

PIJAT REFLEKSI MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANJUT USIA

(Reflection Pressure Decrease Depression Level in Elderly)

Rita Rahmawati*, Hengky Firman Syah**

* Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik
Jl. A.R. Hakim No. 2B Gresik, email: ritarahmawati09@yahoo.co.id

** Mahasiswa PSIK FIK Universitas Gresik

ABSTRAK

Terapi pijat refleksi adalah terapi kesehatan dengan memberikan tekanan ke zona refleksi. Depresi adalah penyakit psikologis dengan gangguan perasaan atau emosi sebagai gejala. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efek terapi pijat refleksi untuk menurunkan tingkat depresi pada lanjut usia.

Penelitian ini merupakan Pra-eksperimental dengan satu kelompok *pre post test design*. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling*, sesuai dengan kriteria inklusi dengan besar sampel yaitu 14 lanjut usia. Variabel independen adalah terapi pijat refleksi dan variabel dependen adalah tingkat depresi. Pengambilan data penelitian ini dilakukan di Panti Tresna Wreda Lamongan pada bulan Januari-Februari 2014. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan observasi.

Hasil perhitungan dari tingkat depresi menggunakan *Wilcoxon test* didapatkan nilai signifikansi $p=0,002$ ($\alpha<0,05$) berarti ada pengaruh terapi pijat refleksi untuk menurunkan tingkat depresi pada lanjut usia.

Pijat refleksi dapat digunakan sebagai alternatif tindakan untuk menurunkan tingkat depresi pada lanjut usia di panti wreda, sehingga para lansia merasakan kenyamanan tinggal di panti.

Kata kunci: Terapi Pijat Refleksi, Tingkat depresi, Lanjut Usia.

ABSTRACT

Reflection pressure's therapy is medical therapy which gives a pressure into the reflection's zone. Depresi is the psychological disease with feeling disorder as the symptom. The aim of this research is to evaluate the effect of reflection pressure's therapy to decrease the depression's level in elderly.

This research was a pre-experimental with one group pre post test design. Samples were recruited using purposive sampling, taken according to inclusion criteria with sample size of 14 elderly. The independent variable was reflection pressure's therapy and the dependent variable was depression's level in elderly. Data were collected using questionnaire and observation.

The calculate result of the depression's level using Wilcoxon signed rank test with significant of value $p=0.002$ ($p<0,05$) it means that there was the effect of reflection's pressure's therapy to reduce the depression's level in elderly.

From the result needed a good management for reflection pressure's therapy to decrease the depression's level in elderly, so that the elderly can be comfort to stay at elderly's home.

Keywords : *the reflection pressure's therapy, depression's level, elderly.*

PENDAHULUAN

Berbagai persoalan hidup yang menimpa lanjut usia sepanjang hayatnya seperti: kemiskinan, kegagalan yang beruntun, stress yang berkepanjangan, ataupun konflik dengan keluarga atau anak, atau kondisi lain seperti tidak memiliki keturunan yang bisa merawatnya dan lain sebagainya. Kondisi-kondisi seperti ini dapat memicu terjadinya depresi (Philip. 2002). Depresi merupakan gangguan *mood* dengan gejala emosi yang labil, cenderung sedih atau murung, kehilangan minat dan semangat, pesimis, putus asa dan lambat bergerak (David, 2003). Pijat refleksi adalah jenis pengobatan yang mengadopsi kekuatan dan ketahanan tubuh sendiri, dengan cara memberikan sentuhan pijatan pada lokasi dan tempat yang sudah dipetakan sesuai zona terapi. Berdasarkan studi pendahuluan di Panti Tresna Werda Lamongan tanggal 2 September 2013, dipanti tersebut sudah pernah dilakukan berbagai terapi seperti terapi musik, terapi okupasi, dan terapi pijat refleksi, namun pelaksanaan terapi pijat refleksi belum optimal, dikarenakan hanya dilakukan satu kali. Pengaruh terapi pijat refleksi terhadap penurunan tingkat depresi pada lanjut usia sampai saat ini belum dapat dijelaskan.

Data WHO (2006) diperkirakan pada tahun 2015 lebih dari 1,3 miliar lansia akan mengalami depresi. Pada tahun 2005, sekurang-kurangnya 20 juta lansia di dunia mengalami depresi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2010, prevalensi depresi pada lansia secara nasional mencapai 13,7 persen. Terjadi peningkatan Disbanding hasil riset serupa tahun 2007, yaitu 12,2 persen. Data Depkes tahun 2010 bahwa 13,8 persen lansia di Surabaya mengalami depresi. Berdasarkan hasil survey pendahuluan awal yang dilakukan peneliti di panti Tresna Werda Lamongan, terdapat 22 lansia mengalami depresi yang terdiri dari 11 lansia mengalami depresi ringan, 5 lansia mengalami depresi sedang dan 6 lansia mengalami depresi berat. Depresi dapat menyebabkan lansia putus harapan, bersikap pasif, dan ketidak mampuan untuk bersikap asertif pada dirinya sendiri (Yosep, 2007).

Lansia mengalami depresi dapat disebabkan dari faktor perubahan pada lansia yaitu faktor dari perubahan fisik, mental dan psikososial. Perubahan dari segi fisik yaitu menurunnya fungsi tubuh pada lansia yang mempengaruhi kekuatan fisiknya, perubahan dari segi mental meliputi kehilangan rasa percaya diri, sensitif, merasa diri tidak berguna, perasaan bersalah dan perasaan terbebani, sedangkan perubahan dari segi psikososial yaitu meliputi ketidakmampuan lansia bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan (Lubis, 2009). Jika faktor-faktor tersebut tidak diatasi dengan koping yang baik maka akan memperburuk kondisi lansia, salah satunya yaitu meningkatkan resiko terjadinya depresi. Depresi merupakan gangguan *mood* dengan gejala emosi yang labil, cenderung sedih atau murung, kehilangan minat dan semangat, pesimis, putus asa dan lambat bergerak (David, 2003). Dengan

memberikan jenis pengobatan terapi pijat refleksi sesuai dengan lokasi dan tempat yang sudah di petakan dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi endorphin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, memperbaiki keseimbangan kimiawi tubuh dan meningkatkan imunitas, memperbaiki keseimbangan potensi elektrik dari berbagai bagian tubuh dengan memperbaiki kondisi zona yang berhubungan, menyetatkan dan menyeimbangkan kerja organ- organ tubuh manusia dan terapi dapat menurunkan tingkat depresi secara wajar dan dapat menghidupkan kemampuan dan motivasi individu (Pamungkas, 2009).

Terapi pijat refleksi dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti, petugas kesehatan diharapkan lebih optimal memberikan terapi pijat refleksi pada lansia terutama lansia yang mengalami depresi.

METODE DAN ANALISA

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *Pra Eksperimen One-Group Pra test-post test Design*. Pada penelitian ini populasi target adalah seluruh lansia yang mengalami depresi di Panti Tresna Wreda Lamongan tahun 2013, sebanyak 22 lansia. Jadi besar sampel dalam penelitian ini sebesar 14 responden sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara terstruktur kepada responden untuk mengetahui depresi pada lansia. Peneliti melakukan kontrak persetujuan dengan responden, melakukan observasi dan wawancara terstruktur kepada responden untuk mengetahui tingkat depresi pada lansia sebelum dilakukan terapi pijat refleksi. Peneliti yang berkolaborasi dengan ahli pijat refleksi yang sudah bersertifikasi memberikan intervensi berupa Terapi pijat refleksi pada zona yang ditentukan dengan frekuensi pemberian 2 kali seminggu, setiap kali pemberian durasi waktu 30 menit pada setiap lansia. Setelah 4 kali dilakukan terapi, peneliti melakukan observasi dan wawancara terstruktur kepada responden untuk mengetahui depresi pada lansia sesudah dilakukan Terapi pijat refleksi. Dan hasil penelitian didistribusikan ke dalam bentuk tabel dan diagram. Kemudian hasilnya diuji dengan uji *Wilcoxon* dengan tehnik komputerisasi SPSS 14 dengan taraf signifikansi 0,05 dimana H_1 diterima jika nilai signifikansi lebih kecil dari taraf nyata ($\alpha = 0,05$) yang berarti penulis ingin mengetahui adakah pengaruh terapi pijat refleksi terhadap tingkat depresi pada Lansia dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$ artinya ada hubungan atau pengaruh yang bermakna antara dua variabel maka H_1 diterima, jika $p < 0,05$ berarti H_0 ditolak.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil uji statistik didapatkan nilai rerata sebelum dilakukan terapi pijat refleksi adalah $X_1 = 1,93$ dan nilai standar deviasinya deviasinya 0,475. Sedangkan nilai rerata sesudah dilakukan terapi pijet refleksi adalah $X_2 = 32,9$ dan nilai standar deviasinya 0,825. Hasil uji statistik menunjukkan nilai sig (2-tailend) adalah $p = 0,002$ berarti $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh terapi pijet refleksi terhadap tingkat depresi pada lansia, dimana sebagian besar tidak mengalami depresi (50%).

Tabel 1 Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Tingkat Depresi Lansia

Kategori	Tingkat Depresi	
	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
X	X1 = 1,93	X2 = 32,9
SD	0,475	0,825
wilcoxon test nilai sig (2-tailed) = 0,002		

Depresi sebagai suatu gangguan *mood* yang dicirikan tak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tak mampu konsentrasi, tak punya semangat hidup, selalu tegang, dan mencoba bunuh diri (Lubis, 2009). Menurut Beck (1967) yang dikutip oleh Lubis (2009) membuat kategori gejala depresi menjadi: gejala emosional, kognitif, motivasional dan fisik.

Terapi pijat refleksi adalah cara pengobatan yang memberikan sentuhan pijatan pada lokasi dan tempat yang sudah dipetakan sesuai pada zona terapi (Pamungkas 2009). Pada zona- zona ini, ada suatu batas atau letak reflek-reflek yang berhubungan dengan organ tubuh manusia, dimana setiap organ atau bagian tubuh terletak dalam jalur yang sama berdasarkan fungsi sistem saraf. Soewito (1995) menambahkan pada telapak kaki terdapat gambaran tubuh, dimana kaki kanan mewakili tubuh bagian kanan dan kaki kiri mewakili tubuh bagian kiri. Potter & Perry (1997) menegaskan bahwa pemberian pijatrefleksi dengan menggunakan tangan akan memberikan aliran energi yang menciptakan tubuh menjadi relaksasi, nyaman, nyeri berkurang, aktif dan membantu tubuh untuk segar kembali.

Dari hasil data tersebut dapat dijelaskan bahwa penurunan tingkat depresi dapat dikarenakan adanya stimulus yang didapatkan dapat meningkatkan rasa nyaman pada lansia. Rasa nyaman tersebut dijadikan sebagai motivasi dalam diri untuk melakukan sesuatu hal yang dapat menurunkan depresi. Dapat disimpulkan pemberian terapi pijat refleksi dapat memberikan rasa nyaman. Dari rasa nyaman yang dirasakan oleh lansia, lansia dapat mengikuti rutinitas yang ada di dalam panti. Sehingga diperlukan perkembangan terapi pijat refleksi dengan harapan terwujudnya kondisi yang sejahtera dan hidup harmonis dimasa senjanya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebelum di berikan terapi pijat refleksi di Panti Tresna Werda Kabupaten Lamongan didapatkan sebagian besar responden mengalami depresi sedang, karena penurunan fungsi fisik atau penyakit fisik dan faktor psikologis meliputi stres yang menumpuk, sehingga sering menimbulkan keluhan dan tak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tak mampu konsentrasi, tak punya semangat hidup, selalu dan tegang. Sesudah di berikan terapi pijat refleksi, tingkat depresi pada lansia di Panti Tresna Werda Kabupaten Lamongan sebagian besar responden tidak mengalami depresi. Penurunan tingkat depresi mungkin dikarenakan keberhasilan proses neurotransmitter saat dilakukan pijat refleksi.

Hal ini ditunjukkan dengan adanya responden yang tidak mengalami depresi setelah dilakukan pijat refleksi. Sehingga peran stimulus dalam mempengaruhi peranan neurotransmitter untuk menghasilkan hormon yang mampu mempengaruhi kinerja medulla spinalis dapat mempengaruhi tingkat depresi pada lansia. Ada pengaruh terapi pijat refleksi terhadap tingkat depresi pada lansia. Pemberian terapi pijat refleksi dapat memberikan rasa nyaman. Rasa nyaman tersebut dijadikan sebagai motivasi dalam diri untuk melakukan sesuatu hal yang dapat menurunkan depresi. Dari rasa nyaman yang dirasakan oleh lansia, lansia dapat mengikuti rutinitas yang ada di dalam panti.

Saran

Adapun saran kepada peneliti selanjutnya adalah mungkin menggunakan instrumen yang lebih menunjang terhadap tingkat depresi pada lansia dan terapi pijat menggunakan alat untuk memijat disertai musik gamelan atau jawa agar lansia lebih merasa relaksasi.

KEPUSTAKAAN

- Ali, I. 2010. *Dahsyatnya Pijat untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. AgroMedia Pustaka
- Beck, A. T. (1972). *Depression causes treatme*. www.masbow.com.html. Diakses tanggal 01 Oktober 2013
- Darmojo, R. B. & Martono, H. (2001). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*. Jakarta, Badan Penerbit FKUI.
- Depsos. 2006. *Laporan Nasional Riskesdes 2006*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan
- Guyton & Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta : EGC
- Gallo, Joseph (1998). *Buku Saku Gerontologi Edisi 2*. Jakarta, EGC.
- Hardywinoto, Setiabudi, T. (2002). *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta, Persada Utamatirta Lestari.
- Harapan (2009). *Seluk-Beluk Pengobatan Alternatif dan komplementer*. Jakarta : PT bhuana Ilmu Populer
- Heriawan (2000). *Pedoman Pengeluaran Geriatric Dokter dan Perawatan*. Edisi 1. Jakarta : FKUI
- Iyus Yosep. (2007). *Keperawatan Jiwa Bandung* : PT Refika aditama.
- Lubis, Namora Lumongga. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta, Kencana Prenada Media Group.
- Mickey, Stanley (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC
- Nirmala. 2004. *Menelusuri Penyakit lewat Pijat Refleksi*. Diakses dari <http://cybermed.cbn.net.id>. Diakses tanggal 05 Oktober 2013
- Nugroho, Wahyudi. (2008). *Keperawatan Gerontik Edisi 3*. Jakarta, EGC
- Oxenford. 1998. *Penyembuhan dengan Refleksologi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

- Pamungkas.2009. *Terapi Alternatif Makin Marak*.Diakses dari <http://www.belajarpijat.com>.Diakses tanggal 01 Oktober 2013 pukul 17.00 WIB
- Perry, Potter (2005). *Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta. EGC.
- Philip L, (2002), Depresi Lansia. [http:atauatawww.kompas.com](http://atauatawww.kompas.com). akses tanggal 01 Oktober 2013 pukul 17.00 WIB
- Soejono (2000).*Pedoman Pengelolahan Kesehatan Geriatri untuk Dokter dan Perawat Edisi 1*.Jakarta : Pusat Informasi Bagian Penyakit Dalam FKUI.
- Tomb, David (2003). *Buku SakuPsikiatri*. Jakarta, EGC.
- Wijayakusuma, H. 2002. *Terapi Pijat Refleksi Kaki*. Jakarta: Milenia Populer
- WHO. 2006. *Waspada Depresi Bagi Lansia*.tersedia di World Wide Web: <http://www.menkokesra.go.id/content/view/2933/333/diakses01Oktober2013>. Pukul 19.30 WIB