

EFEKTIFITAS *MASSAGE* PUNGGUNG TERHADAP KUALITAS TIDUR DI POSYANDU LANSIA DUSUN NGARAN BANTUL YOGYAKARTA

The Effectiveness of Back Massage on Sleep Quality of the Elderly in Posyandu, Ngaran Bantul, Yogyakarta

Faisal Sangadji

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Madani Yogyakarta

Jl. Wonosari, KM. 10, Karanggayam, Sitimulyo, Bantul, DIY, Indonesia

Email : faisalsangadji1980@gmail.com

*Corresponding Author

Tanggal Submission: 16 Juni 2022 , Tanggal diterima: 29 Juni 2022

Abstrak

Lansia pada umumnya mengalami penurunan kualitas tidur. Hal ini harus mendapatkan perhatian khusus, karena jika diabaikan dapat memunculkan beberapa hal yang berdampak negatif, baik untuk kesehatan badan ataupun mengurangi angka harapan hidup lansia. *Massage* punggung memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas tidur. Dengannya dapat menstimulasi munculnya morfin alami yang dihasilkan oleh tubuh berupa enkefalin, dinorfin, dan endorfin, serta dapat berperan sebagai relaksan pada tubuh. Tujuan riset ini adalah untuk mengetahui efektifitas *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest* yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Dusun Ngaran Yogyakarta. Jumlah sampel sebanyak 21 lansia. Instrumen yang digunakan untuk menilai kualitas tidur lansia adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan untuk *massage* punggung berpedoman pada SOP *massage* punggung. Uji statistik yang digunakan yaitu *Wilcoxon Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan efektifnya *massage* punggung terhadap mutu tidur lansia dengan *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian adalah efektifnya *massage* punggung terhadap mutu tidur lansia. Kepada lansia agar dapat menggunakan *massage* punggung sebagai metode untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

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

Abstract

The elderly generally experience a decrease in sleep quality. Special attention is needed to avoid negative impacts both on the health of the body and for reducing the life expectancy of the elderly. Back massage has an important role in improving sleep quality. It can stimulate the emergence of natural morphines produced by the body in the form of enkephalins, dynorphins, and endorphins, and can act as relaxants in the body. The study aims to determine the effectiveness of back massage on the sleep quality of the elderly. The design of this study was a quasi-experimental design using a one group pretest-posttest. The number of samples is 21 elderly. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) is the instrument used to measure sleep quality. Back massage SOP was implemented. The statistical test used is the Wilcoxon Rank Test. The results show the effectiveness of back massage on the sleep quality of the elderly with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). It is recommended for the elderly to be able to use back massage as a method to improve the quality of their sleep.

Keywords: *Back Massage, Sleep Quality, Elderly*

PENDAHULUAN

Lansia pada umumnya mengalami berbagai masalah kesehatan dikarenakan adanya perubahan fungsi fisik, psikis, kemasyarakatan, dan finansial. Berubahnya pola tidur merupakan salah satu perubahan fungsi fisik yang dialami lansia (Ma'arif & Rofiq, 2019). Seiring bertambahnya usia, kebutuhan tidur pun berkurang (Amalia, 2019). Dengan pertambahan usia, maka kondisi fisik dan psikis seseorang akan mengalami penurunan. Penurunan tersebut dapat berupa penurunan kualitas atau gangguan tidur (Prasetya, Prabowo, & Sudyasih, 2021). Penurunan mutu tidur pada lansia sudah seharusnya menjadi fokus utama, karena jika diabaikan dapat berakibat hadirnya berbagai macam hal yang berdampak negatif, baik untuk struktur dan fungsi tubuh ataupun mengurangi angka harapan hidup pada lansia (Cherukuri et al., 2018).

Hampir semua lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur yang unik jika dibandingkan dengan usia lainnya. Masalah tersebut meliputi terbangun sebelumnya waktunya, waktu tidur siang yang meningkat dan untuk memulai tidur dibutuhkan waktu yang lebih panjang. Angka kejadian gangguan tidur pada lansia berada di posisi yang cukup tinggi yaitu sekitar 40-50%. Sekitar 19% lansia sulit untuk tidur, 21 % waktu tidurnya sangat kurang, 24% kesulitan untuk tidur, sedikitnya 1 kali sepekan, dan 39% sangat mengantuk di siang hari. Permasalahan tidur yang berkepanjangan mengakibatkan penurunan kualitas tidur (Luthfia & Aspahan, 2017). Dari 65 lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia Dusun Ngaran Yogyakarta, terdapat 21 lansia dengan penurunan kualitas tidur. 10 lansia menderita insomnia, 8 lansia sering terbangun di tengah malam, dan 3 lansia terbangun dikarenakan kepanasan.

Penurunan kualitas tidur merupakan satu di antara sekian masalah yang sering diderita oleh lansia. Oleh karenanya, dibutuhkan perhatian yang serius untuk menangani masalah ini. Kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh peningkatan latensi onset tidur, tidak efektifnya tidur, dan terbangun pada waktunya belum bangun. Proses penuaan menyebabkan perubahan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan berkurangnya penyaluran norepinefrin. Hal itu berakibat pada perubahan ritme sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur pada fase 3 dan 4 tidur NREM, sehingga lansia hanya memiliki sedikit fase 4 atau tidur lelap. (Oktora, Purnawan, & Achiriyati, 2016).

Tidak terpenuhinya kebutuhan tidur, akan mengakibatkan rasa mengantuk. Mengantuk merupakan faktor resiko penurunan stamina, terjadinya kecelakaan, jatuh, dan mengurangi produktifitas, jika dilihat secara ekonomi. Disorientasi terhadap waktu dan lingkungan dialami oleh orang yang mengantuk. Selain itu, mereka juga mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan merasa lemas sehingga kurang untuk beraktivitas (Paramurthi, Prianthara, & Astari, (2021). Menurut Husada (2015), kurang tidur yang berlarut-larut dapat mengganggu struktur dan fungsi tubuh berupa kepuatan pada wajah, mata terlihat bengkak, tubuh terasa letih, dan penurunan imunitas yang memudahkan seseorang terserang atau tertular penyakit serta gangguan psikis seperti, perubahan kondisi jiwa, yang menyebabkan seseorang menjadi lesu, lamban terhadap stimulus dan kesulitan untuk berkonsentrasi.

Implementasi untuk mengurangi penurunan kualitas tidur dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologi atau non-farmakologi. Karena efek samping obat, pasien mengalami ketergantungan obat yang membuatnya sulit untuk mencapai kualitas tidur yang baik. Selain tanpa efek samping, penanganan dengan pendekatan nonfarmakologis dapat mengurangi

gangguan tidur (Indrawati, 2018). Hasil penelitian Zulmi (2016) di UPT PLSU Jember, Kustanti & Dermawan (2016) di PSTW Abiyoso Sleman, Rizkiani (2018) di Tresna Werdha Unit Budi Luhur, dan Ainun, Ndruru, & Baeha (2020) di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti menunjukkan efektifnya *massage* punggung terhadap mutu tidur lansia.

Menurut Murti (2015) *massage* punggung dapat merangsang munculnya morfin alami yang dihasilkan tubuh berupa dinorfin, enkefalin, dan endorphin serta dapat berperan sebagai relaksan pada tubuh, yang berperan untuk memperbaiki mutu dan waktu tidur, mempermudah mengawali tidur, serta dapat mengurangi gejala gangguan tidur. Dengan adanya hormon tersebut, maka terjadi peningkatan kualitas dan kuantitas tidur lansia yang mengalami gangguan pola tidur.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan pada penelitian adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*, dimana lansia sebelum diberikan *massage* punggung, terlebih dahulu dinilai kualitas tidur lansia, kemudian diberi perlakuan berupa *massage* punggung dan setelahnya dinilai kembali kualitas tidur lansia, dengan melakukan evaluasi terhadap kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan *massage* punggung dengan menggunakan lembar observasi. *Massage* punggung diberikan sebelum tidur selama tiga hari dengan durasi setiap pemberian 10 menit. Tempat penelitian ini di Posyandu Lansia Dusun Ngaran Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan 15 Juli sampai dengan 22 Juli 2021 di Posyandu Dusun Ngaran Yogyakarta. Populasi dalam riset ini adalah lansia yang berada di Posyandu Dusun Ngaran Yogyakarta, sebanyak 21 orang dengan kualitas tidur yang buruk. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling*.

Instrumen yang digunakan adalah PSQI yang berisi tentang kebiasaan tidur dan bangun dengan skala rasio untuk mengukur mutu tidur lansia saat sebelum dan setelah diberikannya *massage* punggung. *Pittsburgh Sleep Quality Index* telah di uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,83 (Buysse, 1989). *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdiri dari 9 pertanyaan. Pada variabel ini menggunakan skala rasio dengan skor keseluruhan dari 0 sampai dengan nilai 21 yang diperoleh dari 7 komponen penilaian Semakin tingginya skor nilai yang didapatkan, maka semakin buruk pula kualitas tidur seseorang. Selanjutnya, analisis data dengan menggunakan *wilcoxon sign test* untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia, antara sebelum dengan setelah *massage* punggung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Lansia

Tabel 1. Lansia Dusun Ngaran Bantul Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Identitas responden		
Usia		
Lansia >60	21	100
Jumlah	21	100
Terbangun Karena		
Ke kamar mandi	8	38,1
Kepanasan	3	14,3
Insomnia	10	47,6
Pekerjaan		
Buruh	6	28,6
Petani	15	71,4
Jumlah	21	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden berusia di atas 60 tahun sebanyak 21 lansia (100%), penyebab terbanyak terbangun di malam hari karena insomnia 10 orang (47,6%), ke kamar mandi 8 orang (38,1%), kepanasan 3 orang (14,3%), pekerjaan terbanyak adalah petani yakni 15 orang (61,9%), buruh sebanyak 6 orang (28,6%).

B. Kualitas Tidur

Tabel 2. Kualitas Tidur Lansia

	Mean	Median	SD	Max-min
Sebelum intervensi	10,61905	11	0,497613	11-10
Sesudah intervensi	7,761905	8	0,436436	8-7

Berdasarkan tabel 2, *mean* mutu tidur lansia sebelum *massage* punggung adalah 10,61905 sedangkan sesudah dilakukan *massage* punggung, *mean* kualitas tidur dari lansia adalah 7,761905.

C. Hasil Uji Wilcoxon

Dari hasil analisa statistik diperoleh $p\text{-Value}=0.000$ ($p<0,05$). Ini menunjukkan efektifnya *massage* punggung terhadap kualitas tidur di Posyandu Lansia Dusun Ngaran Bantul Yogyakarta.

1. Skala Kualitas Tidur Responden Sebelum Massage

Dari tabel 4.2 terlihat *mean* kualitas tidur sebelum *massage* punggung adalah 10,61905. Sebelum diberikan *massage* punggung responden memiliki skor skala nyeri rata-rata 11,10 yang mana intensitas kualitas tidur 11,10 cukup mengganggu. Skor 11 termasuk dalam kategori sangat menyedihkan atau kuat. Dalam kondisi seperti ini, kerja otak dan pikiran tidak dapat diistirahatkan. Menurut hasil penelitian Suarsyaf (2015), dengan semakin bertambahnya usia, seseorang sangat berisiko mengalami penurunan kualitas kualitas tidur.

2. Skala Kualitas Tidur Responden Sesudah Massage

Sesudah diberikan *massage* punggung, responden memiliki kualitas tidur rata-rata 8,7, yang mana intensitas kualitas tidur 8,7 kualitas tidur sedikit tidak terasa (sangat ringan). Hal ini menunjukkan penurunan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukannya *massage* punggung. *Massage* punggung dapat mengurangi kualitas tidur buruk dikarenakan adanya kenyamanan yang dipengaruhi oleh hormon *endorphin*. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferdiansyah (2019), di mana *massage* punggung membantu merelaksasikan tubuh sehingga dengan relaksasi ini, tubuh akan memproduksi hormon *endorphin*.

3. Keseluruhan Responden Sebelum dan Sesudah Diterapi Massage Punggung

Hasil analisa statistik dari uji Wilcoxon berupa $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) memperlihatkan *massage* punggung efektif terhadap mutu tidur lansia di Posyandu Lansia Dusun Ngaran Yogyakarta. Hal ini sesuai dengan penelitian Rizkiana (2018) yang memperlihatkan adanya pengaruh *massage* punggung terhadap mutu tidur dengan hasil uji *wilcoxon Match Pairs* 0,003 ($p<0,05$). Dari hasil uji Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur yang bermakna antara sebelum dan setelah diberikan *massage* punggung.

Massage punggung menjadi cara yang sangat efektif dan mudah untuk mengatasi penurunan kualitas tidur lansia. *Massage* punggung selama tiga menit, sangat berpengaruh secara signifikan terhadap meningkatnya kenyamanan, relaksasi dan pengaruhnya pada sistem neurologi dapat mengurangi risiko penurunan kualitas tidur (Widyawati, 2021). Menurut Zulmi (2016), *massage* punggung sangat berefek terhadap kualitas tidur, karena menginduksi respon relaksasi dan dengannya lansia memasuki waktu tidur dengan rasa nyaman.

Efektifitas *massage* punggung pada kualitas tidur lansia juga ditemukan pada riset Deviana (2018) dengan $p\text{ value}$ 0,006. Dari hasil penelitian Mailisna, dkk (2019), juga memperlihatkan perbedaan sebelum dan sesudah *massage* punggung terdapat kualitas tidur dengan $p\text{ value}$ 0,000. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rizkiana (2016) yang menyatakan terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur lansia setelah dilakukan terapi *massage* punggung di UPT PSLU Jember dengan nilai signifikan $p = 0,002$ ($p<0,05$ dan *massage* punggung dapat memberikan

ketenangan dan kenyamanan.

Prinsip sentuhan untuk penyembuhan pada *massage* punggung memperlihatkan dengan jelas sikap dan perilaku penuh perhatian yang dapat menghadirkan rasa tenang, nyaman, kasih sayang, dan perhatian bagi pasien sehingga akan mempererat hubungan terapeutik antara perawat dengan pasien (Mehta dkk, 2016). Secara psikis, *massage* punggung dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan lansia yang mengatakan bahwa dengan *massage* punggung membuat mereka tenang, nyaman dan santai. Keadaan tersebut membuat lansia mudah untuk memulai dan mempertahankan tidurnya.

Berdasarkan pembahasan di atas, *massage* punggung terbukti efektif memberikan dampak positif bagi lansia, baik secara biologis maupun psikis. Peneliti berasumsi bahwa peningkatan mutu tidur pada penelitian ini adalah efek dari *massage* punggung. Lansia pada penelitian ini memiliki kualitas tidur buruk pada awal penelitian, dan setelah diberikan tiga kali *massage* punggung dengan durasi waktu 10 menit, lansia mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Oleh karena itu, *massage* punggung dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan permasalahan tidur.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara sebelum dan setelah diberikan terapi *massage* punggung terhadap kualitas tidur dengan hasil uji Wilcoxon nilai $p = 0.000$ ($p < 0,5$). Hasil ini menunjukkan efektifnya *massage* punggung terhadap kualitas tidur lansia. Diharapkan perawat agar menerapkan *massage* punggung sebagai tindakan mandiri perawat untuk meningkatkan kualitas tidur. Begitu juga dengan lansia agar dapat menggunakan *massage* punggung ini sebagai metode untuk mengatasi buruknya kualitas tidur yang dialaminya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada STIKes Madani dan lansia Posyandu Lansia Dusun Ngaran Yogyakarta yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti dan Ai, 2017. pengaruh foot massage terhadap kualitas tidur pasien, UP 5(1), 86-97. Diakses dari <http://jkip.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkip>
- Ainun, H., Ndruru, G. B., & Baeha, K. Y. (2020). Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 93-98.
- Amalia Senja, T. P. (2019). *Perawatan lansia oleh keluarga* (Nur Syamsiah (ed.); 1st ed.).

- Aspiani, RY. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi Nanda, NIC dan NOC*, Jilid 2. Jakarta : TIM
- Cherukuri, S., Bajo, M., Colussi, G., Corciulo, R., Fessi, H., Ficheux, M., Slon, M., Weinhandl, E., & Borman, N. (2018). Home Hemodialysis Treatment And Outcomes: Retrospective Analysis Of The Knowledge To Improve Home Dialysis Network In Europe (Kihdney) Cohort. *Bmc Nephrology*, 19(1), 1–10.
- Deviana, SU, 2018. Perbedaan Pengaruh Foot Reflexology Dan Massage Therapy Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia, UMS, 1-10. Diakses dari [http://eprints.ums.ac.id/66233/11/Naska h%20Publikasi%20baru.pdf](http://eprints.ums.ac.id/66233/11/Naska%20h%20Publikasi%20baru.pdf).
- Husada, S. K. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Penderita Asma di RSUD Kabupaten Karanganyar.
- Indrawati, L. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 140. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.168>
- Kustanti, C., & Dermawan, B. (2016). Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia di PSTW Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 4(1).
- Ma'arif, M. A., & Rofiq, M. H. (2019). Dzikir dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter: Telaah Pemikiran Kh. Munawwar Kholil Al-Jawi. *Tadrib*, Vol. V, No. 1, Juni.
- Mailisna, dkk, 2019. Perbedaan Terapi Back Massage dan Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa, *JPPNI* 1(3), 217-222. Diakses dari <http://www.jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view>
- 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.
- Murti, WN. 2015. Efek Circulo Massage Terhadap Gangguan Tidur pada Wanita Lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul, 1-9.
- Oktora Dwi, S. P., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 11, No.3.
- Paramurthi, I. P., Prianthara, I. M. D., & Astari, K. L. W. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Penatih. *PREPOTIF Jurnal Kesehtan Masyarakat*, 5(1), 103-109.
- Prasetya, A. B., Prabowo, T., & Sudyasih, T. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi pada Lansia: Literature Review.
- Rizkiana, J. (2019). *Pengaruh Terapi Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Rizkiana, J. 2018. Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. UA. Diakses dari

[http://digilib.unisayogya.ac.id/4363/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20JANY%20RIZKI ANA%20201410201091.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4363/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20JANY%20RIZKI%20ANA%20201410201091.pdf).

- Widyawati, S. (2021). Pengaruh Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Zulmi, A. Z. 2016. Pengaruh Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zulmi, AZ, (2016). Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia, UJ, 1-123. Diakses dari <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/76514>.