

EFEKTIFITAS TERAPI *MASSAGE* DAN HIDROTERAPI TERHADAP PENURUNAN *INSOMNIA* PADA LANSIA

Nadia Sari⁽¹⁾, Wahidanur⁽²⁾, Abqariah⁽³⁾ Hafizul Makruf⁽⁴⁾

^{1,3}Prodi D-III Keperawatan, STIKes Jabal Ghafur

²Prodi D-III Sanitasi, STIKes Jabal Ghafur

⁴Prodi S-1 Keperawatan, STIKes Seuramoe Barat

e-mail: nadiasari0609@gmail.com, wahidanurwahid1984@gmail.com, abqariah12@gmail.com, hafizalfarish@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.47647/jsr.v14i1.2596>

ABSTRACT

The health problem that many elderly people face is insomnia. Treating insomnia with non-pharmacological therapy has the advantage of being a therapy that does not cause side effects and is relatively easy to use, such as massage therapy and hydrotherapy. This study aims to determine the effectiveness of massage therapy and hydrotherapy in reducing insomnia in the elderly. The method used by the Quasy Experiment was a one-group pretest-posttest design with a sample size of 10 elderly people. The results obtained from statistical tests show that there is a difference in scores in the level of insomnia reduction before and after being given massage therapy and hydrotherapy, with p-value 0.000 (p-value <0.05), these results show that massage therapy and hydrotherapy are proven to be effective in reducing the level of insomnia in the elderly. It is hoped that the public will be aware and know the importance of massage therapy and hydrotherapy, especially for the elderly so that later they can carry out massage therapy and hydrotherapy therapy independently.

Keywords : Massage, Hydrotherapy, Insomnia

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah insomnia. penanganan insomnia dengan terapi non-farmakologi memiliki keuntungan sebagai terapi yang tidak menimbulkan efek samping dan relatif mudah untuk digunakan seperti terapi massage dan hidroterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi massage dan hidroterapi terhadap penurunan insomnia pada lansia. Metode yang digunakan *Quasy Experiment* dengan rancangan *with one group pretest-posttest* dengan jumlah sampel 10 orang lansia. Hasil yang didapatkan hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan skor tingkat penurunan insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi massage dan hidroterapi *p value* 0,000 (*p value* <0,05), hasil ini menunjukkan terapi massage dan hidroterapi terbukti efektif menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Diharapkan bagi masyarakat agar sadar dan mengetahui pentingnya terapi massage dan hidroterapi, khususnya pada lansia sehingga nantinya dapat dilakukan terapi massage dan hidroterapi secara mandiri.

Kata kunci: *Massage*, Hidroterapi, Insomnia

1. Pendahuluan

Permasalahan kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah insomnia. Insomnia mempunyai efek

samping bagi kesehatan lansia diantaranya gangguan fungsi mental yang dapat mempengaruhi konsentrasi memori kemampuan seseorang untuk

melakukan kegiatan sehari-hari, stres dan depresi dimana ketika seseorang kelelahan yang amat sangat akibat kesulitan tidur akan membuat emosi kejiwaan semakin tidak stabil sehingga seseorang penderita bisa menjadi stres dan perubahan pola tidur (Nahariani & Sugandika, 2018).

Insomnia adalah suatu keadaan yang ditandai adanya perubahan dalam kuantitas pola istirahat yang menyebabkan rasa tidak nyaman. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh terjadi efek-efek pelupa, bingung dan disorientasi (Asmadi, 2018).

Kekurangan tidur memiliki konsekuensi kesehatan yang serius dan dapat menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas penyakit. Kurang tidur dapat mempengaruhi kekebalan tubuh, menyebabkan masalah psikologis, gangguan metabolisme, serta meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Selain itu, kurang tidur juga mempengaruhi kestabilan emosi, yang dapat mengakibatkan masalah dalam keluarga dan perkawinan. Tidur yang kurang lelap akan menyebabkan seseorang merasa letih, lemah, dan lesu saat bangun, yang berakibat pada kurangnya semangat, kemampuan konsentrasi yang rendah, serta penurunan kinerja dan produktivitas, (Nag, 2019).

Penanganan yang dapat digunakan adalah terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat tidur, tetapi jika dalam penggunaan jangka panjang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan

masalah yang lebih serius seperti ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia, Penurunan fungsi ginjal dan menyebabkan kerusakan fungsi kognitif. Sedangkan untuk penanganan insomnia dengan terapi non-farmakologi memiliki keuntungan sebagai terapi yang tidak menimbulkan efek samping dan relatif mudah untuk digunakan. Terapi non-farmakologi ini seperti terapi massage, dan hidroterapi. (Widiana, Sudiari, and Sukraandini 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan Aziz, (2019), yaitu penelitian untuk mencari pengaruh terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia, dari penelitian tersebut didapatkan nilai p-value 0,026 artinya nilai signifikan $< 0,05$ ($0,026 < 0,05$) ada pengaruh yang signifikan antara terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia.

Hydroterapi juga merupakan sejumlah latihan fisik dengan berendam didalam air hangat. Bentuk terapi fisik ini dapat membantu seseorang untuk mengurangi berbagai keluhan, salah satunya dengan mandi air hangat. Kehangatan air membantu mengendurkan otot dan mengurangi nyeri, hal inilah yang menimbulkan rasa rileks pada tubuh (Lia, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Efektifitas Terapi Massage Dan Hidroterapi Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia", dengan melakukan telaah literatur dari beberapa jurnal penelitian tentang terapi nonfarmakologi dalam mengatasi insomnia.

2. Metode

Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment* dengan rancangan *with one group pretest-posttest*. dimana sebuah kelompok diukur dan diobservasi sebelum dan setelah perlakuan (*treatment*) diberikan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia sebanyak 10 orang yang diberikan terapi selama 7 hari. Penelitian ini dilaksanakan di Desa

Dayah Tuha Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie, pada tanggal 10-25 Juli 2023.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah SOP Massage, SOP hidroterapi dan Koesioner Insomnia rating scale. Uji yang digunakan antara lain Uji-t dengan menggunakan tehnik komputerisasi SPSS.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini sebanyak 10 orang lansia Desa Dayah Tuha Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti didapatkan data karakteristik responden yang akan disajikan sebagai berikut :

Tabel 3.1
Distribusi Karakteristik Responden Lansia di Desa Dayah Tuha Kabupaten Pidie Tahun 2023

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia		
	Lansia (60-74 tahun)	6	60
	Lansia Tua (75-90 tahun)	4	40
	Total	10	100
2.	Pekerjaan		
	Bekerja (a)	6	60
	Tidak bekerja (b)	4	40
	Total	10	100

Sumber: Data Primer (diolah 2023)

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui bahwa usia responden mayoritas pada katagori lansia (60-74 tahun) sebanyak responden (60%), dan mayoritas pekerjaan responden pada katagori bekerja sebanyak 6 responden (60%).

b. Efektifitas Penurunan Insomnia sebelum diberikan Terapi Massage Dan Hidroterapi Pada Lansia Di Desa Dayah Tuha Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie

Tabel 3.2
Distribusi pengaruh penurunan insomnia pada lansia sebelum pemberian terapi massage dan hidroterapi di Desa Dayah Tuha Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak ada Insomnia	-	-
2.	Insomnia Ringan	-	-
3.	Insomnia Sedang	3	30

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
4.	Insomnia Berat	7	70
	Total	10	100

Sumber: Data Primer (diolah 2023)

Berdasarkan Tabel 3.2 dapat dilihat bahwa frekuensi kejadian insomnia pada lansia di Desa Dayah Tuha sebelum diberikan pemberian terapi massage dan hidroterapi mayoritas mengalami insomnia berat sebanyak 7 responden (70%) dan yang mengalami insomnia sedang sebelum diberikan pemberian terapi massage dan hidroterapi sebanyak 3 responden (30%).

c. Efektifitas Penurunan Insomnia sesudah diberikan Terapi Massage Dan Hidroterapi Pada Lansia Di Desa Dayah Tuha Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie.

Tabel 3.3

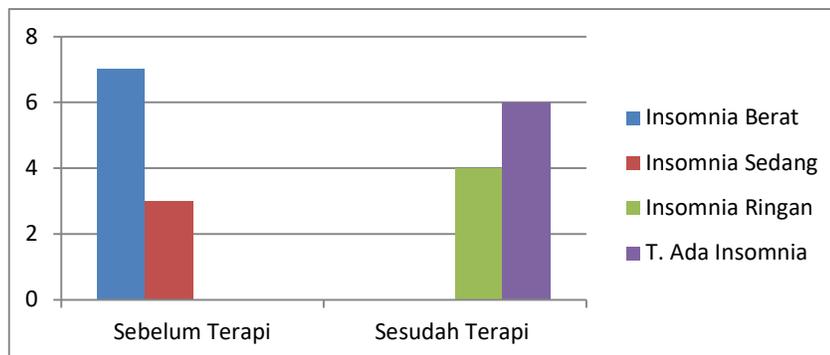
Distribusi pengaruh penurunan insomnia pada lansia sesudah pemberian terapi massage dan hidroterapi di Desa Dayah Tuha Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak ada Insomnia	4	40
2.	Insomnia Ringan	6	60
3.	Insomnia Sedang	-	-
4.	Insomnia Berat	-	-
	Total	10	100

Sumber: Data Primer (diolah 2023)

Berdasarkan Tabel 3.3 dapat dilihat bahwa frekuensi kejadian insomnia pada lansia di Desa Dayah Tuha sesudah diberikan pemberian terapi massage dan hidroterapi mayoritas berada pada kategori insomnia ringan sebanyak 6 responden (60%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 4 responden (40%).

Setelah diuji statistik didapatkan hasil tingkat insomnia pada saat sebelum dan sesudah dilakukan terapi massage dan hidroterapi pada lansia dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 3.1 Grafik Tingkat Insomnia

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa adanya penurunan pada tingkat insomnia sesudah dilakukan terapi massage dan hidroterapi dari 7 orang lansia yang mengalami insomnia berat menurun menjadi 4 orang.

d. Efektifitas Terapi Massage Dan Hidroterapi Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Desa Dayah Tuha Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie

Tabel 3.4

Efektifitas Terapi Massage Dan Hidroterapi Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Desa Dayah Tuha Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie

Terapi massege dan hidroterapi	n	Mean	SD	Std. Error	p. value	α
Sebelum	10	37,50	4,503	1,424	0,000	0,05
Sesudah	10	20,00	0,761	1,506		

Sumber: Data Primer (diolah 2023)

Dari tabel 3.4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan terapi massage dan hidroterapi adalah $37,50 \pm 4,503$ dan sesudah diberikan terapi massage dan hidroterapi adalah $20,00 \pm 1,506$.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan skor tingkat penurunan insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi massage dan hidroterapi p value 0,000 (p value $< 0,05$), hasil ini menunjukkan terapi massage dan hidroterapi terbukti efektif menurunkan tingkat insomnia pada lansia di Desa Dayah Tuha Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie. Dengan demikian hipotesis dapat diterima yaitu ada perbedaan tingkat penurunan insomnia sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi berupa terapi massage dan hidroterapi.

Fase lansia membawa perubahan biologis karena makin menuanya organ-organ tubuh. Salah satu dampak proses menua yang lazim terjadi adalah perubahan pola tidur, yang merupakan salah satu karakteristik

terjadinya insomnia. Seorang lansia akan lebih sering terjaga pada malam hari sehingga total waktu tidur malamnya berkurang (Eltrikanawati, 2021).

Lansia rentan terhadap insomnia karena adanya perubahan pola tidur yang biasanya menyerang tidur tahap 4 NREM. Keluhan insomnia mencakup ketidakmampuan untuk tertidur, seringkali terbangun, ketidakmampuan untuk melanjutkan tidur, serta terbangun lebih awal (Damayanti, 2019).

Insomnia adalah ketidakmampuan atau kesulitan untuk tidur, baik kuantitas dan kualitas tidur. Individu dengan insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan dan kondisi ini mengganggu fungsi sehari-harinya (Ahmad, 2022).

Pada penelitian ini peneliti melakukan terapi mandi air hangat selama $\pm 15-30$ menit menggunakan \pm suhu $37,0^\circ\text{C}-40,0^\circ\text{C}$ pada jam 17.00-18.30 WIB dilakukan selama 7 hari dan dikombinasikan dengan massage pada bagian kaki untuk

mengatasi Insomnia yang dialami oleh lansia.

Hidroterapi dengan mandi air hangat dapat membuat rileks dan mengendurkan otot-otot tegang setelah aktivitas seharian. Uap air panas dapat merangsang pori-pori kulit untuk terbuka, pembuluh darah melebar, serta mengendurkan otot-otot. Hal ini dapat membuat tubuh rileks sehingga tidur menjadi lebih nyenyak. Mandi dengan air bersuhu 36,6 – 37,7°C merupakan suhu yang ideal untuk mandi selama 10 menit karena dapat menenangkan pikiran, tubuh, mengurangi stres, dan membuat tidur lebih nyenyak (Ildhayanti, 2022).

Maasage memberikan rangsangan berupa tekanan pada saraf di telapak kaki. Rangsangan tersebut diterima oleh reseptor saraf (saraf penerima rangsangan). Rangsangan yang diterima ini akan diubah oleh tubuh menjadi aliran listrik, kemudian aliran listrik tersebut dikirim langsung ke otak. Sinyal yang dikirim ke otak dapat melepaskan ketegangan dan memulihkan keseimbangan ke seluruh tubuh. Tekanan pada titik saraf di telapak kaki memberikan rangsangan bioelektrik yang dapat melancarkan sirkulasi aliran darah dan cairan tubuh, menyalurkan nutrisi serta oksigen ke sel-sel tubuh secara lancar, yang memberikan efek relaksasi. Dalam keadaan rileks ini, stimulus ke Reticular Activating System (RAS) yang berlokasi di batang otak teratas akan menurun, mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Keadaan rileks ini menyebabkan stimulus pada RAS semakin menurun, sehingga diambil alih oleh batang otak

lainnya yang disebut Bulbar Synchronizing Region (BSR). BSR akan melepaskan serum serotonin yang dapat memberikan efek mengantuk sehingga meningkatkan kualitas tidur. Menurut UU No 38 Tahun 2014, perawat bisa melakukan terapi komplementer (Widiayana, 2020)

Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Najamuddin (2022) tentang pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia di Kabupaten Polewali Mandar berdasarkan hasil Analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan insomnia lansia setelah diberikan terapi mandi air hangat yaitu diperoleh nilai p value=0,005, $\alpha=0,05$ (p value<0,05). Yang berarti Terapi mandi air hangat efektif dalam menurunkan insomnia lansia di Polewali Mandar.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari (2018) yang diberikan intervensi massage kaki dengan nilai Signifikansi (ρ)= 0,000 < α (0,05, hasil tersebut menyatakan bahwa lansia sebelum diberikan intervensi massage kaki mengalami insomnia tingkat sedang yang disebabkan oleh gangguan psikologis yang terjadi pada lansia seperti kebanyakan pikiran diikuti perasaan cemas, khawatir, serta lingkungan yang tidak mendukung sehingga pikiran lansia berfokus pada satu hal saja sehingga mereka sulit untuk mengawali tidurnya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putra (2018) tentang Pengaruh Hidroterapi Kaki Terhadap Penurunan Skor Insomnia pada Lanjut Usia. Hasil yang

didapatkan *Mean* hasil pengukuran *Pre Test* skor insomnia sebesar 27,43 dan *Mean* hasil pengukuran *Post Test* skor insomnia sebesar 23,93. Hasil uji statistik menggunakan *paired t-test* dengan $\alpha=0,05$ didapatkan nilai signifikansi 0,000 atau signifikansi $<0,005$ yang berarti bahwa ada pengaruh dari hidroterapi kaki terhadap penurunan skor insomnia pada lanjut usia.

Pendapat lainnya dikemukakan oleh Hantsoo, L., et al (2021) bahwa mandi air panas bermanfaat untuk membuat tubuh rileks, menyingkirkan pegal-pegal

dan rasa kaku pada otot, sehingga meningkatkan kenyamanan saat tidur.

Menurut asumsi peneliti, penurunan insomnia pada lansia dapat terjadi setelah dilakukan terapi massage dengan terapi mandi air hangat (hidroterapi). Sehingga dapat diartikan bahwa terapi massage dengan terapi mandi air hangat dapat efektif untuk menurunkan insomnia. Hal ini dapat menunjukkan hasil perasaan senang, rileks dan kesegaran maksimal sehingga dengan kondisi tersebut lansia dapat meningkatkan kualitas tidurnya.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan dari penelitian yang peneliti lakukan maka dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan kejadian insomnia sesudah diberikan terapi massage dengan terapi mandi air hangat (hidroterapi) di Desa Dayah Tuha Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie. Menjadi insomnia ringan 6 responden (60%) dan tidak mengalami insomnia sebanyak 4 responden (40%).

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan skor tingkat penurunan insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi massage dan hidroterapi *p value* 0,000 (*p value* $<0,05$), hasil ini menunjukkan terapi massage dan hidroterapi terbukti efektif menurunkan tingkat insomnia pada lansia di Desa Dayah Tuha Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie.

Diharapkan bagi masyarakat agar sadar dan mengetahui pentingnya terapi massage dan hidroterapi, khususnya pada lansia sehingga nantinya dapat dilakukan terapi massage dan hidroterapi secara mandiri.

5. Daftar Pustaka

- Ahmadi. (2018). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1-7.
- Aziz. T.M, (2019). *Pengaruh terapi Pijat (massage) terhadap tingkat insomnia pada lansia di unit rehabilitasi sosial Pucang Gading Semarang*. Jurnal keperawatan vol.4 No.2.
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(4), 1210-1216.

- Eltrikanawati, T. (2021). Efektifitas Asuhan Keperawatan Dengan Terapi Mandi Air Hangat Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 3(2), 3-3.
- Hantsoo, L., Khou, C. S., White, C. N., Ong, J. C. (2021). *Gender and Cognitive-Emotional Factors as Predictors of Pre-Sleep Arousal and Hyperarousal in Insomnia*. *J Psychosom Res*. April; 74(4): 283-289. Jakarta: FKM Universitas Indonesia.
- Idhayanti, R. I., Pujiastuti, W., & Tridamailia, H. (2022). Ekstrak Pandan Dan Sereh Mampu Meningkatkan Kuantitas Tidur Anak Prasekolah. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 13(2), 22-33.
- Lia Agustina D. (2019) *Pengaruh Terapi Massage Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia*. Skripsi. Universitas Aufa Royhan
- Mayangsari, N. D. A (2018), 'Pengaruh Teknik Relaksasi Massage Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia (Studi Di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)' (Doctoral Dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Najamuddin, N. I., Ovia, M., Roslianti, E., & Firmansyah, A. (2022). Efektifitas Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di PolewaliMandar. *indogenius*, 1(1), 1-9.
- Nahariani & Sugandika, (2018). *Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Puncang Gading Semarang*. *Jurnal keperawatan vol.4 No.2*. (diakse 16 Februari 2023)
- Nag, K., Datta, A., Karmakar, N., Chakraborty, T., & Bhattacharjee, P. (2019). Sleep disturbance and its effect on work performance of staffs following shifting duties: A cross-sectional study in a medical college and hospital of Tripura. *Medical Journal of Dr. DY Patil University*, 12(3), 211-216.
- Putra, Y. A. E. (2018). Pengaruh hidroterapi kaki terhadap penurunan skor insomnia pada lanjut usia di Panti Werdha Muhammadiyah Kota Probolinggo. *The Indonesian Journal of Health Science*, 1-6.
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83-91.