 6,19.
4. Terdapat pengaruh terapi *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur

Kasongan Bantul Yogyakarta dengan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Z* kualitas tidur

pretest dan *posttest* sebesar -2,958 dengan *p value* 0,003 ($p < 0,05$).

Saran

1. Bagi lansia

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu terapi alternatif pengobatan non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi petugas BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Disarankan bagi pengelola BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dapat memberikan motivasi yang dapat mendukung peningkatan minat lansia dalam melakukan terapi *massage* punggung serta mendukung kegiatan-kegiatan yang dapat membuat rileks sehingga dapat meningkatkan status kesehatan dan hidup berkualitas serta produktif.

3. Bagi perawat dan Tenaga Kesehatan Lain

Disarankan dapat memberikan terapi *massage* punggung pada lansia yang mengalami kualitas tidur buruk atau gangguan tidur sebagai salah satu tindakan alternatif yang bisa dilakukan selain dengan penggunaan obat-obatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar atau bahan pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut. Contohnya, peneliti selanjutnya bisa menambahkan sampel lebih banyak lagi dan peneliti selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding kualitas tidur lansia yang diberikan intervensi dan tidak diberikan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

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

Andjani, T. A. D. (2016). Perbedaan Pengaruh *Massage* punggung dan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT PSLU Jember. Jember: Skripsi.

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

Azizah, L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia Edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Bappenas. (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Berman, A. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Kozier & Erb*. Jakarta: EGC.

Blay, S. L., Andreoli, S. S. B. and Gastal, F. L. (2008). Prevalence of self-reported sleep disturbance among older adults and the association of disturbed sleep with service demand and medical conditions. *International Psychogeriatrics*, 20, 582-595.

Breus, M. (2007). *The National Dleep Foundation (NSF) recently*

- released the key indicators of good sleep quality. Dipetik November 1, 2017, dari <http://www.sharecare.com/question/can-exercise-improve-quality-of-sleep>
- Cinar, S. & Eser, I. (2012). *Effect on Sleep Quality of Back Massage in Older Adults in Rest Home*. Dipetik November 15, 2017, dari <http://www.deuedu.tr/UploadedFiles/Birimler/19549/cinar-2-7.pdf>
- Depkes, RI. (2008). *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Firdaus. (2011). *Terapi Pijat untuk Kesehatan Kecerdasan Otak dan Kekuatan Daya Ingat*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Iqbal, M. (2014). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik: Suatu Studi Eksperimental*. Yogyakarta: Laporan Penelitian.
- Kozier, Barbara, dkk. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses, dan praktik, Edisi 7, Volume 1*. Jakarta: EGC.
- Kusharyadi & Setyohadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika.
- 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.
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2009). *Fundamental Keperawatan. Buku 3 Edisi 7 Terjemahan*
- Diah Nurfitriani, Onny T, Farah D. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasadja, A. (2009). *Praktisi Kesehatan Tidur Ayo Bangun dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. Jakarta: Hikmah PT Mizan Publika.
- Retno, L. (2014). *Hubungan Antara Kebiasaan Hidup dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Blulukan, Colomadu Karanganyar*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rosita, M. D. (2012). Hubungan Antara Fungsi Kognitif Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Lansia. 1-17.
- Saputri, D. (2009). *Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Kualitas tidur pada Lanjut Usia di Dusun Sedewo, Kelurahan Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Sitarlita. (2010). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar*. Dipetik November 12, 2017, dari <http://repository.unand.ac.id/18338/1/pengaruh-latihan-relaksasi-otot-progresif-terhadap-kualitas-tidur-pada-lansia-di-panti-sosial-tresna-werdha-kasih-sayang-ibu-batusangkar>.
- Stanley, M, & Beare, P.G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, (Edisi 2)*. Jakarta: EGC.
- Suardi, D. (2012). *Peran dampak terapi komplementer / alternatif bagi pasien kanker*. Pusat

- Perhimpunan Onkologi
Indonesia.
- Susenas. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Trisnowiyanto, B. (2012). *Ketrampilan Dasar Massage*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO. (2013). *Populasi Lansia Diperkirakan terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. Dipetik Oktober 20, 2017, dari <http://depkes.go.id/pdf.php?id=13110002>
- Zulmi, A. Z. (2016). *Pengaruh Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Jember: Skripsi. PSIK Universitas Jember



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta