

Evektivitas Pijat Refleksi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Pasien Insomnia

Dini Nur Alpiyah¹, Krisna Wijaya², Maria Eno³

Universitas Binawan, dininuralpiyah@gmail.com, masturohwijaya@gmail.com, 022311023@gmail.com

Abstract

Insomnia adalah kesulitan tidur meskipun memiliki keinginan untuk tidur. Lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor, seperti perubahan kehidupan sosial, masa pensiun, kehilangan pasangan atau teman dekat, konsumsi obat-obatan, penyakit yang diderita, gangguan suasana hati, kecemasan, sikap terhadap tidur, serta perasaan negatif akibat kematian orang terdekat. Penelitian berbasis tinjauan literatur dilakukan dengan pendekatan PICO melalui pencarian di database seperti Google Scholar, Science Direct, dan PubMed. Dari hasil pencarian, ditemukan lima jurnal yang memenuhi kriteria dan menunjukkan bahwa teknik pijat kaki atau massage memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi pijat kaki berpengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia.

Keywords

Insomnia, Lansia, Gangguan Tidur, Terapi Pijat Kaki, Kualitas Tidur

Corresponding Author

First name Last name

Affiliation, Country; e-mail@e-mail.com

1. INTRODUCTION

Menjaga kesehatan lansia merupakan hal yang krusial, terutama dengan membantu mereka tetap tenang, rileks, dan menikmati masa pensiun. Pertumbuhan populasi lansia di Indonesia dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik positif maupun negatif, termasuk kesehatan dan produktivitas mereka di masa depan. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia tahun 2004, lanjut usia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun. Pada tahun 2017, jumlah lansia di Indonesia mencapai 23,66 juta jiwa (9,03% dari total populasi), dan angka ini diperkirakan meningkat menjadi 20,08 juta pada tahun 2020.

Proses penuaan merupakan fenomena alami yang tidak dapat dihindari, yang menyebabkan penurunan daya tahan tubuh terhadap berbagai stresor internal maupun eksternal (Azizah, 2011). Salah satu permasalahan umum yang dialami lansia adalah insomnia, yaitu kesulitan tidur meskipun memiliki keinginan untuk beristirahat (Kurniawan, 2015). Insomnia pada lansia dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif, seperti kantuk berlebihan di siang hari, gangguan daya ingat, perubahan suasana hati, depresi, risiko jatuh yang lebih tinggi, penggunaan obat tidur yang tidak sesuai, serta penurunan kualitas hidup (Prananto, 2016).

Faktor penyebab insomnia pada lansia sangat beragam, meliputi kondisi kesehatan, konsumsi obat-obatan, lingkungan sekitar, stres psikologis, pola makan, serta gaya hidup (Prananto, 2016). Gangguan tidur ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi sosial, psikologis, dan ekonomi individu yang mengalaminya. Insomnia berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi dan penyakit jantung, serta dapat memicu depresi dan stres (Ghaddafi, 2010). Selain itu, lansia yang mengalami gangguan tidur juga memiliki risiko lebih tinggi untuk terjatuh (Helbig et al., 2013) dan mengalami keinginan bunuh diri atau penyalahgunaan zat (Nadorff et al., 2013).



- **Manfaat Terapi Pijat Kaki terhadap Insomnia Lansia**

Terapi pijat kaki merupakan metode yang telah lama digunakan untuk membantu mengatasi berbagai keluhan kesehatan. Teknik ini dinilai aman dan bebas efek samping (Pamungkas, 2010). Pijat kaki dilakukan dengan memberikan tekanan bervariasi menggunakan tangan untuk merangsang jaringan di bawah kulit, membantu mengurangi rasa sakit, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki sirkulasi darah. Pijat juga dikenal sebagai terapi alternatif yang mengombinasikan sentuhan, teknik relaksasi, serta distraksi untuk meningkatkan kesejahteraan tubuh (Closky & Bulechek, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat kaki secara signifikan dapat membantu mengurangi tingkat insomnia pada lansia. Sebelum mendapatkan terapi, sebagian besar responden mengalami insomnia tingkat sedang (80%), sementara sisanya mengalami insomnia ringan (20%). Setelah menjalani terapi, mayoritas responden mengalami perbaikan kualitas tidur, dengan hanya sebagian kecil yang tetap berada pada kondisi sebelumnya. Analisis statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p sebesar 0,005, yang mengindikasikan adanya perubahan signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

Efektivitas pijat kaki dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologisnya. Menurut penelitian Loyani dan kolega, terapi pijat kaki dapat memperlebar pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke otak serta organ tubuh lainnya. Proses ini merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam produksi gelombang alfa, serotonin, dan endorfin di otak. Kombinasi dari respons fisiologis ini dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah, membantu menenangkan pikiran, serta meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan.

Lebih dari sekadar meningkatkan kualitas tidur, terapi pijat kaki juga memiliki manfaat lain, seperti menurunkan tekanan darah dan mengurangi rasa pegal. Penelitian menunjukkan bahwa 77% lansia mengalami perbaikan pola tidur setelah menjalani delapan sesi terapi dalam dua bulan. Selain merasa lebih bugar, lansia yang rutin mendapatkan pijatan kaki juga menunjukkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah.

- **Implikasi Terapi Pijat Kaki dalam Perawatan Lansia**

Selain manfaat fisik, pijat kaki juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental lansia. Menurut penelitian Emilia et al., pijatan ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang merupakan faktor utama penyebab insomnia. Sensasi relaksasi dari pijatan mampu meningkatkan keseimbangan emosional serta mendukung pola tidur yang lebih baik.

Lebih lanjut, Fakhravari dan kolega menemukan bahwa pijat refleksi kaki berpotensi meredakan gejala Restless Leg Syndrome (RLS) pada wanita lansia. Dalam studi mereka, pijatan ini terbukti meningkatkan produksi dopamin, yang berperan dalam mengurangi gejala RLS serta memperbaiki kualitas tidur. Hal ini dibuktikan dengan penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari 16,87 menjadi 9,32 setelah intervensi pijat refleksi kaki.

Terapi pijat kaki sebagai pendekatan non-farmakologis sangat relevan bagi lansia yang membutuhkan perawatan aman dan terjangkau. Pendekatan holistik ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis lansia. Namun, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, seperti pentingnya standarisasi dalam teknik dan durasi pijatan untuk memastikan hasil yang optimal. Selain itu, desain penelitian yang bersifat kuasi-eksperimental membatasi generalisasi temuan, sehingga diperlukan studi lebih lanjut untuk meningkatkan validitas hasil.

Penelitian di masa depan disarankan untuk mengeksplorasi kombinasi terapi pijat kaki dengan metode lain, seperti aromaterapi atau latihan relaksasi, guna memperoleh hasil yang lebih efektif. Secara keseluruhan, terapi pijat kaki telah terbukti bermanfaat dalam

meningkatkan kualitas tidur lansia serta memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Dengan penerapan yang tepat, terapi ini dapat menjadi bagian penting dalam perawatan lansia, baik di fasilitas kesehatan maupun di lingkungan rumah.

2. METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka atau *literature review*, yaitu metode penelitian yang mengintegrasikan berbagai temuan empiris untuk menjawab pertanyaan penelitian secara komprehensif. Literature review berperan dalam membangun model atau teori konseptual baru serta memetakan perkembangan suatu bidang penelitian dari waktu ke waktu (Snyder, 2019).

Pendekatan penelitian ini mengikuti formulasi **PICO** sebagai berikut:

- **Population (P):** Lansia
- **Intervention (I):** Pijat refleksi kaki
- **Comparison (C):** Tidak ada perbandingan spesifik
- **Outcome (O):** Gangguan tidur

Literatur yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber, terutama jurnal yang dipublikasikan dalam bidang pendidikan kesehatan dan kedokteran. Pencarian dilakukan melalui database seperti *PubMed*, *ProQuest*, *Google Scholar*, dan *Science Direct*, dengan menggunakan kata kunci “*lansia*”, “*pijat refleksi*”, dan “*kualitas tidur*”. Selain itu, referensi tambahan juga ditemukan melalui pencarian manual di berbagai sumber ilmiah.

Jurnal yang diperoleh disimpan dalam format **PDF** dan dikelola menggunakan aplikasi **Mendeley**. Untuk mengurangi potensi bias, penelitian ini mencakup berbagai artikel yang menunjukkan efek positif maupun negatif dari intervensi yang digunakan. Data kemudian dianalisis dengan merangkum setiap artikel berdasarkan beberapa aspek utama, yaitu subjek penelitian, usia responden, jenis dan durasi intervensi, efektivitas intervensi, alat pengukuran yang digunakan, serta kesimpulan dari masing-masing studi.

Dalam penelitian ini, kualitas tidur lansia diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Skor PSQI dikategorikan sebagai berikut:

- **1–5:** Kualitas tidur baik
- **6–7:** Kualitas tidur ringan
- **8–14:** Kualitas tidur sedang
- **15–21:** Kualitas tidur buruk

Intervensi dilakukan dalam bentuk terapi pijat refleksi kaki yang diberikan selama **dua bulan**, dengan sesi terapi **setiap hari Jumat**. Setelah intervensi selesai, kualitas tidur peserta dievaluasi kembali menggunakan kuisioner PSQI.

Penelitian ini menerapkan desain *One Group Pretest-Posttest*, yang melibatkan satu kelompok lansia dengan insomnia tanpa kelompok kontrol. Populasi penelitian terdiri dari lansia yang mengalami insomnia dan memenuhi kriteria inklusi, yaitu:

1. Bersedia menjadi responden,
2. Menderita insomnia sekunder,
3. Mampu berkomunikasi secara verbal,
4. Tidak mengonsumsi obat tidur selama penelitian.

Untuk mengukur tingkat insomnia, penelitian ini menggunakan *Insomnia Rating Scale*, sementara analisis data dilakukan menggunakan *uji statistik Wilcoxon*, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi terapi pijat refleksi kaki.

3. FINDINGS AND DISCUSSION

Penulis mendapatkan 7 jurnal, 5 jurnal yang dapat diteliti dengan melalui tahap screening, eligibility dan inclusion. Intervensi berbasis pijat refleksi terhadap peningkatan kualitas tidur

pada lansia banyak digunakan sebagai metode penanganan yang efektif untuk kondisi anemia. Berdasarkan jurnal yang telah diperoleh dan dilakukan analisis oleh penulis, maka didapatkan hasil bahwa intervensi berbasis pijat refleksi memberikan hasil yang cukup signifikan dalam program meningkatkan kualitas tidur lansia dengan kondisi anemia.

Tabel 1. Perbandingan *Experimental Grup* dan *Control Group*

Reviewer	Participant		Measurement	Results	Design Study
	Intervention group (VR)	Control group			
Ni Luh Emilia (2022)	n=22 Lansia	-	Instrumen (Pittsburgh Sleep Quality Index)	p<0,001	One Group Pretest Posttest.
Royani (2020)	n=80 Lansia	Lansia	Insomnia Rating Scale + Wilcoxon Signed Rank Test	p < 0,05	One Group Pretest Posttest
I Gede Putu Widi Widiana (2020)	n=15 60-90 tahun	-	-	p< 0,005	pre eksperimental one group pre test–post test
Farideh Bastani (2018)	n=11 Lansia	n= 4 Lansia	Insomnia Rating Scale + Wilcoxon Signed Rank Test	p<0,001	QUASY EKSPERIMENT
Kiki Natassia (2021)	n=12 Lansia	-		p=0.001	Quasi Eksperiment

Tabel 2. Dosis Terapi *Intervensi* berbasis *virtual reality*

Reviewer	Type of Intervention	Therapeutic Dosage			Duration Therapy
		Frekuensi	Type	Time	
(Emilia et al. 2022)	Pemijatan pada lansia dimulai dari area tengkuk dan punggung, kemudian dilanjutkan ke bagian kaki dan tangan, dan diakhiri dengan pemijatan pada kepala serta leher.	1 kali/minggu	Terapi pijat	45 menit	2 bulan
(Abbasi Fakhravari, Farideh, and Haghani 2018)	Pijat refleksi pada kaki dilakukan dengan memberikan tekanan menggunakan ibu jari, jari, dan tangan, tanpa memanfaatkan minyak atau lotion.	-	Pijat refleksi	20 menit	4 minggu
(Putu et al. 2020)	Massage memberikan tekanan yang merangsang saraf pada telapak kaki, di mana rangsangan tersebut diterima oleh reseptor saraf sebagai penerima stimulus.	-	Massage	-	-
(Royani, Rahayu, and Yenti 2020)	Mekanisme terapi pijat kaki dimulai dengan pemijatan pada area kaki dan diakhiri pada telapak kaki untuk merangsang sensor saraf. Stimulasi ini memicu vasodilatasi pembuluh darah dan sistem limfatik, sehingga meningkatkan aliran darah dan melancarkan sirkulasi	-	Massage		-

Kiki Natassia (2021)	Terapi pijat (massage) adalah teknik manipulasi otot dan jaringan tubuh melalui tekanan, gosokan, serta getaran yang dilakukan menggunakan tangan, jari, siku, kaki, atau alat manual dan elektrik, dengan tujuan meningkatkan kondisi kesehatan.	-	Massage kaki	-	-
----------------------	---	---	--------------	---	---

4. CONCLUSION

Dari 5 jurnal yang dianalisis dalam literature review ini, ditemukan bahwa **insomnia merupakan salah satu masalah umum yang dialami oleh lansia**, di mana mereka mengalami kesulitan tidur meskipun memiliki keinginan untuk tidur (Kurniawan, 2015). Salah satu metode terapi yang dapat membantu mengatasi masalah ini adalah **pijat refleksi kaki**, yang terbukti sebagai terapi aman, efektif, dan bebas efek samping (Pamungkas, 2010). Selama sesi pijat, tekanan yang diberikan pada kulit dan jaringan di bawahnya membantu meredakan nyeri, memberikan efek relaksasi, serta meningkatkan sirkulasi darah. Pijat juga dikategorikan sebagai **terapi alternatif dan komplementer**, yang mengombinasikan berbagai teknik dalam keperawatan, seperti sentuhan, relaksasi, dan distraksi (Closky & Bulechek, 2015).

Temuan dari Penelitian yang Dianalisis

- **Penelitian pertama** menemukan bahwa sebelum terapi pijat diberikan, seluruh lansia mengalami gangguan tidur dengan tingkat ringan hingga sedang. Setelah intervensi, sebanyak **17 lansia masih mengalami gangguan tidur**, sementara **1 dari 22 responden menunjukkan peningkatan kualitas tidur menjadi “baik”**. Efek positif dari terapi pijat ini dikaitkan dengan peningkatan produksi *morfine endogen*, yang terdiri dari hormon *endorfin*, *enkefalin*, dan *dinorfin*, yang berperan dalam memberikan efek relaksasi otot dan mempercepat proses tidur.
- **Penelitian ketiga** menganalisis efektivitas pijat kaki menggunakan uji t sampel berpasangan, yang menghasilkan nilai $p = 0,001$ (lebih kecil dari 0,05), sehingga **hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima**. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat kaki memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan insomnia pada lansia di Kecamatan Globogan, dengan rata-rata penurunan skor insomnia sebesar **24,67**. Terapi pijat kaki dianggap sebagai metode penyembuhan yang **aman dan efektif**, yang dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan pelepasan **endorfin**, sehingga membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan lansia (Aziz & Andrian, 2016).
- **Penelitian keempat** menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat kaki, mayoritas lansia mengalami insomnia dengan tingkat sedang (**9 orang atau 60%**). Namun, setelah intervensi, terjadi perbaikan yang signifikan, dengan 86,7% responden (13 orang) mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi ringan. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa **pijat kaki memiliki dampak signifikan terhadap penurunan insomnia**, dengan nilai $p = 0,001$.
- **Penelitian kelima** membahas efektivitas pijat refleksi kaki dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita lansia yang mengalami *Restless Legs Syndrome (RLS)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa **terapi ini efektif dan tidak menimbulkan komplikasi**. Analisis menggunakan *uji t Independent* mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian terapi pijat refleksi kaki.

Kesimpulan dari hasil penelitian yang menggunakan literatur review ini menunjukan bahwa intervensi berbasis massage dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Berbagai jenis pijat dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia, terutama pada kelompok usia produktif, yang sering mengalami keluhan susah tidur.

5. REFERENCES

- Abbasi Fakhravari, A., Farideh, B., & Haghani, H. (2018). Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Wanita Lansia Dengan Restless Leg Syndrome. *Jurnal Asuhan Keperawatan Yang Berpusat Pada Klien*, 4(21), 96–103. <https://doi.org/10.32598/jccnc.4.2.96>
- Emilia, N. L., Anggreyni, M., Beba, N. N., Sarman, J. N. R., S, S., & Matongka, Y. H. (2022). Terapi Pijat untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(05), 253–257. <https://doi.org/10.53690/ipm.v2i05.168>
- Juairiah, K. (2021). Pengaruh Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Effect of Foot Massage On Decreased Insomnia In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Akademik Keperawatan Sumber Waras. Volume 3, Nomor 1 Tahun 2020*, 3.
- Natassia, K., & Riniasih, W. (2021). The Effect Of Foot Massage On Insomnia For Elderly In Grobogan District, Grobogan Regency. *International Journal of Community Service, Research Education*, 1(1), 82–88.
- Putu, I. G., Widian, W., Sudiar, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Peningkatan Mobilitas Fisik pada Lansia Post Op BPH di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. 9(1), 83–91.
- Rafii, F., Parvizi, S., Peyrovi, H., Rafii, F., Mohammadi, N., Editors, A., Akbari, N., Seyedfatemi, N., Seyedoshohadaee, M., Ghezeljeh, T. N., Sharif, F., Manager, E., Ghamari, F., Maddah, S. S., Taleghani, F., Board, E., Akbari, N., Ahmadi, Z., Zargham-boroujeni, A., ... Yekta, Z. P. (2016). *Client-Centered Nursing Care*. 2(1), 1–69.
- Royani, Rahayu, D., & Yenti, T. (2020). *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro / Volume III , Nomor 1 – Maret 2020 PENGARUH MASSAGE KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro / Volume III , Nomor 1 – Maret 2020. III*