

## Pengaruh Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia

Juairiah<sup>1</sup>, Kurniawati<sup>2</sup>

1. Dosen Akademi Keperawatan Sumber Waras Jakarta
2. Mahasiswa Akademi Keperawatan Sumber Waras Jakarta

### ABSTRAK

Latar Belakang : Massage merupakan salah satu terapi alternative dan komplementer yang menggabungkan berbagai teknik dalam keperawatan seperti sentuhan, teknik relaksasi dan teknik distraksi. Menurut WHO kejadian insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu 67 %. Tujuan : Dari study literature diharapkan peneliti mendapatkan gambaran bagaimana pengaruh massage kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia. Metode Penelitian : penelitian ini menggunakan metode study literature, sumber data diperoleh dari pencarian menggunakan database google scholar yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dengan rentang 2017-2021, dengan menggunakan kriteria inklusi. Hasil : Hasil study literature dari 5 artikel yang sudah didapat, bahwa terdapat penurunan insomnia pada lansia dalam melakukan massage kaki.

**Kata kunci** : Massage Kaki, *Insomnia, Lansia*.

## Effect of Foot Massage On Decreased Insomnia In The Elderly

### ABSTRACT

Background : Massage is an alternative and complementary therapy that combines various techniques in nursing such as touch, relaxation techniques and distraction techniques. According to WHO, the incidence of insomnia in the elderly is quite high, namely 67%. Objective: From the literature study, researchers are expected to get an idea of how the effect of foot massage on reducing insomnia in the elderly. Research Methods: this study uses the study literature method, the data source is obtained from a search using the google scholar database published in Indonesian and English with a range of 2017-2021, using inclusion criteria. Results: The results of a literature study from 5 articles that have been obtained, that there is a decrease in insomnia in the elderly in doing foot massage.

**Keywords**: Foot massage, Insomnia, Elderly.

### PENDAHULUAN

Menurut dr. Ida Trisnawati dari Rumah Sakit Islam Kustati (RSUI) Surakarta, mengatakan bahwa insomnia merupakan situasi saat individu tidak bisa mempertahankan tidur yang diharapkan. Ada yang kesusahan untuk mulai tidur atau insomnia insial, suka terbangun di saat tidur malam serta susah untuk tidur lagi atau insomnia terminal (Widhya, 2017).

Berdasarkan data populasi lansia pada tahun 2020 meningkat menjadi 28,08 juta jiwa, pada tahun 2025 meningkat menjadi 33,69 juta jiwa pada tahun 2030 meningkat menjadi 40,95 juta jiwa, dan jumlah tersebut akan terus menerus menjadi 48,19 juta jiwa pada tahun 2035. Suatu negara dikatakan berstruktur tua jika mempunyai populasi lansia diatas 7 % (Kementrian Kesehatan RI, 2017).

Menurut WHO kejadian insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu 67%. (Zahro, 2020) penanganan insomnia dapat diatasi dengan dua cara, yaitu penanganan secara farmakologis dan penanganan secara non farmakologis, Penanganan farmakologis seperti obat – obatan yaitu Antihistamin, Amitripilin, Tradozon, Klonazepam, dan Zolpidem sedangkan penanganan non farmakologis termasuk penanganan komplementer atau terapi alamiah yang mempunyai efek aman, tanpa efek samping serta efektif untuk pengobatan penyakit tertentu, salah satunya adalah terapi pijat (massage) kaki (Mayangsari, 2018).

Massage kaki adalah stimulasi pada kulit dan jaringan dibawahnya dengan menggunakan berbagai tingkatan tekanan tangan untuk mengurangi nyeri, membuat rileks atau meningkatkan sirkulasi.

Massage merupakan salah satu terapi alternative dan komplementer yang menggabungkan berbagai teknik dalam keperawatan seperti sentuhan, teknik relaksasi dan teknik distraksi (Widiana, 2020).

**METODE**

Penelitian ini menggunakan study literature dengan proses pencarian literature melalui online database pada google scholar pada rentang waktu 2016-2020, dengan kriteria inklusi

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil review dari 5 literature yang telah peneliti analisa dari berbagai sumber informasi tentang Pengaruh massage kaki terhadap penurunan insomnia maka didapatkan hasil yang ditampilkan pada table sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil jurnal yang di Review

Penulis	Tujuan	Metode	Hasil
Royani, Diana Rahayu, Tirta Yenti (2020) Pengaruh Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Panting Werdhana Tangerang Selatan	Untuk mengetahui pengaruh massage kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di panting werdhana Tangerang Selatan	Pre Eksperimen dengan pendekatan one-group pre-post test	Hasil menunjukkan bahwa massage kaki memiliki manfaat untuk menurunkan insomnia. Terlihat adanya sebelum dan sesudah diberikan terapi massage kaki. Dari 15 responden sebelum diberikan intervensi yang memiliki tingkat insomnia dalam kategori insomnia sedang yaitu sebanyak 12 responden (80%) sedangkan dalam kategori ringan sebanyak

			3 responden (20%). sesudah diberikan intervensi terjadinya penurunan kategori insomnia ringan sebanyak 14
Widiana, Made Sudiar (2020) Pengaruh Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar	Untuk mengetahui pengaruh Massage Kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar	Pre Eksperimen dengan pendekatan one design pre-test and post-test group	Hasil menunjukkan sebelum diberikan massage kaki pada lansia mengalami insomnia sedang sebanyak 9 responden (60%), sesudah diberikan massage kaki menjadi insomnia rendah 13 responden (86,7%). Berdasarkan uji statistik wilcoxon didapatkan hasil bahwa nilai $p < \alpha$ (0,05) berarti ada pengaruh massage kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar.
Mayang sari, dkk (2018) Pengaruh teknik relaksasi massage kaki terhadap insomnia pada lansia (Studi di	Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi massage kaki terhadap penurunan insomnia pada	Pre Eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest	insomnia pada lansia sebelum teknik relaksasi massage kaki sebagian besar (81,2%) insomnia sedang jumlah 39 orang, insomnia pada lansia sesudah teknik relaksasi massage kaki sebagian besar

<p>Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)</p>	<p>lansia di posyandu lansia Kelurahan Jombatan</p>		<p>(83,3%) insomnia ringan jumlah 40 orang berdasarkan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikansi <math>(p)=0,000 &lt; \alpha (0,05)</math> sehingga H1 diterima</p>	<p>reflexology on sleep quality of elderly women undergoing abdominal surgery</p>	<p>gangguan tidur pada wanita lanjut usia yang menjalani operasi abdomen.</p>	<p>atan one group pre test post test design</p>	<p>kontrol dan kelompok eksperimen, sebelum dilakukan intervensi. Juga, tidak adaperbedaan yang signifikan Antara skor rata – rata kualitas tidur (<math>p = 0,606</math>) sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol. Namun terdapat perbedaan bermakna Antara skor rata – rata kualitas tidur (<math>p = 0,048</math>) sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen. Akhirnya rata – rata skor kualitas tidur dua kelompok setelah intervensi berbeda secara signifikan (<math>p&lt;0,001</math>)</p>
<p>Fictoriusman Agung, dkk (2020) Effectiveness of foot massage on sleep quality among post surgical patients in Dr. H Abdulmoeloek hospital</p>	<p>Untuk mengetahui efektivitas pijat kaki terhadap kualitas tidur pasien pasca bedah di RSUD Dr. H Abdul Moeloek Lampung - Indonesia</p>	<p>Quasy Eksperimental dengan pendekatan one group pre test post test design</p>	<p>Hasil uji statistik dengan uji independent t hasil diperoleh <math>p\text{-value } 0,000 &lt; (0,5)</math>. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pasien pasca operasi yang dibuktikan dengan adanya perubahan penurunan nilai rata – rata kualitas tidur dengan kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai rata – rata pada kelompok kontrol sebesar 9,12 dan kelompok intervensi 4,78 dengan nilai selisih 4,78</p>				
<p>Azadeh kheyri, dkk (2017) Effects of</p>	<p>ntuk mengetahui efek refleksiologi terhadap</p>	<p>Quasy Eksperimental dengan pendek</p>	<p>tidak dapat perbedaan bermakna kualitas tidur (<math>p = 0,504</math>) Antara kelompok</p>				

Hasil study literature yang dilakukan menunjukkan akhir pencarian literature berjumlah 5 artikel yang sesuai dengan kriteria pada tabel 1. Metode penelitian pada artikel tersebut terdiri dari quasy eksperimental. Hasil study literature ini

menjelaskan pengaruh massage kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

### 1. Population

Berdasarkan hasil jurnal penelitian populasi yang digunakan terdiri dari pasien lansia yang mengalami insomnia. Menurut Sugiono, 2016 sampel yang baik di gunakan antara 30 – 500 responden. Populasi yang belum sesuai kriteria yaitu penelitian (Royani, 2020) menggunakan sampel 15 responden, (Widiana, 2020) 15 Responden, (Fictor, 2020) 17 responden sedangkan yang sesuai dengan Sugiono penelitian (Mayangsari, 2018) menggunakan sampel 48 responden, (Azadeh, 2017) 64 responden. Teknik pengambilan sampel penelitian (Royani & Mayangsari) menggunakan simple random sampling yaitu pengumpulan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperlihatkan strata yang ada dalam populasi, sedangkan penelitian (Widiana) menggunakan purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria – kriteria tertentu. Sampel yang digunakan pada jurnal penelitian yaitu sampel homogen adalah sekumpulan sampel yang memiliki karakteristik yang sama (Jenita, 2016).

Karakteristik responden dalam penelitian ini menggunakan usia dan jenis kelamin. Dalam jurnal penelitian sampel responden adalah pasien lansia pada insomnia yang berjenis kelamin perempuan (29,45%) sedangkan usia yang lebih dari 60 tahun (25,15%). Faktor resiko terjadinya insomnia adalah usia bahwa semakin bertambahnya usia maka semakin beresiko mengalami insomnia dikarenakan terjadinya proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan – perubahan pada diri manusia baik dari perubahan fisik, kognitif,

perasaan, sosial dan seksual (Royani, 2020). Sedangkan jenis kelamin sering terjadi pada perempuan, dikarenakan perempuan mudah mengalami stress yang diakibatkan dari pekerjaan dan keluarga sehingga dapat membuat pikiran menjadi aktif di malam hari (Munir, 2015).

### 2. Intervention

Intervensi pada keempat jurnal diatas tidak menggambarkan berapa banyak massage dilakukan hanya jurnal (Mayangsari, 2018) yang mengatakan bahwa dikatakan efektif dan mengalami perubahan pada insomnia apabila pemberian massage kaki dilakukan seminggu 2 kali selama 3 minggu dengan waktu 30 menit. Sebelum diberikan intervensi insomnia sedang 12 responden (80%), insomnia ringan 3 responden (20%), setelah diberikan intervensi insomnia ringan sebanyak 14 responden (93,3%), insomnia sedang 1 (6,7%) (Royani, 2020). Sebelum diberikan intervensi insomnia sedang sebanyak 9 responden (60%), sesudah diberikan intervensi insomnia rendah 13 responden (86,7%) (Widiana, 2020). Sebelum diberikan intervensi insomnia sedang sebanyak 39 orang (81,2%), setelah diberikan intervensi insomnia ringan sebanyak 40 orang (83,3%) (Mayangsari, 2018). Sebelum diberikan 32 9,06 setelah diberikan 32 4,78 (Fictor, 2020).

Sesuai dengan teori bahwa penatalaksanaan insomnia terdapat dua

bagian yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi insomnia ini selain dengan obat oral dapat dilakukan dengan massage kaki yang bertujuan untuk memperluas kapiler dan kapiler cadangan, sehingga meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ.

### 3. Comparasion

Comparasi yang digunakan adalah kelompok intervensi.

### 4. Outcome

Rata – rata hasil yang didapatkan pada jurnal (Mayangsari, 2018) yang diberikan massage kaki pada penderita insomnia untuk menurunkan insomnia.

Intervensi yang dilakukan pada penelitian jurnal dikatakan efektif diberikan selama seminggu 2x selama 30 menit dengan presentase penurunan insomnia 65,52%. 73,31% (Royani, 2020), 13,40% (Widiana, 2020), 4,28% (Fictor, 2020)

### 5. Study Penelitian

Pada keseluruhan jurnal penelitian didapatkan satu jenis penelitian yaitu quasy eksperimental.

## KESIMPULAN

Lanjut usia mengalami berbagai macam masalah kesehatan diantaranya adalah perubahan keadaan fisik yang bisa dilihat dari menurunnya kondisi organ tubuh seiring berjalannya waktu. Seperti kemunduran sel – sel tubuh yang mengakibatkan fungsi dan daya tahan tubuh terus menurun, serta faktor resiko terhadap berbagai macam penyakit meningkat. masalah yang sering dialami oleh lanjut usia, salah satunya adalah insomnia (Lendengtariang, 2018). Insomnia merupakan situasi saat individu tidak bisa mempertahankan tidur yang diharapkan. Ada yang kesusahan untuk mulai tidur atau insomnia inisial, suka terbangun di saat tidur malam serta susah untuk tidur lagi atau insomnia terminal (Widhya, 2017). faktor – faktor penyebab insomnia yaitu : Stress, Kecemasan dan depresi, Obat – obatan, Kondisi medis. Terapi massage kaki adalah upaya penyembuhan yang

efektif dan aman, serta tanpa efek samping rasa rileks yang dapat mengurangi stress dan dapat memicu lepasnya endorphin, serta membuat nyaman, dan zat kimia otak yang menghasilkan rasa nyaman tersendiri (Azis, 2017). Massage mempengaruhi jaringan tubuh untuk memperluas kapiler dan kapiler cadangan, sehingga meningkatkan aliran darah ke jaringan dan organ, meningkatkan proses reduksi oksigen, memfasilitasi jantung dan berkontribusi terhadap redistribusi darah dalam tubuh. metode massage ada lima yaitu :

Mengusap (Effurage/strocking), Meremas (Petrisage), Menggosok (Friction), Menggerakkan (Vibration), Memukul (Tapotement/tapotage). Berdasarkan hasil penelitian dari studi literature terhadap 7 jurnal mengenai pengaruh massage kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia. Didapatkan metode penelitian yang digunakan rata-rata dengan quasy eksperimen. Intervensi pemberian massage kaki dapat menurunkan insomnia, dibandingkan dengan pasien yang tidak diberikan perlakuan. Hal ini terkait dengan hasil jurnal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada hasil peningkatan penurunan insomnia Antara pre – post test.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung yusman, dkk. (2020). Effectiveness of foot massage on sleep quality among post surgical patients in Dr. H. Abdul moeloek hospital. Jurnal Keperawatan. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/nursing/article/view/3465>  
Diakses hari Minggu, 30 Mei 2021 pukul 10.00
- Azadeh kheyri, dkk. (2017). Effects of reflexology on sleep quality of elderly

- women undergoing abdominal surgery.  
Jurnal Keperawatan.  
<http://jccnc.iums.ac.ir/ariicle-1-80-en.pdf>  
Diakses hari Minggu, 30 Mei 2021 pukul 10.30
- Dewi, H & Hartati, D. T. (2015). Pijat Refleksi + Obat Herbal. Yogyakarta : Media Book.
- Maryam dkk. (2012). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Nulih., dkk. (2018). Pengaruh teknik relaksasi massage kaki terhadap insomnia pada lansia (Studi di posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang).Jurnal Keperawatan. <http://repo.stikesicmejbg.ac.id/1661/9/Niluh%20Dede%20Ayu%20Artikel.pdf> Diakses hari senin 22 Februari pukul 17. 50
- Nasrullah dede (2016). Buku ajar keperawatan gerontik, jilid 1. Jakarta : Cv. Trans info media
- Nugroho. (2018). Keperawatan gerontik & Geriatrik, edisi 3. Jakarta : EGC
- Royani., dkk. (2020). “Pengaruh massage kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Werdha Hana Tangerang Selatan”. Jurnal Keperawatan.<http://jurnal.stikesimbin taro.ac.id/index.php/djs/article/view/88> Diakses hari Senin, 22 Februari 2021 pukul 17.00
- Sugiono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tim Pokja SDKI-DPP PPNI. 2017. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: PPNI
- Tim Pokja SIKI-DPP PPNI. 2018. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: PPNI
- Tim Pokja SLKI-DPP PPNI. 2019. Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta: PPNI
- Widiana Widi., dkk. (2020). Pengaruh massage kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. Jurnal Keperawatan. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/186/111>Diakses hari Senin, 22 Februari 2021 pukul 17.25