

**PERBEDAAN INSOMNIA SEBELUM DAN SESUDAH PIJAT REFLEKSI
PADA LANSIA DI DUSUN MAYONG KULON DESA MAYONG
KECAMATAN KARANGBINANGUN KABUPATEN LAMONGAN**

Amirul Amalia

STIKES Muhammadiyah Lamongan

email: amirul.amalia@yahoo.co.id

ABSTRAK

Insomnia merupakan kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur atau tidur singkat khususnya pada lansia. Salah satu cara mengatasi insomnia yaitu pijat refleksi. Dari survey awal didapatkan 60% lansia yang mengalami insomnia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kejadian insomnia sebelum dan sesudah pijat refleksi pada lansia. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pra-Eksperiment (One Group Pratest-Posttest Design)*. Teknik sampling menggunakan *Simple Random Sampling* dan didapatkan 41 responden. Data penelitian diambil dengan menggunakan wawancara dan dianalisis dengan menggunakan *uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat refleksi sebagian lansia atau 68,3% mengalami insomnia dan sesudah dilakukan pijat refleksi sebanyak 76,7% tidak mengalami insomnia. Terdapat perbedaan insomnia sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi pada lansia dengan $P = 0,000$ dan $Z = -3578$. Melihat hasil penelitian ini petugas kesehatan diharapkan dapat membantu atau memberikan motivasi pada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan melakukan pijat refleksi.

Kata Kunci: Insomnia, Pijat Refleksi, Lansia.

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan. Hal ini merupakan salah satu kenyataan dan tidak dapat dihindari, dimana seseorang mengalami perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. Perubahan ini merupakan suatu proses yang normal terjadipada semua orang, namun dalam derajat yang berbeda dan tergantung pada lingkungan kehidupan lanjut usia (Setiati, 2005).

Permasalahan yang dihadapi lansia seperti : demensia, depresi, skizofrenia, gangguan delusi, gangguan kecemasan, gangguan somatiform, gangguan pengumpulan alkohol dan zat lain, gangguan tidur atau insomnia. Insomnia merupakan kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur atau tidur singkat atau tidur *non restoratife*. Penderita insomnia mengeluarkan rasa ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kualitas tidurnya tidak cukup. Insomnia dapat menandakan adanya gangguan fisik atau psikologis. Seseorang dapat mengalami *insomnia transient* akibat stress situasional seperti masalah keluarga, kerja, sekolah, kehilangan seseorang yang dicintai, insomnia dapat terjadi berulang tetapi antara episode tersebut klien dapat tidur dengan baik. Namun, kasus insomnia temporer akibat situasi stress dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk mendapatkan tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran dan kecemasan yang terjadi untuk mendapatkan tidur yang adekuat tersebut (Patricia dan Anne, 2006).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan penelitian pada 10 lansia di Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan pada bulan Februari 2014 didapatkan lansia yang mengalami insomnia sebanyak 6 orang atau 60%, sedangkan lansia yang tidak mengalami insomnia sebanyak 4 orang atau 40% maka masalah penelitian adalah masih banyaknya lansia yang mengalami insomnia.

Menurut Susilo (2011), insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Yang paling banyak menjadi penyebab insomnia pada lansia adalah masalah psikologi. Oleh karena itu yang paling penting dalam penanganan insomnia adalah melihat latar belakang penderita dan riwayat kesehatannya. Beberapa faktor yang merupakan penyebab insomnia. 1) faktor psikologi, stress yang berkepanjangan paling sering menjadi penyebab dari insomnia kronik. 2) sakit fisik, pada saat seseorang mengalami sakit fisik sebenarnya proses metabolisme dan kinerja di dalam tubuh tidak berjalan normal atau terjadi gangguan. Banyak orang yang sakit, otomatis tidak dapat tidur dengan nyenyak dan sering kurang tidur. 3) faktor lingkungan, lingkungan memegang peranan besar terhadap terjadinya insomnia seseorang. Lingkungan yang bising. 4) gaya hidup, gaya hidup yang

tidak sehat juga dapat memicu munculnya insomnia. Kebiasaan mengkonsumsi alcohol, rokok, obat penurun berat badan, jam kerja yang tidak teratur juga dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur. 5) tidur siang berlebihan, banyak orang terbiasa dengan tidur siang setiap harinya. Mungkin mereka memang memerlukan istirahat total sekitar 10 – 30 menit dengan tidur siang hal ini bisa disebut normal atau wajar. Mungkin karena kelelahan di siang hari sehingga akhirnya mereka mengalami kesulitan tidur pada malam hari.

Dampak yang terjadi apabila seseorang tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya, maka akan menimbulkan perubahankepribadian perilaku seperti agresif, menarik diri, atau depresi, rasa capek meningkat, gangguan persepsi, halusinasi pendengaran atau pandangan,bingung dan disorientasi terhadap tempat dan waktu, kordinasi menurun serta bicara tidak jelas, mudah tersinggung dan tidak rileks (Priharjo, 2004)

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah diatas dengan menggunakan cara tehnik pijat refleksi digunakan dalam dalam penelitian ini. Tehnik pijat refleksi dapat mengurangi gejala-gejala pada kondisi seperti: insomnia, nyeri, dan ansietas (Melissa,2004).

Banyak cara-cara praktis dalam terapi relaksai yang bermanfaat untuk mengembalikan fungsi anggota tubuh ke posisi yang normal, yang paling umum adalah dengan pemijatan (Hadibroto & Alam atau Triyadini, 2010). Selain terapi dan pengobatan secara medis, ada juga pengobatan insomnia yang dapat ditempuh yaitu dengan pengobatan herbal atau obat tradisional (Susilo, 2011).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-post Test Design*. Dalam rancangan ini, tidak ada kelompok pembanding atau *control*, tetapi paling tidak sudah dilakukan intervensi pertama atau *pretest* yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah dilakukan eksperimen (Notoatmojo, 2005). Waktu penelitian dimulai bulan Januari sampai Juli 2014, tempat penelitian di Dusun Mayong Kulon Desa Mayong Kecamatan

Karangbinangun Kabupaten Lamongan. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami Insomnia di Dusun Mayong Kulon Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan pada bulan Juni 2014 sebanyak 45 orang. Sampel penelitian ini adalah sebagian lansia mengalami Insomnia di Dusun Mayong Kulon Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan pada bulan Juni 2014 sebesar 41 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Dusun Mayong Kulon Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan. Berikut hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti

- 1) Insomnia Sebelum Pijat Refleksi Di Dusun Mayong Kulon Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan.

Tabel 1. Distribusi Data Insomnia sebelum pijat refleksi Di Dusun Mayong Kulon Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan bulan Mei - Juni Tahun 2014.

No	Kategori	Jumlah	Prosentase (%)
1	Tidak Insomnia	13	31,7
2	Insomnia	28	68,3
Jumlah		41	100

Sumber: Data Primer

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum pijat refleksi sebagian besar atau 68,3% lansia mengalami insomnia.

- 2) Insomnia sesudah Pijat Refleksi akan disajikan sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Data Insomnia sesudah Pijat Refleksi Di Dusun Mayong Kulon Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan Tahun 2014.

No	Kategori	Jumlah	Prosentase (%)
1	Tidak Insomnia	29	76,7
2	Insomnia	12	29,3
Jumlah		41	100

Sumber: Data Primer

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa setelah pijat refleksi sebanyak 76,7% lansia tidak lagi mengalami kejadian insomnia.

- 3) Perbedaan insomnia sebelum dan sesudah pemberian Pijat Refleksi Di Dusun Mayong Kulon Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan.

Tabel 3. Distribusi data Insomnia Sebelum dan Sesudah Pijat Refleksi Di Dusun Mayong Kulon Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan Bulan Mei – Juni Tahun 2014.

Sebelum Pijat Refleksi	Sesudah Pijat Refleksi		
	Tidak Insomnia	Insomnia	Total
Tidak Insomnia	11 (84,6%)	2 (15,4%)	13 (100%)
Insomnia	18 (64,3%)	10 (35,7%)	28 (100%)
Total	29 (70,7%)	12 (29,3%)	41 (100%)
P = 0,000 , Z= -3,578			

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 13 lansia yang tidak mengalami kejadian insomnia sebelum pijat refleksi, hampir seluruhnya atau 84,6% lansia tetap tidak mengalami insomnia sesudah dilakukan pijat refleksi. Dari 28 lansia yang mengalami insomnia sebelum pijat refleksi sebagian besar atau 64,3% tidak insomnia sesudah pijat refleksi

Dari Uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test pada kelompok pijat refleksi dengan menggunakan SPSS versi 16.0, hasil korelasi antara pra dan post didapatkan hasil signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) H_0 ditolak, H_1 diterima artinya ada perbedaan insomnia sebelum dan sesudah pijat refleksi, $Z = -3,578$ dengan arah korelasi negatif artinya dengan pijat refleksi dapat mengurangi insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikumpulkan melalui wawancara Insomnia pada tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian atau 68,3% Lansia mengalami Insomnia. Salah satu faktor pendukungnya adalah lingkungan di Dusun Mayong Kulon Desa Mayong yang masih merupakan lingkungan pedesaan yang tidak ramai seperti di kota. Menurut Susilo & Wulandari (2011), lingkungan memegang peranan besar terhadap terjadinya insomnia. Lingkungan yang bising seperti lingkungan lintasan pesawat terbang, lintasan kereta api, pabrik dengan mesin-mesin yang terus beroperasi sepanjang malam atau suara televisi yang keras dapat menjadi faktor penyebab insomnia. Perubahan lingkungan juga dapat menyebabkan terjadinya insomnia misalnya seseorang yang mulanya tinggal di

daerah panas kemudian tinggal di daerah dingin, perubahan suhu tersebut akan mempengaruhi pola tidur.

Dengan bertambahnya usia terdapat penurunan dari periode tidur. Kebutuhan tidur akan berkurang dengan bertambahnya usia. Pada usia 12 tahun kebutuhan untuk tidur adalah 9 jam, berkurang menjadi 8 jam pada usia 20 tahun, 7 jam pada usia 40 tahun, 6½ jam pada usia 60 tahun dan 6 jam pada usia 80 tahun (Prayitno, 2004).

Pada lansia juga terjadi perubahan tidur yaitu gangguan tidur yang berupa insomnia karena penurunan produksi hormon melatonin, dimana fungsi hormon melatonin adalah menyebabkan kantuk dan tidur maka dengan penurunan sekresi hormon melatonin pada lansia menyebabkan perubahan pola tidur yaitu insomnia (Sudoyo, 2007). Menurut Prasadja (2009) perubahan pola tidur pada usia lanjut banyak disebabkan oleh kemampuan fisik usia lanjut yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun terkait oleh kemampuan organ dalam tubuh yang menurun juga, seperti jantung, paru-paru, dan ginjal. Penurunan tersebut mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan turut berpengaruh. Pada usia lanjut biasanya insomnia lebih sering menyerang. Hal ini terjadi sebagai efek samping sekunder dari penyakit lain, seperti nyeri sendi, osteoporosis, payah jantung, parkinson atau depresi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikumpulkan melalui wawancara Insomnia pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden sesudah dilakukan pijat refleksi hampir seluruh atau 84,6% tidak mengalami insomnia. Sensor syaraf di kaki pada pemijatan refleksi memberikan sinyal langsung ke otak, organ dalam, dan bagian tubuh lainnya karena kebutuhan primitif tubuh untuk mempertahankan diri. Kaki kita melakukannya dengan cara memproses informasi dari lingkungan yang dikumpulkan oleh sensor tekanan di telapak kaki, membantu tubuh menentukan tingkat bahan bakar dan oksigen yang optimal. Jumlah bahan bakar dan oksigen berbeda dengan kaki yang bertarung. Maka sinyal – sinyal tekanan dari telapak kaki menyampaikan kepada otak dan membantunya memastikan gula darah, kontraksi otot dan relaksasi yang dibutuhkan sudah dipenuhi. memijat suatu titik di dalam zona, tangan dan kaki dapat melepaskan ketegangan dan

memulihkan keseimbangan ke seluruh zona dan keseluruhan tubuh (Barbara & Kevin, 2012). Tekanan pada telapak kaki memberikan rangsangan bioelektrik pada organ tubuh yang berhubungan dengan titik saraf telapak kaki. Rangsangan bioelektrik memperlancar aliran darah dan cairan tubuh hasilnya sirkulasi penyaluran nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar tanpa ada hambatan sedikitpun. Sirkulasi aliran darah yang lancar itu akan memberikan efek relaksasi dan kesegaran pada seluruh anggota tubuh. (Gunawan, 2011). Posisi rileks inilah yang menurunkan stimulus ke *Sistem Aktivasi Reticular* atau SAR, dimana SAR yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Dengan demikian akan diambil alih oleh batang otak yang lain yang disebut *bulbar synchronizing region* atau BSR yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur yang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas tidur (Perry & Potter, 2006).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari lansia yang mengalami insomnia sebelum dilakukan pijat refleksi, sesudah dilakukan pijat refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar atau 64,3% tidak insomnia. Dari keseluruhan lansia yang tidak mengalami insomnia sebelum dilakukan pijat refleksi, sesudah dilakukan pijat refleksi sebagian besar atau 84,6% tetap mengalami insomnia. Adapun lansia wanita lebih banyak tercatat mengalami kejadian insomnia daripada lansia laki-laki.

Dari Uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test pada kelompok pijat refleksi dengan menggunakan SPSS versi 16.0, hasil korelasi antara pra dan post didapatkan hasil signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) H_0 ditolak, H_1 diterima artinya ada perbedaan insomnia sebelum dan sesudah pijat refleksi, $Z = -3,578$ dengan arah korelasi negatif artinya dengan pijat refleksi dapat mengurangi insomnia.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa pada lansia yang mengalami insomnia kebanyakan diderita pada wanita, tinggal di lingkungan yang dekat lintasan kereta api, atau kerap mendengar suara televisi yang keras. Kecenderungan jenis kelamin, lingkungan tempat tinggal yang bising dapat menjadi faktor penyebab insomnia.

Menurut Susilo (2011), Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor penyebab yang paling banyak menjadi penyebab insomnia adalah masalah psikologi. Oleh karena itu, yang paling penting dalam penanganan insomnia adalah melihat latar belakang penderita dan riwayat kesehatannya. Beberapa faktor yang merupakan penyebab insomnia di antaranya: 1) Faktor psikologi, Stress yang berkepanjangan paling sering menjadi penyebab dari insomnia kronis. 2) Sakit fisik, Pada saat seseorang mengalami sakit fisik sebenarnya proses metabolisme dan kinerja di dalam tubuh tidak berjalan normal atau terjadi gangguan. Banyak orang yang sakit, otomatis tidak dapat tidur dengan nyenyak dan sering kurang tidur. 3) Faktor lingkungan, Lingkungan memegang peranan besar terhadap terjadinya insomnia seseorang. Lingkungan yang bising. 4) Gaya hidup, Gaya hidup yang tidak sehat juga dapat memicu munculnya insomnia. Kebiasaan mengkonsumsi alkohol, rokok, kopi, obat penurun berat badan, jam kerja yang tidak teratur juga dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur. 5) Tidur siang berlebihan, Banyak orang terbiasa dengan tidur siang setiap harinya. Terkadang dimungkinkan beberapa orang memang memerlukan istirahat total sekitar 10-30 menit dengan tidur siang, hal ini bisa disebut normal atau wajar. Mungkin dikarenakan kelelahan bekerja sehingga butuh waktu tidur siang sejenak. Tidur berlebihan di siang hari dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan tidur pada malam hari.

Oleh karena itu salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk mengurangi kejadian insomnia khususnya pada lansia adalah dengan memperkenalkan upaya penggunaan teknik pijat refleksi. Teknik pijat refleksi terbukti dapat mengurangi gejala-gejala pada kondisi seperti: insomnia, nyeri, dan ansietas atau kecemasan, bukan hanya pada lansia tetapi pada semua orang, tidak memandang usia dan jenis kelamin (Melissa, 2004).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 68,3% lansia mengalami kejadian insomnia sebelum dilakukan

pemijatan refleksi. Setelah dilakukan pijat refleksi, sebanyak 76,7% responden tidak mengalami kejadian insomnia. Secara keseluruhan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kejadian insomnia yang dialami oleh lansia sebelum dan setelah dilakukan pemijatan refleksi ($p=0,000$). Pijat refleksi dapat menurunkan resiko kejadian insomnia pada lansia tanpa menggunakan obat-obatan ataupun mengkonsumsi makanan atau minuman tertentu.

Saran

Dari kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah dosen dengan memasukkan topik bahasan terkait kesehatan lansia di keluarga khususnya pada mata kuliah Asuhan Kebidanan Komunitas. Selain itu disarankan khususnya kepada lansia, pengelola Posyandu Lansia dan keluarga yang mengalami gangguan tidur agar secara mandiri atau dibantu dalam melakukan pijat refleksi. Bagi Bidan diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan ketrampilan dalam mempromosikan upaya penanganan gangguan tidur di masyarakat, khususnya yang dialami oleh lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara & Kevin (2012). *Pijat Refleksi Sehat Melalui Pijatan Jari*. Jakarta: PT Gaya Favorit Press. Terjemahan Mirdiarta R. R.
- Gunawan, (2011). *Sembuh Dengan Pijat Alternative Hentakan Kaki*. Yogyakarta: MedPress..
- Melissa (2004). The Relaxation Response. <http://strees.about.com>
- Nursalam, (2008). *Konsep dan Peranan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta. Salembah Medika.
- Patricia & Anne. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 4, Volume II*. Jakarta:EGC.
- Perry, Potter, (2006).*Buku Saku Keterampilan Dan Prosedur Dasar*. EGC:Jakarta Sugeng

- Prasadja (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Prayitno, (2004). *Dasar – dasar Bimbingan dan Konseling*, Renika Cipta. Jakarta.
- Priharjo, (2004). *Perawatan Nyeri, Pemenuhan Aktifitas Istirahat*. Jakarta: EGC.
- Setiati, (2005). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudoyo, (2007). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Susilo, (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET

14-10-2014
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta