

Terapi Pijat untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu

¹Ni Luh Emilia, ¹Meilin Anggreyni, ¹Nova Natalia Beba, ¹Juliana Neng Rifka Sarman,
¹Sabarulin, ¹Yulian Heiwer Matongka

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Bala Keselamatan Palu

Korespondensi : niluhemilia101112@gmail.com

Abstract : One of the health problems experienced by elderly is sleep disturbances both in quality and quantity which can cause effects such as forgetfulness, confusion and disorientation, if it IS happened in long term it will cause trauma. The purpose of this community service is to apply the results of a research is that massage therapy to the elderly in improving sleep quality. The method used was the applying of massage therapy directly given to the elderly assisted by health science college of the salvation army Palu which were consisted of 22 people, it began with an examination of the sleep quality and continued with the applying of 8 times massage therapy which were carried out for 2 months every Friday morning. Result: This massage therapy can improve the sleep quality of the elderly because in the pre test it was found that all the elderly experienced sleep quality disorders and in the post test, it was found that there were 17 of 22 elderly already had good sleep quality but there were still 5 elderly who had mild sleep quality disorders. It is hoped that health workers will continue to apply complementary therapies to the community so that they can improve the health of the community.

Keywords: Elderly, massage therapy, quality of sleep

Abstrak: Salah satu masalah kesehatan yang dialami lansia adalah gangguan tidur baik kualitas maupun kuantitas yang dapat menimbulkan efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi, jika berlangsung lama akan menyebabkan trauma. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menerapkan hasil penelitian yaitu terapi pijat pada lansia untuk meningkatkan kualitas tidur. Metode yang digunakan adalah pemberian terapi pijat secara langsung pada lansia binaan STIKes Bala Keselamatan Palu yang berjumlah 22 orang, yang diawali dengan pemeriksaan kualitas tidur dan dilanjutkan dengan pemberian terapi pijat sebanyak 8 kali yang dilakukan selama 2 bulan pada setiap hari jumat pagi. Hasil : terapi pijat yang diberikan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia karena pada pre test didapatkan semua lansia mengalami gangguan kualitas tidur dan pada post test dari 22 orang 17 orang lansia sudah memiliki kualitas tidur baik tetapi masih ada 5 orang lansia memiliki gangguan kualitas tidur ringan. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk terus menerapkan terapi-terapi komplementer kepada masyarakat sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat.

Kata kunci : Kualitas tidur, lansia, terapi pijat

PENDAHULUAN

Kesehatan lansia sangat penting untuk menjadi perhatian dapat dilakukan dengan cara membuat lansia merasa tenang, rileks dan dapat menikmati hidup di masa tuanya. Di Indonesia jumlah penduduk semakin besar khususnya lansia hal ini dapat berdampak positif maupun negatif di masa yang akan datang. Apabila lansia berada dalam keadaan yang sehat, produktif dan aktif maka itu adalah dampak positif. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004. Jumlah penduduk khususnya lansia tahun 2017 yaitu 23,66 juta jiwa (9,03%) dan diprediksi tahun 2020 jumlahnya pun akan semakin meningkat menjadi 20,08 juta jiwa¹.

Masalah kesehatan yang dialami lansia beraneka ragam mulai dari perasaan tidak berguna, mudah sedih, stress, depresi, ansietas, demensia, delirium dan gangguan tidur baik kualitas maupun kuantitas². Gangguan tidur pada lansia antara lain sering terbangun pada malam hari, rasa lelah pada siang hari dan sering mengeluh sulit untuk tidur hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti lingkungan, penggunaan obat-obat yang meningkat yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup, sering mengantuk pada siang hari serta mood depresi^{2,3}.

Gangguan tidur atau yang biasa dikenal dengan sebutan insomnia adalah kondisi subyektif dari seseorang yang sulit tidur seperti tidur tidak nyenyak, terjaga, berjalan saat tidur, terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi, gangguan fungsi siang hari atau tidur yang tidak memuaskan^{4,5}. Perubahan system saraf pusat dapat mempengaruhi pola tidur pada lansia. Khususnya saraf simpatis membuat lansia tidak dapat santai atau rileks sehingga kantuk tidak bisa muncul dan jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka akan terjadi efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi, jika berlangsung lama akan menyebabkan trauma⁶.

Pentingnya tidur bagi kesehatan khususnya lansia harus mendapatkan penanganan, ada dua cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Golongan hipnotik seperti Benzodazepin, Kloralhidrat dan Prometazin (Phenergen), dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur. Hal ini dapat mempercepat waktu tidur, memperpanjang tidur dan waktu bangun yang lebih lama. Namun obat ini menimbulkan efek negatif yaitu meninggalkan efek sisa obat, yaitu rasa mual, mengantuk disiang hari sampai pada ketergantungan obat yang dapat merusak kualitas tidur^{4,5}.

Selain dengan farmakologi gangguan tidur juga dapat dilakukan dengan cara non farmakologi seperti terapi pijat pada lansia^{7,8}. Terapi pijat efektif dan dapat dilakukan pada bagian tubuh seperti kaki, tengkuk dan punggung yang akan mempengaruhi system saraf dan endokrin yang akan menyebabkan lansia rileks dan akan mempengaruhi kualitas tidur mereka⁹⁻¹³. Maka dari itu, penulis melakukan terapi pijat pada lansia untuk meningkatkan kualitas tidur.

METODE

Terapi pijat pada lansia dilakukan pada lansia binaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bala Keselamatan Palu yang berada di sekitaran Kota Palu, Sulawesi Tengah. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para lansia Binaan yang berjumlah 22 orang. Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan praktik gerontik oleh mahasiswa Prodi Diploma Tiga Keperawatan yang dimulai dari tahap sosialisasi dari TIM PKM STIKes BK Palu yang terdiri dari 6 orang dosen dan mahasiswa sebagai fasilitasi kegiatan. Kegiatan ini dilakukan selama 2 bulan (8 kali) yang dilakukan setiap hari jumat dengan menjemput semua lansia yang kemudian akan diberikan terapi di ruang klinik STIKes BK Palu.

Pada hari pertama kegiatan akan dilakukan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang sudah sering digunakan pada banyak penelitian-penelitian dengan interpretasi yaitu dikatakan memiliki kualitas tidur baik apabila skor nilai 1-5, ringan 6-7, sedang 8-14 dan kualitas tidur buruk jika skor nilai mencapai 15-21^{14,15}, kegiatan ini akan dilanjutkan dengan pemberian terapi pijat selama 2 bulan setiap hari jumat oleh dosen dan mahasiswa semester 3 yang telah mendapatkan pelatihan atau pelajaran skill sebelumnya. Tahap terakhir atau post test dilakukan pada minggu terakhir dengan pengukuran mengenai kualitas tidur menggunakan kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dari TIM PKM STIKes Bala Keselamatan Palu telah dilakukan sesuai dengan program yang direncanakan dan semua lansia binaan yang berjumlah 22 orang mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir selama 8 minggu/2 bulan. Diawal kegiatan, lansia diberikan sosialisasi dan diminta persetujuannya untuk diberikan terapi pijat oleh TIM dengan tetap menjaga kerahasiaan dari lansia dan setelah mendapatkan persetujuan TIM selanjutnya melakukan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuisisioner PSQI melalui wawancara. Berikut adalah hasil kuisisioner sebelum dilakukan terapi pijat pada lansia.

Tabel 1. Kualitas tidur sebelum terapi pijat

No	Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase
1	Baik	0	0
2	Ringan	2	10%
3	Sedang	9	40%
4	Buruk	11	50%
Total		22	100%

Selanjutnya semua tim yang bekerjasama dengan mahasiswa melakukan terapi pijat kepada lansia mulai dari pemijatan yang dilakukan di daerah tengkuk, punggung kemudian bagian kaki dan tangan yang diakhiri dengan pemijatan pada daerah kepala dan leher. Terapi ini diberikan selama 45 menit selama 2 bulan/8 minggu setiap minggu 1 kali yaitu di hari jumat pagi. Dihari terakhir atau minggu ke 8 kembali TIM PKM melakukan pengukuran kualitas tidur melalui wawancara menggunakan kuisisioner PSQI dan berikut hasilnya.

Tabel 2. Kualitas tidur setelah dilakukan terapi pijat

No	Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase
1	Baik	17	77%
2	Ringan	5	23%
3	Sedang	0	0
4	Buruk	0	0
Total		22	100%



Gambar 1. Terapi Pijat Kepada Lansia

Hasil pre dan post test menunjukkan bahwa pada awal sebelum dilakukan terapi pijat semua lansia mengalami gangguan tidur baik dengan kualitas ringan sampai dengan buruk tetapi, setelah diberikan terapi pijat terlihat bahwa 17 lansia dari 22 orang mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik. Tetapi ada 7 lansia yang masih memiliki gangguan kualitas tidur meskipun hanya dalam rentang yang ringan namun hal ini sudah membuktikan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur yang tidak sesuai akan mempengaruhi kesehatan pada lansia, mengingat lansia adalah mereka yang sudah mencapai usia 60 tahun¹. Penurunan kesehatan atau masalah kesehatan yang dialami oleh lansia terkadang berbeda dengan orang dewasa yaitu ketidakmampuan untuk bergerak secara aktif atau immobilisasi, inkontinensia atau kondisi di mana tidak dapat mengontrol buang air kecil, depresi, kekurangan nutrisi atau malnutrisi, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur atau insomnia⁵.

Tim pengabdian masyarakat STIKes BK Palu memberikan terapi komplementer kepada lansia binaan dengan jumlah 22 orang yang dilakukan selama 2 bulan atau sebanyak 8 kali pada setiap hari jumat pagi. Pemijatan dimulai dari daerah kaki kemudian daerah punggung sampai dengan pinggul yang dilanjutkan kembali pada daerah tangan dan yang terakhir pada daerah kepala, wajah dan leher.

Terapi pijat atau massage akan menstimulasi morphin endogen yang terdiri dari hormon endorphin, enkefalin, dan dinorfin yang kemudian akan merangsang dan menimbulkan efek relaksasi pada otot, dengan adanya relaksasi pada otot dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, mempercepat proses tidur, dan dapat membantu menurunkan gejala gangguan tidur pada lansia¹⁶. Kami juga mengevaluasi lansia dengan cara wawancara setiap kali setelah dilakukannya tindakan atau terapi. Rata-rata lansia mengatakan bahwa perasaan mereka lebih rileks, nyaman dan merasa lebih segar. Mereka juga mengatakan saat dilakukan pemijatan merasa ngantuk bahkan ada yang sampai tertidur.

Dari 8 kali dilakukan pemijatan banyak perubahan kesehatan yang dirasakan oleh lansia mulai dari meningkatnya kualitas tidur dengan ciri-ciri tidak mudah terbangun pada malam hari, dapat memulai tidur lebih awal dan jumlah jam tidur yang lebih lama. Selain kualitas tidur yang meningkat juga ada yang mengatakan bahwa tekanan darah mulai stabil, pusing berkurang sampai dengan hilang, rasa pegal-pegal berkurang dan tubuh lebih terasa lebih bugar. Terapi pijat pada lansia sangat memiliki efek yang baik bagi kesehatan lansia beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terapi pijat efektif dalam mengatasi insomnia, gangguan tidur, kecemasan, nyeri pada rematik sampai dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi¹⁷⁻²².

KESIMPULAN

Pengabdian pada masyarakat adalah penerapan hasil penelitian kepada masyarakat yang akan memberikan dampak positif seperti terapi pijat yang dilakukan oleh TIM PKM STIKes BK Palu yang membuktikan bahwa terapi pijat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Disarankan kepada petugas kesehatan kiranya dapat menjadi sebuah ilmu yang terus berkembang dan dilakukan kepada masyarakat sehingga akan banyak terapi-terapi lain yang dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan kesehatan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada STIKes BK Palu, TIM PKM serta mahasiswa dan lansia binaan STIKes BK Palu dalam mendukung dan terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Situasi lansia di Indonesia tahun 2017: Gambar struktur umur penduduk Indonesia tahun 2017. Pus Data dan Inf. 2017;1--9.
2. Fefi PN. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Dan Aromaterapi Lavender (*Lavendula Angustifolia*) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. 2015;
3. Ardi AAK, Isnaeni Y. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta. 2015;
4. Molyneaux E., Telesia LA., Henshaw C, Boath E, Bradley E HL. Antidepressants for insomnia in adults (Review) SUMMARY OF FINDINGS FOR THE MAIN COMPARISON. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018;(5).
5. Sari D, Leonard D. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. 2018;3(1):121–30.
6. Kusnaldi Hari, Haryanto Joni M. Melati meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. *Nurs.* 2011;6.
7. Khoshno H, Mohammadi F, Dalvandi A, Azad M. The Effect of Effleurage Massage Duration on Sleep Quality Improvement. *Iran J Rehabil Res Nurs.* 2016;2(4):10–8.
8. Rich GJ. Massage therapy: Significance and relevance to professional practice. *Prof Psychol Res Pract.* 2010;41(4):325–32.
9. Kudo Y, Sasaki M. Effect of a hand massage with a warm hand bath on sleep and relaxation in elderly women with disturbance of sleep: A crossover trial. *Japan J Nurs Sci.* 2020;17(3):1–11.
10. Oliveira DS, Hachul H, Goto V, Tufik S, Bittencourt LR. Effect of therapeutic massage on insomnia and climacteric symptoms in postmenopausal women. *Climacteric.* 2012;15(1):21–9.
11. Nissa C, Wada FH, Astuti P, Batubara ST, Prima A. Studi Literatur : Pengaruh Pijat Refleksi Kaki. *Jurnal Ilm Keperawatan Imelda.* 2021;7(1):8–13.
12. Setyawan R. Pengaruh Terapi Massage Punggung Dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Univ Aisyiyah Yogyakarta. 2017;1–15.
13. Faidah N, Suniyadewi NWS, Hutami CM. Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Terapi Pijat Tengkuik Menggunakan Virgin Coconut Oil (Vco). *J Ilmu Keperawatan Komunitas.* 2021;4(1):37–47.
14. Smyth C. Best Practices in Nursing Care to Older Adults general assessment series The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). 2012;29(6):1–2.
15. Wu CY, Su TP, Fang CL, Yeh Chang M. Sleep quality among community-dwelling elderly people and its demographic, mental, and physical correlates. *J Chinese Med Assoc.* 2012;75(2):75–80.
16. Murti NW. Efek Circulo Massage Terhadap Gangguan Tidur Pada Wanita Effect of Circulo Massage on Sleep Disorder of Elderly Women in Elderly. 2015;1–9.
17. Ratna R, Aswad A. Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Heal Sport J.* 2019;1(1):33–40.
18. Ainun H, Ndruru GB, Baeha KY, Sunarti. Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *J Ilmu Keperawatan Imelda.* 2020;6(2):93–8.
19. Rasdini IA, Wedri NM, Rahayu VES, Putrayasa I. Pengaruh Terapi Komplementer Massage Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *J Smart Keperawatan.* 2021;8(1):40.
20. Dionesia EA. Perbedaan Efektifitas Tindakan Massage Dan Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *J Ris Kesehat Nas.* 2019;1(2):111–8.
21. Hartatik S, Sari RP. Efektivitas Terapi Pijat Kaki. *Nusant Hasana J.* 2021;1(1):26–36.
22. Gustini G, Djamaludin D, Yulendasari R. Perbedaan Efektifitas Foot Massage Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Penderita Hipertensi. *Malahayati Nurs J.* 2021;3(3):340–52.