JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 1, Januari2025
Hal 153-158
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

PENGARUH PIJAT KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PUSKESMAS SERING KECAMATAN MEDAN TEMBUNG TAHUN 2023

Kristina Lubis[1], Yuliatil Adawiyah [2], Irwan Agustian[3], Fuji Sri Maharani Sitanggang[4]*

[1,2,3,4] Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia
Correspondence author : fujisrimaharani@gmail.com

Abstrak

Tingginya masalah kualitas tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak terhadap fisik dan psikososial lansia. Peningkatan pemenuhan kebutuhan kualitas tidur tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah pijat kaki suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota tubuh. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada lansia. Desain penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan *two group pretest* dan *posttest only design*. Populasi penelitian ini sebanyak 60 orang. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 30 orang. Pengolahan data *editing, coding, scoring,* dan *tabulating* dengan analisa *Uji Wilcoxon.* Hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil *Wilcoxon* pada penelitian didapatkan nilai p value 0,003< 0,05 artinya ada pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada lansia di Pukesmas Sering Kecamatan Medan Tembung pada kelompok intervensi, sedangkan didaptkan nilai p value 0,157>0,05 artinya tidak terdapat pengarih pijat kaki terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Sering Kecamatan Medan Tembung pada kelompok kontrol. Kesimpulan penelitian ini, pada kelompok intervensi yaitu ada pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada lansia di pukesmas Sering Kecamatan Medan Tembung, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada lansia di pukesmas Sering Kecamatan Medan Tembung. Sehingga diharapkan masyarakat agar tetap menerapkan kegiatan pijat kaki secara teratur bagi lansia yang mengalami kualitas tidur buruk.
Kata kunci: Kualitas Tidur pada Lansia; Pijat Kaki,

Abstract

The high quality of sleep problems that occur in the elderly requires appropriate treatment to increase the fulfillment of sleep needs. Poor sleep quality can have an impact on the physical and psychosocial aspects of the elderly. Increasing the fulfillment of sleep quality needs can be done by teaching ways to stimulate and motivate sleep. One way that can be done is foot massage, a form of technique that involves moving the limbs. The purpose of this study was to analyze the effect of foot massage on sleep quality in the elderly. The quasi-experimental research design used the one group pretest and posttest only design approaches. The population of this study were 60 people. Sampling of this study using purposive sampling with a total of 30 people. Data processing editing, coding, scoring, and tabulating with Wilcoxon test analysis. The results of this study note that there are differences before and after being given education. Wilcoxon results in the study obtained a p value of 0.003 <0.05, meaning that there was an effect of foot massage on sleep quality in the elderly at the Frequent Health Center in Medan Tembung District in the intervention group, while a p value was obtained of 0.157> 0.05 meaning that there was no effect of foot massage on sleep quality in the elderly at the Sering District Health Center in Medan Tembung in the control group. The

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 1, Januari2025
Hal 153-158
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

conclusion of this study, in the intervention group, namely that there was an effect of foot massage on sleep quality in the elderly at the Sering Community Health Center, Medan Tembung District, while in the control group, there was no effect of foot massage on sleep quality for the elderly at the Sering Public Health Center, Medan Tembung District.It is hoped that the community will continue to apply regular foot massage activities for the elderly who experience poor sleep quality.
Keywords: Foot Massage, Sleep Quality in the Elderly

Pendahuluan

Kualitas tidur adalah dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan yaitu tidur Rapid Eye Meovement/REM mulai memendek (Hanifa, 2016). Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting yang dapat menentukan kualitas hidup seseorang, terutama pada lansia. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak terhadap fisik dan psikososial lansia. Adapun dampak fisik yang dapat ditimbulkan meliputi rasa lemas, pusing, mengantuk dan kelelahan serta gangguan psikososial antara lain dapat timbul rasa cemas, mudah marah, konsentrasi terganggu, hingga stress dan penurunan kinerja fungsional (Ni Kadek Risa, 2016).

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stress, konfusi, disorientasi, gangguan mood dan kemampuan berkonsentrasi menurun (Potter & Perry, 2009). Gambaran kualitas tidur pada lansia yang masih kurang baik dimana banyak yang masih mengalami kesulitan dalam tidur yaitu tentang tidak bisa tidur dalam waktu 30 menit. Sulitnya kemampuan tidur lansia disebabkan karena perlahan-lahan matinya neuron yang terkait mengatur pola tidur yang bernama nukleus preoptic ventrolateral seiring usia bertambah. Selain itu, lambatnya lansia untuk bisa tidur dapat disebabkan karena kecemasan dan depresi yang dialaminya (Muhammad Imam Arifin, 2018).

Menurut data *World Heald Organization* (WHO), di Amerika Serikat, lansia yang mengalami gangguan tidur pertahun sekitar seratus juta orang. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% pada tahun 2018. Prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia yaitu sekitar 50% pada tahun 2017 (Depkes RI, 2018). Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun.

Adanya gangguan tidur yang dialami lansia tentunya para lansia tidak akan dapat mengembalikan dan memulihkan kondisi tubuhnya dengan baik dan tidak dapat mengistirahatkan tubuhnya dengan baik. Keadaan ini mengakibatkan kondisi mudah marah, kelelahan, pusing, cemas, dan stress sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup lansia tersebut. Gangguan tidur maupun insomnia dapat mempengaruhi kualitas hidup karena hal ini dianggap sebagai bentuk paling ringan dari gangguan mental, selain itu pada usia lanjut tidur dengan nyaman setiap hari merupakan salah satu indikator kebahagiaan yang menentukan derajat kualitas hidup, apabila lansia mengalami gangguan tidur setiap hari maka dapat dikatakan bahwa kualitas hidup lansia tersebut kurang baik (Dewi, 2014).

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 1, Januari2025
Hal 153-158
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Penanganan gangguan tidur dapat diatasi dengan dua cara, yaitu penanganan secara farmakologis dan penanganan secara non farmakologis, Penanganan non farmakologis yaitu dengan 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 (Kurniawati, 2020).

Terapi *foot massage* juga bagus untuk meningkatkan kualitas tidur pasien selain meningkatkan kualitas tidur pasien *foot massage* juga memberikan kenyamanan untuk pasien selain itu juga *foot massage* memiliki pertimbangan biaya yang rendah, bisa di lakukan dengan mandiri dan prosedur yang mudah sehingga *foot massage* sangat baik untuk perbaikan kualitas tidur pasien (Robby Asep, 2022).

Massage merupakan salah satu terapi alternative dan komplementer yang menggabungkan berbagai teknik dalam keperawatan seperti sentuhan, teknik relaksasi dan teknik distraksi (Widi Widiana, dkk, 2020). Pengaruh pijat kaki ini memberikan kenyamanan seperti rasa relax pada tubuh, mengurangi presepsi nyeri, memperbaiki kualitas tidur, dengan mempengaruhi sistem lokomotor dan sistem saraf serta sistem kardiovaskular (Naikwadi, *et al*, 2020).

Foot massage bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi kegiatan jantung dalam memompa, dan mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah akan menurun (Patria, 2019).

Massage sebelum tidur dapat memepercepat proses tidur dengan beberapa mekanisme yaitu dengan stimulasi morpin endogen seperti endorfin, dinorfin dan enkifalin serta perannya dalam menimbulkan relaksasi otot. Pemberian *massage* khususnya pada area kaki dapat melancarkan sistem peredaran darah. *Massage* dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan aktifitas otot sehingga pijatan pada kaki dapat merelaksasi otot-otot yang memberikan efek sedatif (Dwi Ariyani & Aryanti, 2019). Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Pengaruh Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Puskesmas Sering Kecamatan Medan Tembung Tahun 2023."

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan quasi eksperimen adalah suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (eksperimen), Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pretest-posttest only design*. Pada rancangan ini juga tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program).

Penelitian dilakukan di puskesmas sering Jl. Sering NO.20, Kecamatan.Medan Tembung, Kota Medan pada bulan Januari sampai dengan bulan Juli 2023. Teknik

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 1, Januari2025
Hal 153-158
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, sehingga didapatkan 30 orang responden pasien lansia. Analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan *P Value* < 0.005.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan, karakteristik responden dilihat berdasarkan distribusi responden menurut inisial nama, umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Dalam penelitian ini karakteristik responden menurut usia digolongkan dalam usia 60-65 tahun dengan persentase 63,3% dan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan 86,7% dan karakteristik responden berdasarkan pendidikan adalah SMA sebanyak 36,6%. Karakteristik berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah lansia yang bekerja sebagai Wirausaha sebanyak 66,7%.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Data Demografi	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	∑	%	∑	%
Usia				
60-65 Tahun	13	86,7%	6	40%
66-69 Tahun	2	13,3%	9	60%
JenisKelamin				
Laki-laki	2	13,3%	5	33,3%
Perempuan	13	86,7%	10	66,7%
Pendidikan				
Tidak Sekolah	2	13,3%	0	0
SD	2	13,3%	3	20%
SMP	3	20%	6	40%
SMA	7	46,7%	4	26,7%
Sarjana	1	6,7%	2	13,3%
Pekerjaan				
Tidak Bekerja	4	26,6%	3	20%
Wirausaha	10	66,7%	10	66,7%
Pensiunan	1	6,7%	2	13,3%

Tabel 2. Distribusi Hasil Uji Statistik Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Pijat Kaki Pada Lansia Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di Puskesmas Sering Kecamatan Medan Tembung Tahun 2023.

	Sebelum - Sesudah	
	Z	**p *value***
Intervensi	-2.968[b]	0,003
Kontrol	-1.414[b]	0,157

Berdasarkan tabel 2 diatas dijelaskan Hasil Uji Statistik uji *Wilcoxon Sign Rank Test* pada kelompok kontrol menujukkan *p Value* 0.157 (p<0,05). Hali ini menujukkan bahwa

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 1, Januari2025
Hal 153-158
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

pada kelompok saat *prestest* dan *posttest* tidak terdapat perbedaan yang signifikan sehingga pada kelompok kontrol tersebut memiliki nilai rerata *PSQI* yang tidak jauh berbeda. Hasil uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test* pada kelompok intervensi menunjukan nilai *p value* 0.003 (p<0,05) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *PSQI pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi. Dari hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok Intervensi didapatkanp-value (0,003) ≤ (0,05) artinya H1 diterima yang artinya terdapat pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Sering Kecamatan Medan Tembung Tahun 2023.

Tidur sebagai salah satu kebutuhan manusia. Tidur terjadi secara alami, dengan fungsi fisiologis dan psikologis yang melekat merupakan suatu proses perbaikan tubuh. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur terletak dalam *mesensefalon* dan bagian atas pons. Menurut teori Ariani & Suryanti (2019) Pemberian *massage* khususnya pada area kaki dapat melancarkan sistem peredaran darah. Massage dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan aktifitas otot sehingga pijatan pada kaki dapat merelaksasi otot-otot yang memberikan efek sedatif.

Menurut teori Pramesti (2019) mekanisme massage pada kaki terhadap kualitas tidur tejadi ketika masssage memberikan rangsang tekan pada saraf kaki. Rangsangan bioelektrik tersebut dapat melancarkan cairan dalam tubuh yang bertugas untuk menyalurkan nutrisi dan melancarkan sirkulasi darah serta oksigen ke sel-sel pada tubuh sehingga akan menimbulkan efek relaksasi. *Rectingular Activating System* (RAS) yang berada di batang otak akan mengalami penurunan akibat efek rileks yang ditimbulkan, sehingga sistem kerja akan diambil alih oleh batang otak lain yang disebut *Bulbar Synchronizing Region* (BSR). BSR memiliki tugas untuk melepaskan serotonin yang dapat menimbulkan efek mengantuk sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Sering Kecamatan Medan Tembung sesuai dengan hasil penelitian Dwi Ariani (2019) bahwa pijat kaki mengatasi kualitas tidur buruk pada lansia.

Sejalan dengan penelitian Widiana (2020) *massage* memberikan rangsangancukup efektif berupa tekanan pada saraf pada 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 langsung dikirim ke otak. Sinyal yang dikirim langsung ke otak dapat melepaskan ketegangan dan memulihkan keseimbangan ke seluruh tubuh sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur. Dengan dilakukan terapi relaksasi pijat kaki secara rutin selama 5 hari serta menjadikan kebiasaan bagi lansia setiap minggunya dan dapat mengurangi gangguan tidur, mengurangi kecemasan, stress serta menghilangkan kekakuan dibagian otot-otot tertentu yang menjadikan tubuh menjadi rileks.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diuraikan pada pembahasan yang terpapar di bab sebelumnya yang berjudul pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Sering Kecamatan Medan Tembung, maka peneliti dapat

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 1, Januari2025
Hal 153-158
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan pijat kaki semua reponden kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami kualitas tidur buruk 30 orang (100%).
2. Sesudah diberikan pijat kaki pada kelompok intervensi terjadi penurunan yaitu dengan mayoritas mengalami kualitas tidur baik 11 orang (73,3%) dan kelompok kontrol tidak terjadi penurunan kualitas tidur buruk 15 orang (100%).
3. Ada pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Sering Kecamatan Medan Tembung kelompok intervensi dengan nilai *p-value* (0,003) < *α* (0,05) dan kelompok ontrol *p-value* (0,157) > *α* (0,05).

Referensi

Ariani, D., & Suryanti. (2019). Pengaruh foot massage terhadap kualitas tidur pada lansia di panti wredha dhara bakti kasih surakata. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 8(1), 87–93.

Dewi, S.R. Buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta : Depublish ; 2014.

Juairiah, Kurniawati, (2020). *Pengaruh Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia.* Jakarta: Akademi Keperawatan Sumber Waras.

Patria, A. (2019). Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Dewasa yang Mengalami Hipertensi. Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung, 7(1), 48. https://doi.org/10.47218/jkpbl.v7i1.60

Potter, P. A & Perry, A. G. (2009). Fundamental Keperawatan. Buku 3 Edisi 7. Terjemahan, Diah Nurfitriani, Onny T, Farah D. Salemba Medika: Jakarta.

Pramesti, T. A., Indriani, N. W. N., Trisnadewi, N. W., & Juliawan, D. G. (2019). Pengaruh Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. 215–223.

Robby, A. (2022). *Pengaruh Pijat kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur.* Healthcare Nursing Journal.

Widiana, W, dkk. (2020). *Pengaruh Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Banjar Temesi.* Desa Temesi Kabupaten Gianyar: Jurnal Keperawatan.