

## Pengaruh *Back Massage* Terhadap *Insomnia* Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018

Indri Ramadini<sup>1</sup>, Junia Putri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Profesi Ners STIKes YPAK Padang<sup>2</sup>Prodi Profesi Ners STIKes YPAK Padang

Email : [indri.ramadini@gmail.com](mailto:indri.ramadini@gmail.com) [juniap05@yahoo.com](mailto:juniap05@yahoo.com)

### ABSTRAK

Proses menua pada lansia akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada fisik, mental serta psikososial yang berpengaruh pada kualitas tidur pada lansia. Tetapi, sekitar 50% lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin mengalami *insomnia*. Salah satu terapi non farmakologi adalah *back massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *back massage* terhadap *insomnia* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah *Quasi eksperimen* dengan pendekatan *pre-test and post-test group*. Penelitian ini dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Penelitian dan pengumpulan data dilakukan dari bulan Februari sampai Agustus 2018. Populasi sebanyak 110 lansia dan sampel yang diperoleh sebanyak 30 lansia dengan menggunakan *puposive sampling*. Instrumen penelitian untuk mengukur *insomnia* menggunakan *Insomnia Rating Scale* (IRS). Hasil penelitian univariat didapatkan sebelum dilakukan *back massage* tingkat *insomnia* lansia 76,7% mengalami *insomnia* berat dan 23,3% mengalami *insomnia* sedang. Sedangkan sesudah dilakukan *back massage* tingkat *insomnia* lansia 86,7% mengalami *insomnia* sedang dan 13,3% mengalami *insomnia* ringan. Hasil penelitian bivariat analisa data menggunakan uji t-test nilai  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian didapatkan nilai  $p \leq \alpha$  dengan hasil perhitungan *pre test* dan *post test* nilai  $p = 0,000$ . Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara *insomnia* sebelum dan sesudah dilakukan *back massage*. Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh antara *back massage* terhadap *insomnia* pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2018. Disarankan kepada kepala PSTW agar terapi *back massage* dapat menjadi salah satu program dalam mengatasi *insomnia* pada lansia, dilakukan 1 kali sehari sebelum tidur.

**Kata kunci** : *back massage, insomnia*

### ABSTRACT

The aging process in the elderly would possible cause some changes in physical, mental and psychosocial that influence to the sleep quality of elderly. However, approximately 50% elderly in Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Insomnia* is that result in a decrease in the *insomnia's* sleep quality. One of the non pharmacological therapies is *back massage*. the objective of the research was to determine the effect of *back massage* on elders at Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin 2018. This type of research is *Quasi experiment* with *pre-test and post-test group*. This research was in PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Research and data collection is carried out from february until August 2018. Population of 110 elderly and sample as many as 30 elderly. Engineering use the sample purposive sampling. The research instrument for measuring *insomnia* used *insomnia rating scale* (IRS). The research univariat result obtained before give *back massage* level *insomnia* on elderly 76,7% severe *insomnia* and 23,3% moderate *insomnia*. While after *back massage* level *insomnia* on elderly 86,7% moderate *insomnia* and 13,3% mild *insomnia*. The research bivariat result obtained with use data analyze t- test with significance  $\alpha = 0.05$ . results showed that  $p \leq \alpha$  with a *pre-test* and *post-test* results calculation  $p = 0.000$ . The results showed that there was a significant difference in the respondents *insomnia* before and after an *back massage*. Conclusion the research is there is effect of *back massage* on *insomnia* in elderly at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin 2018. Recommendation for PSTW head master so that *back massage* may use for one of program in resolve *insomnia* on elderly do one time day before sleeping.

**Keywords** : *back massage, insomnia.*

## PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat agar tercapai derajat kesehatan yang optimal. Salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan adalah meningkatnya umur harapan hidup. Meningkatnya umur harapan hidup artinya persentase penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian (Nugroho, 2015).

Meningkatnya jumlah lansia tersebut diiringi dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi. Proses degeneratif pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah terjadinya gangguan tidur (*insomnia*). *Insomnia* merupakan ketidakmampuan untuk tidur dengan jumlah atau kualitas yang cukup (Kozier, dkk, 2011).

Peningkatan masalah tidur dapat terjadi seiring bertambahnya usia. Masalah kesehatan kronis yang dapat mengganggu tidur. Akibatnya banyak lansia yang mengikuti pola tidur yang buruk. Hal tersebut dapat diperparah oleh pengurangan secara bertahap produksi hormon seperti *melatonin* dan hormon pertumbuhan yang membantu untuk menjaga *ritme* tubuh sehari-hari. Lansia yang sudah tidak memiliki

rutinitas, mungkin terdoda untuk tidur di sore hari sehingga akan sulit tidur di malam hari. Tetapi lansia cenderung hanya memiliki satu periode tidur nyenyak setiap malam biasanya 3 atau 4 jam pertama dan setelah itu mereka dapat bangun lebih mudah. Menurunnya kualitas tidur lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stres, kebingungan, disorientasi, kemampuan membuat keputusan, penurunan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada lansia. Untuk itu perlu adanya intervensi yang efektif dalam menangani penurunan kualitas tidur pada lansia dengan *insomnia* ini (Majid, dkk, 2014).

Berbagai upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu lansia yang menderita *insomnia* yaitu dengan penatalaksanaan farmakologis atau nonfarmakologis. Secara farmakologis, penatalaksanaan *insomnia* yaitu dengan memberikan obat dari golongan *sedatif-hipnotik* seperti *hidrat klorat, etklorvinol, flurazepam, triazolam*. Terapi farmakologi memiliki efek yang cepat, akan tetapi jika diberikan dalam waktu jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan lansia. Sedangkan Salah satu Intervensi non farmakologi untuk penanganan *insomnia* adalah dengan terapi komplementer (Kozier, dkk, 2011).

Menurut Susilo & Wulandari, (2011) ada beberapa terapi komplementer untuk menangani *insomnia* yaitu : CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), *Sleep Restriction Therapy*, dan *Back massage*. Menurut Kozier, dkk, (2011) *Back Massage* atau *Effleurage* adalah tipe pijat yang terdiri atas gerakan menggosok yang panjang, lembut, dan luwes. Penelitian

menunjukkan bahwa pijat punggung memiliki kemampuan untuk menghasilkan respons relaksasi. Banyak sekali manfaat *Back Massage* yaitu meningkatkan darah ke jaringan dan organ, peningkatan jumlah *trombosit*, *leukosit*, *eritrosit* dan *hemoglobin* tanpa mengganggu keseimbangan asam-basa, mempercepat proses pemulihan saraf yang cidera dan memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi jantung, dan frekuensi pernafasan serta meningkatkan kualitas tidur.

Menurut Dake University, para peneliti *Touch Reaserch Institute of Miami School of Medicine* mengukur tingkat biokimia tubuh setelah terapi pijat atau *Back Massage* menemukan penurunan dramatis dalam kadar *kortisol*, *norepinefrin* dan *dopamin* (Aziz, 2014).

Jumlah penduduk lansia diseluruh dunia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun. Angka harapan hidup orang Indonesia meningkat dari 65 tahun pada tahun 1997 menjadi 73 tahun pada 2025. Sehingga pada tahun 1990 sampai 2025 Indonesia akan mempunyai kenaikan jumlah lansia sebesar 4,4% yang merupakan angka yang paling tinggi di dunia (Nugroho, 2015).

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Barat jumlah usia lanjut 60 tahun pada tahun 2015 sebanyak 455.733 orang dengan proporsi jumlah laki-laki sebanyak 205.049 orang dan proporsi jumlah perempuan sebanyak 250.684 orang. Sedangkan jumlah lanjut usia di kabupaten Padang Pariaman pada tahun 2015 sebanyak 57.589 orang dengan proporsi jumlah perempuan sebanyak 20.834 dan proporsi jumlah laki-laki sebanyak 26.755 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Barat, 2017).

Menurut *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1.508

lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur. Dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau *insomnia*. Di Indonesia gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun keatas, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya *insomnia* dan 17% mengalami *insomnia* yang serius. Prevalensi *insomnia* pada lansia cukup tinggi sekitar 67% (dalam Ambarsari, 2015). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Barat sekitar 55% lansia mengalami gangguan tidur, dan setiap tahun diperkirakan mengalami peningkatan sebesar 10%-30% lansia mengeluh gangguan tidur. Dan sekitar 50% lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sicincin mengalami *insomnia* (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Barat, 2017).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kepala UPTD (Unit Pelaksanaan Teknis Dinas) PSTW (Panti Sosial Tresna Werdha) Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 15 Februari 2018, didapatkan lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin sebanyak 110 orang yang terdiri dari 69 orang laki-laki dan 41 orang perempuan, lansia ini tersebar dalam 13 wisma/ asrama. PSTW ini juga merupakan institusi dengan jumlah lansia terbanyak dibanding institusi sejenis lainnya yang ada di Sumatra Barat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak Tata Usaha PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin pada 15 Februari 2018 mengatakan bahwa dalam mengatasi *insomnia*, pihak PSTW memberikan obat-obatan. Peneliti mewawancarai 10 lansia menggunakan kuesioner Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) didapatkan hasil bahwa 10 lansia mengalami gangguan tidur diantaranya 2 orang lansia mengalami *insomnia* ringan

5 orang mengalami *insomnia* sedang dan 3 orang mengalami *insomnia* berat. Dari 10 tersebut dengan keluhan 2 orang hanya bisa tidur 5-6 jam sehari dan sering terbangun pada malam hari dan karena buang air kecil dan setelah 15 menit baru bisa tidur kembali, 5 orang hanya tidur 4-5 jam pada malam hari, karena merasa lapar pada malam hari dan bisa memulai tidur setelah 60 menit, 3 orang hanya bisa tidur kurang dari 4 jam karena mengalami nyeri sendi dan bisa memulai tidur lebih dari 60 menit. Pihak PSTW mengatakan belum ada dilakukan penelitian tentang *Back Massage* / Pijat Punggung untuk mengurangi *insomnia* yang dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan diatas peneliti telah melaksanakan penelitian tentang Pengaruh *Back Massage* Terhadap *Insomnia* Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimen*, yaitu artinya melakukan kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul akibat variabel independen (*Back Massage*) dan variabel dependen (*Insomnia*), dengan desain penelitian *Pre-test and Post-test Group* Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2013). Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada tahun 2018 berjumlah 110 lansia dengan jumlah sampel 30 lansia dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan koesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* yang dikembangkan oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta (KSBPJ).

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Dan Jenis Kelamin Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018**

Karakteristik	Kategori	f	%
Umur	45-59 Tahun	0	0.0
	60-74 Tahun	7	23.3
	75-90 Tahun	23	76.7
	>90 Tahun	0	0.0
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
Jenis Kelamin	Laki-Laki	10	33.3
	Perempuan	20	66.7
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil paling banyak lansia berumur 75-90 tahun sebanyak 23 lansia (76.7%) dan lansia yang berumur 60-64 tahun sebanyak 7 lansia (23.3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa lansia dalam peneliti ini terbanyak yaitu usia 75-90 tahun dimana usia ini tergolong dalam lanjut usia tua (*old*). Dan pada jenis kelamin terlihat bahwa, lebih dari separuh lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 20 lansia (66,7%).

## Analisa Univariat

### a. Tingkat *Insomnia* Sebelum Dilakukan *Back Massage*

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat *Insomnia* Lansia Sebelum Dilakukan *Back Massage* di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018**

<i>Insomnia</i>	f	%
Tidak <i>Insomnia</i>	0	0,0
Ringan	0	0,0
Sedang	7	23,3
Berat	23	76,7
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 30 orang lansia, tingkat *insomnia* lansia sebelum dilakukan *Back Massage* lebih dari separuh 23 lansia (76,7%.) mengalami *insomnia* berat, sedangkan lansia yang menderita *insomnia* sedang yaitu 7 lansia (23,3%).

**Tabel 3**  
**Perbedaan *Insomnia* Lansia Sebelum dilakukan *Back Massage* di Panti Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018**

Variabel	n	Minumum	Maximam	Mean	Std. Deviation
<i>Insomnia</i> sebelum dilakukan <i>back massage</i>	30	15	21	17.8	1.91

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 30 orang lansia diperoleh nilai minimum tingkat *insomnia* lansia sebelum dilakukan *back massage* yaitu 15, nilai maksimum 21, nilai mean 17.8, nilai standar deviasi 1.91.

#### b. Tingkat *insomnia* sesudah diberikan *Back Massage*

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat *Insomnia* Lansia Sesudah Diberikan *Back Massage*.**

<i>Insomnia</i>	f	%
Tidak <i>Insomnia</i>	0	0,0
Ringan	4	13,3
Sedang	26	86,7
Berat	0	0,0
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 30 orang lansia, tingkat *insomnia* lansia sesudah dilakukan *Back Massage* yaitu hampir semua lansia 26 orang 86,7% menderita *insomnia* sedang, sedangkan yang menderita

*insomnia* ringan yaitu 4 orang lansia (13,3%).

**Tabel 5**  
**Perbedaan *Insomnia* Lansia Sesudah Dilakukan *Back Massage* Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018**

Variabel	n	Minumum	Maximam	Mean	Std. Deviation
<i>Insomnia</i> sesudah dilakukan <i>back massage</i>	30	8	14	11.4	1.97

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 30 orang lansia yang merupakan penderita *insomnia* didapatkan nilai minimum tingkat *insomnia* lansia sesudah (*post test*) dilakukan *back massage* yaitu 8, nilai maksimum 14, nilai mean 11.4, nilai standar deviasi 1.97.

#### Analisa Bivariat

#### a. Uji *T-Test* Data Tingkat *Insomnia* Sebelum Dilakukan *Back Massage* Dan Sesudah Dilakukan *Back Massage*

**Tabel 6**  
**Pengaruh *Back Massage* Terhadap *Insomnia* Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018.**

Paired Sample Test	Mean	n	Std. Deviation	t	df	p-value
Pre test-Post test	6.40	30	0.23	26.9	29	0.000

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa tingkat *insomnia* sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) dilakukan

*back massaged* dari 30 orang lansia pada subjek penelitian yang merupakan lansia yang mengalami *insomnia* di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin, diperoleh nilai mean yaitu 6.40, nilai standar deviasi yaitu 0.23, nilai t yaitu 26.9, nilai df yaitu 29, dan p-value yaitu 0.000 . Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0.000$ , berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan antara *back massage* terhadap *insomnia* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2018.

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### a. Tingkat *Insomnia* Sebelum Diberikan *Back Massage*

Berdasarkan 30 orang lansia pada subjek penelitian yang merupakan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin yang mengalami *insomnia*, tingkat *insomnia* sebelum dilakukan *back massage*, sebanyak 23 lansia (76,7%) menderita *insomnia* berat, sedangkan lansia yang menderita *insomnia* sedang 7 orang lansia (23,3%).

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati pada tahun 2012, tentang pengaruh *massage* punggung terhadap kualitas tidur pasien di ruang rawat inap penyakit dalam RSUD R.Syamsyidin, SH kota Sukabumi. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan *massage* punggung kepada 13 orang (55%) responden menderita kualitas tidur yang buruk dan (15%) responden dengan kualitas tidur yang baik.

Penelitian yang juga dilakukan oleh Aziz, pada tahun 2014, tentang pengaruh terapi *massage* terhadap tingkat *insomnia* pada lansia di Unit

Rehabilitasi Sosial Puncak Gading Semarang juga mempunyai hasil yang sesuai dengan penelitian diatas yaitu didapatkan hasil sebelum dilakukan *massage* kepada 17 orang responden, (0,0%) tidak *insomnia*, (5,9%) responden menderita *insomnia* ringan, (76,5%) responden menderita *insomnia* sedang, dan (17,6%) responden menderita *insomnia* berat. Berdasarkan karakteristik responden didapatkan hasil responden yang banyak mengalami *insomnia* adalah responden yang berumur 60-90 tahun (old).

Penelitian yang sama dilakukan oleh Triyadini, dkk, pada tahun 2010, tentang efektifitas terapi *massage* dengan terapi mandi air hangat terhadap penurunan *insomnia* lansia di Panti Werdha Catur Nugraha Banyumas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *massage* kepada 6 orang responden, (66,67%) responden menderita *insomnia* ringan, sedangkan (33,33%) responden menderita *insomnia* sedang. Didapatkan hasil karakteristik responden yang banyak mengalami *insomnia* adalah responden yang berumur 71-90 tahun (old). Sedangkan karakteristik jenis kelamin didapat bahwa dari 12 responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu (75%) sedangkan responden laki-laki hanya (25%).

Berdasarkan karakteristik responden sebelum dilakukan *back massage* pada lansia sebagian besar lansia (76.7%) berumur 75-90 tahun. Dimana usia ini tergolong dalam lanjut usia tua (*old*). Sedangkan karakteristik jenis kelamin jumlah perempuan (66,7%) lebih banyak dibandingkan responden laki-laki.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor penyebab *insomnia*, wanita lebih rentan mengalami *insomnia* dari

pada laki-laki, dikarenakan hormon dan tekanan psikologis. Seperti yang dikemukakan oleh Versayanti (2008), bahwa perempuan kerap mengalami tekanan psikologis dan medis yang lebih besar. Salah satu hormon karena peningkatan kegelisahan akibat menopause. Menurunnya hormon estrogen mengakibatkan kondisi cemas, gelisah, dan emosi yang tidak terkontrol (Depkes RI, 2008).

Kelompok usia lebih tua (old) sering mengeluh masalah tidur (hanya dapat tidur kurang 5 jam sehari). Proses patologis pada lansia merupakan salah satu faktor penyebab pola tidur (Asrin, 2010). Hal ini sesuai dengan pernyataan Versayanti (2008), *insomnia* lansia disebabkan karena menurunnya melatonin. Semakin tua seseorang maka produksi melatonin yang dihasilkan juga menurun. Melatonin adalah penginduksi tidur endogen tubuh, sehingga kemampuan orang tua untuk tidur menjadi berkurang dan pola tidur terganggu.

Lansia yang menderita *insomnia* biasanya mengeluh sering terbangun malam hari, sedikitnya lima kali setiap malam. Setelah terbangun mereka mengalami sulit untuk tidur kembali, beberapa diantaranya dikarenakan memikirkan permasalahan hidup. Sesuai dengan pernyataan Amir (2007), perubahan yang sangat menonjol pada tidur lansia yaitu terjadinya pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, dan juga gelombang alfa yang menurun, sehingga meningkatkan frekuensi terbangun di malam hari. Menurut analisa peneliti, sebagian besar lansia menderita *insomnia* berat yaitu 76,7%. Dari hasil kuesioner sebelum dilakukan *back massage* juga didapatkan hasil (66,7%) lansia mengatakan tidur kurang dari 4 jam 30 menit. Dan (60%) lansia mengatakan sering mimpi buruk. Sedangkan (66,6%) lansia mengatakan

tidur dangkal dan mudah terbangun. Dan (80%) lansia mengatakan bangun malam hari lebih dari 4 kali. Sementara itu (80%) lansia mengatakan memulai tidur antara 30-60 menit. Dan (63,3%) lansia mengatakan lebih dari satu jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi. Sementara itu (73,3%) lansia mengatakan perasaan tidak segar ketika bangun tidur. Berdasarkan hasil studi pendahuluan keluhan yang dirasakan lansia yang mengalami *insomnia* yaitu perasaan sulit tidur, bangun yang tidak diinginkan, sering buang air kecil pada malam hari, merasa sering lapar serta mengalami nyeri sendi pada malam hari. Disaran untuk pihak PSTW agar dilakukan *back massage* pada lansia untuk mengurangi *insomnia* yaitu dengan melakukan terapi minimal 1 kali sehari sebelum tidur secara rutin

#### **b. *Insomnia* Sesudah Dilakukan *Back Massage***

Berdasarkan 30 orang lansia pada subjek penelitian yang merupakan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin yang mengalami tingkat *insomnia*. Hasil penelitian diperoleh data *insomnia* sesudah diberikan *back massage* yaitu 4 orang lansia (13,3%) menderita *insomnia* ringan, dan 26 orang lansia (86,7%) lansia menderita *insomnia* sedang.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati pada tahun 2012, tentang pengaruh *massage* punggung terhadap kualitas tidur pasien di ruang rawat inap penyakit dalam RSUD R.Syamsyidin.SH kota Sukabumi. Hasil penelitian menunjukkan dari 13 orang responde, setelah dilakukan *massage* punggung (40%) responden memiliki kualitas tidur kurang baik, sedangkan (25%) responden memiliki kualitas tidur yang baik.

Sementara itu penelitian yang sama juga dilakukan oleh Aziz pada tahun 2014, tentang pengaruh terapi *massage* terhadap tingkat *insomnia* pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Puncak Gading Semarang. Hasil penelitian menunjukkan sesudah dilakukan *massage* kepada 17 orang responden, tidak *insomnia* (0,0%) responden, (47,1%) responden menderita *insomnia* ringan, (47,1%) responden menderita *insomnia* sedang, dan (5,9%) responden menderita *insomnia* berat.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Triyadini pada tahun 2010, tentang tentang efektifitas terapi *massage* dengan terapi mandi air hangat terhadap penurunan *insomnia* lansia di Panti Werdha Catur Nugraha Banyumas. Hasil penelitian menunjukkan sesudah dilakukan *massage* kepada 6 orang responden, (100%) responden menderita *insomnia* ringan, hal ini menunjukkan bahwa (20%) responden yang sebelumnya menderita *insomnia* sedang mengalami perubahan drajat menjadi *insomnia* ringan.

Hasil penelitian adanya penurunan drajat *insomnia* tersebut dikarenakan efek terapi *massage* yang dapat memberi kenyamanan saat tidur, ditandai dengan pernyataan responden yang menyebutkan bahwa *massage* memberikan perbedaan pada kualitas tidur mereka. Sehingga gangguan tidur seperti *insomnia* pun dapat dikurangi.

Terapi tersebut dilakukan selama 1 minggu dan dapat menurunkan gangguan tidur pada lansia. Hal ini dikarenakan terapi *massage* yang diberikan adalah terapi yang menyenangkan yang dapat menstimulasi rasa kantuk yang lebih cepat, serta memberikan kenyamanan saat tidur (Ayu, 2009). Hal ini sesuai dengan pernyataan Ayu (2009) salah satu manfaat langsung dari *massage* adalah relaksasi menyeluruh dan ketenangan

yang dapat memberikan kenyamanan saat tidur. *Massage* juga memacu terlepasnya endorfin, zat kimia otak (*neoritransmitter*) yang menghasilkan perasaan nyaman.

Menurut analisa peneliti, setelah diberikannya *Back Massage* didapatkan adanya perubahan *insomnia* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin. Hal ini disebabkan karena *Back Massage* yang diberikan sesuai dengan *Standard Operating Prosedure* (SOP) *Back Massage*. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat dari hasil kuesioner penelitian sesudah dilakukan *back massage*, (73,3%) lansia mengatakan lamanya tidur antara 4 jam 30 menit sampai 5 jam 29 menit, dan (83,3%) lansia mengatakan terkadang terdapat mimpi yang menyenangkan. Sementara itu (63,3%) lansia mengatakan tidur dangkal dan mudah terbangun. Dan (60%) lansia mengatakan mulai tidur antara 15-29 menit. Sedangkan (83,3%) lansiamengatakan bangun malam 1 sampai 2 kali. Dan (50%) lansia untuk memulai tidur ketika bangun pada malam hari antara 15-29 menit. Sedangkan (63,3%) lansia mengatakan satu jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi. Sementara itu (80%) lansia mengatakan perasaan tidak begitu segar ketika bangun tidur. Sementara itu pada kategori tingkat *insomnia* lansia sebelum dilakukan *back massage* terdapat (13,3%) lansia mengalami kategori sedang begitu juga sesudah dilakukan *back massage* (13,3%) lansia juga mengalami kategori sedang. Hal ini terjadi karena lansia mengatakan masih mengkonsumsi obat tidur dan banyak beban pikiran seperti memikirkan keluarganya.

Upaya peneliti untuk pihak PSTW agar dilakukan *back massage* pada lansia untuk mengurangi *insomnia* yaitu

dengan melakukan terapi minimal 1 kali sehari sebelum tidur secara rutin.

### Analisa Bivariat

Berdasarkan dari 30 lansia pada subjek penelitian yang merupakan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin yang mengalami *insomnia*. Hasil penelitian diperoleh nilai mean 6.40, nilai standar deviasi yaitu 0.23, nilai t yaitu 26.9, nilai df yaitu 29, dan nilai p-value yaitu 0.000. Berarti pada alpha 5% terlihat ada pengaruh antara *back massage* terhadap *insomnia* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2018.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Cinar dan Eser pada tahun 2012, tentang *Effect On Sleep Quality Of Back Massage In Older Adults In Rest Home in Izmir*. Didapatkan hasil bahwasebelum *back massagedidapatkan* nilai t yaitu 4.78, sedangkan setelah dilakukan *back massage* didapatkan nilai t yaitu 4.78 dan nilai p-value yaitu 0.000. Sehingga ada pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di panti Izmir, Turkey.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Fahad pada tahun 2016 tentang pengaruh *massage* dan aromaterapi serih terhadap penurunan *insomnia* pada lansia di panti werdha daerah Surakarta. Hasil penelitian yang didapat sebelum dilakukan *massage* nilai mean yaitu 16.13, nilai t yaitu 3.919, sesudah dilakukan *massage* didapat nilai mean 11.73, nilai t yaitu 3.919 dan nilai p-value yaitu 0,001. Sehingga ada pengaruh *massage* dan aroma terapi serih terhadap penurunan *insomnia* pada lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Pajang Surakarta.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Aziz pada tahun 2014, tentang pengaruh terapi *massage* terhadap tingkat *insomnia* pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Puncak Gading Semarang. Hasil penelitian dari 17 responden yang mengalami *insomnia* didapatkan nilai p-value 0,000. Sehingga ada pengaruh terhadap tingkat *insomnia* lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Puncak Gading Semarang.

Penelitian sama juga dilakukan oleh Murti tahun 2017 tentang Efek *CirculoMassage* Terhadap Gangguan Tidur Pada Wanita Lansia Di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul. Hasil penelitian dari nilai  $t_{hitung}$  yaitu 12,688 dan  $t_{tabel}$  yaitu 2,093, dan nilai p yaitu 0.000. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan ada efek *circulo massage* terhadap gangguan tidur pada wanita lansia Di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul.

Penelitian yang dilakukan oleh Susilawati tahun 2012 tentang pengaruh *massage* punggung terhadap kualitas tidur pasien di ruang rawat inap penyakit dalam RSUD Syamsudin SH kota Sukabumi, juga memiliki hasil yang sama yaitu, hasil penelitian didapat nilai p-value yaitu 0,001. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, ada pengaruh *massage* punggung terhadap kualitas tidur pasien di ruang rawat inap penyakit dalam RSUD R. Syamsudin, SH kota Sukabumi.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Triyadini pada tahun 2010, tentang efektifitas terapi *massage* dengan terapi mandi air hangat terhadap penurunan *insomnia* lansia di Panti Werdha Catur Nugraha Banyumas. Hasil penelitian didapat nilai p-value yaitu 0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, ada pengaruh ada pengaruh terapi *massage*

terhadap penurunan *insomnia* pada lansia di Panti Werdha Catur Nugraha Banyumas.

Menurut Sharma, (2009) *Massage* dapat mengeluarkan neurotransmitter seperti *hormone endorphen, serotonin, asetilkolin*, yang dapat mengurangi efek psikis dari stres dan memberikan rasa nyaman. Mekanisme *massage* untuk merespon sensor saraf kemudian terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening mempengaruhi aliran darah meningkat dan sirkulasi darah lancar (Aditya, 2013). Aktivitas saraf parasimpatis kemudian memberi sinyal ke otak dan bioelektrik ke seluruh tubuh. Gelombang alfa akan membantu stres seseorang akan hilang dan merasakan nyaman dan rileks. (Guyton, 2014).

Menurut analisa peneliti, dari 30 orang lansia sebelum dan sesudah dilakukan *back massage* pada lansia di panti sosial tresna werdha sabai nan aluih Sicincin. Didapatkan p-value 0.000 artinya terdapat perbedaan tingkat *insomnia* lansia sebelum dan sesudah dilakukannya *back massage*. Karena *back massage* adalah terapi relaksasi yang menyeluruh dan memberikan kenyamanan saat tidur. Pemberian *back massage* yang dilakukan sesuai SOP dapat menurunkan tingkat *insomnia*. Masyarakat harus diberikan pengetahuan lebih banyak lagi tentang manfaat penggunaan terapi farmakologi (*back massage*), dibandingkan penggunaan terapi farmakologi yang membuat ketergantungan dan menimbulkan masalah lain bagi kesehatan lansia. Upaya peneliti agar pihak PSTW memasukkan *back massage* kedalam program dalam mengatasi *insomnia* pada lansia yang dilakukan 1 kali sehari sebelum tidur.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin dengan 30 orang sampel, dapat ditarik kesimpulan :

1. Tingkat *insomnia* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin, sebelum diberikan *Back Massage* yaitu lebih dari separuh (76,7%) lansia mengalami *insomnia* sedangkan lansia yang menderita *insomnia* sedang sebanyak (23,3%).
2. Tingkat *insomnia* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin, sesudah diberikan *Back Massage* yaitu hampir semua lansia 86,7% menderita *insomnia* sedang, sedangkan yang menderita *insomnia* ringan sebanyak (13,3%) orang lansia.
3. Adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat *insomnia* sebelum dilakukan *Back Massage* dengan tingkat *insomnia* sesudah dilakukan terapi *back massage* terhadap *insomnia* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin diperoleh p value = 0.000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *back massage* terhadap *insomnia* lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin.

### Saran

1. Bagi PSTW Sicincin  
Bagi pihak PSTW Sicincin diharapkan untuk mengurangi penggunaan obat tidur untuk mengatasi *insomnia* pada lansia. Banyak efek samping dalam penggunaan jangka panjang, salah satunya yaitu ketergantungan,

gangguan pernafasan, bisa hilang ingatan, dan sakit/ nyeri pada perut, dan lain-lain. Dan dianjurkan menggunakan terapi non farmakologi yang tidak mempunyai efek samping seperti *Back Massage* untuk mengurangi gangguan tidur (*insomnia*) pada lansia dan dilakukan 1 kali dalam sehari sebelum tidur.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan khususnya Program Studi S-1 Keperawatan diharapkan *Back Massage* merupakan salah satu terapi modalitas yang digunakan dalam ilmu keperawatan gerontik.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi calon peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian tentang terapi non farmakologi lainnya (*Cognitive Behavior Therapy, Sleep Restriction Therapy, dan Akupresur*) untuk mengatasi masalah *insomnia* dan kemudian membandingkannya

Amir, N. 2007. Gangguan Tidur Pada Lansia. Cerminan Dunia Kedokteran No. 150. FKUI. Jakarta.

Asrin, dkk. 2010. Gangguan Tidur Pada Lanjut, Cerminan Dunia Kedokteran. Jakarta : PT Temprint

Ayu. 2009. Aneka Manfaat Terapi Pijat Available From URL : [Http://www.indofamilyhealht.com](http://www.indofamilyhealht.com).

Ambarsari & Aisyah. 2015. Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia: Terapi Akupresur: <http://fik.um-surabaya.ac.id/sites/default/files/Artikel%2041.pdf>. (9 Februari 17).

Amir & Rokimun. Tahukah Anda? Segala Penyakit Bisa Sembuh Tanpa Obat. Jakarta : Dunia Sehat; 2014.

Arikunto, Suharsimi. Prosedur penelitian Suatu pendekatan Praktik. Jakarta: PT.Rineka Cipta; 2013.

Aziz, M.Tansil, dkk. Pengaruh Terapi Pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. 2014. Dari : <http://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/viewFile/73/148>. (8 Desember 2018).

Cinar, Sabnem & Eser, Ismet. 2012. Effect On Sleep Quality Of Back Massage In Older Adults In Rest Home. <http://www.international->

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada pimpinan Panti Sosial Tresna Wherda Sabai Nan Aluih Sicincin serta semua pihak terkait yang telah mendukung dan membantu dalam proses pelaksanaan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Aditya, Sukarendra, Putu. (2013). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Insomnia Lansia di Desa Leyengan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Jurnal Keperawatan.

Agoes, Azwar, dkk. Penyakit Di Usia Tua. Jakarta : EGC; 2013.

- journal-of-nursing-studies. (20 juni 18).
- Departemen Kesehatan, RI. Profil Kesehatan Sumatra Barat. 2017. Dari : <http://www.depkes.go.id>. (20 Maret 2018).
- Profil Kesehatan Jawa Barat. 2008. Dari : <http://www.depkes.go.id>. (20 Maret 2018).
- Fitrisyia & Ismayadi. Relaksasi Otot Progresif Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia. 2013. Dari : <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3623/NESMA%20flx.pdf?sequence=1> (8 Desember 2017).
- Fahad, wildan. Al Azis. 2016. Pengaruh Massage dan Aroma Terapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Pantu Werdah Daerah Surakarta. <http://respiratory.ums.ac.id/23178/34/87penelitianfahadpdf>. (20 Juni 18).
- Guyton, A, C. Hall, J. E. (2014). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12. Diterbitkan oleh Elsevier (Singapore).
- Kementrian Kesehatan, RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta. 2016. Dari : <http://www.kemendes.go.id>. (20 Maret 2018).
- Kozier, dkk. Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, & Praktik. Edisi 7 Volume 1. Jakarta: EGC; 2011.
- Kozier, dkk. Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, & Praktik. Edisi 7 Volume 2. Jakarta: EGC; 2011.
- KSPBJ-IRS (*Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale*). 2009. Dari : <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/526/07.3%20lampiran%203.pdf?sequence=15&isAllowed=y>. (10 Februari 2018).
- Majid, Yudi, Abdul, dkk. Pengaruh Akupresur Terhadap kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay. 2014. Dari : <http://respository.unpad.ac.id/19565/1/Pengaruh-Akupresur-Terhadap-Kualitas-Tidur-lansia.pdf>. (8 Maret 2018).
- Murtie, Afin. Kupas Tuntas Pengobatan Tradisional Pemahaman, Manfaat, Teknik & Praktik. Jogjakarta : Trans Idea Publishing; 2013.
- Murti, Wisnu, Nugroho. 2012. Efek Circulo Massage Tergadap Gangguan Tidur Pada Wanita Lansia Di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul. <http://www.google.co.id/Wisnu.pdf>. (20 Juni 18).
- Notoatmodjo, Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2010.
- Nursalam. Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan

- Praktis. Edisi IV. Jakarta : Selemba Medika; 2016.
- Nugroho, Wahjudi. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Jakarta : EGC. 2008.
- \_\_\_\_\_ . Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Jakarta : EGC; 2015.
- Oktaviani, Eci. 2017. Hubungan Spiritual Dengan Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2017 (Skripsi). Padang : STIKes YPAK Padang; 2017.
- Padila. Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika; 2013.
- Sharma. S. (2009). Aromaterapi, Kharisma publishing group. Tenggerang.
- Stockslager & Schaeffer. Buku Saku Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta. EGC; 2008.
- Susilo, Yekti, Wulandari, Ari. Cara Jitu Mengatasi Insomnia. Edisi I. Yogyakarta : C.V ANDI; 2011.
- Susilawati, Budi, Wistara. 2012. Pengaruh Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam RSUD R. Syamsudin, SH. Kota SukaBumi.<http://id.shvoong.com>.(20 Juni 18).
- Syarifudin, B. Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS. Yogyakarta : Grafindo Litera Media; 2010.
- Triyadini, dkk. 2010. Efektifitas Terapi Massage Dengan Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia.  
<http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/download/311/159>.  
(8 Desember 17).
- Versayanti, S. 2008. Insomnia Pada Orang Tua, Available from URL :  
<http://www.webmd.com>. (20 Juni 18).