

EFEK *CIRCULO MASSAGE* TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA WANITA LANSIA DI POSYANDU LANSIA CEBONGAN NGESTIHARJO KASIHAN BANTUL

EFFECT OF CIRCULO MASSAGE ON SLEEP DISORDER OF ELDERLY WOMEN IN ELDERLY POSYANDU IN CEBONGAN NGESTIHARJO KASIHAN BANTUL

Oleh : Nugroho Wisnu Murti
Email : wisnumurti666@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek *circulo massage* terhadap gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul. Jenis penelitian adalah pra-eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*.” Populasi dalam penelitian ini adalah wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul yang berjumlah 34 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang ditentukan berdasarkan kriteria yang meliputi: (1) bersedia menjadi sampel penelitian, (2) mengalami gangguan tidur. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur gangguan tidur yaitu *Pittsburgh Insomnia Rating Scale*. Analisis data menggunakan uji *t Paired Sample t test* dengan taraf signifikansi 5 %. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efek yang signifikan *circulo massage* terhadap gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul, dengan nilai signifikansi $0,000 < (0,05)$. Efektivitas *circulo massage* terhadap gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul sebesar 26,13%.

Kata Kunci: circulo massage, gangguan tidur, wanita lansia

Abstract

The research intends to determine the effect of circulo massage on sleep disorder in elderly women in Elder Posyandu (Integrated Service Post) Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul. The research type was pre-experiment with "One Group Pretest-Posttest Design" design. The population of the research was elderly woman in Elder Posyandu Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul of 34 women. The samples of the research were 20 women determined based on criteria including: (1) willing to be research sample, (2) experiencing sleep disorder. Based on the criteria, there were 20 women. The instrument used to measure sleep disorder was the Pittsburgh Insomnia Rating Scale. The data analysis was by using Paired Sample t test with 5% significance level. The results show that there is significant effect of circulo massage on sleep disorder in elderly women in Elderly Posyandu Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul with significance value $0.000 < (0.05)$. The effectiveness of circulo massage on sleep disorder for elderly women in Elderly Posyandu Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul is 26.13%.

Keywords: circulo massage, sleep disorder, elderly women

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang berakibat pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur, sehingga sering mengantuk yang berlebihan di siang harinya (Potter & Perry, 2006). Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur).

Menurut Jeffrey S. Nevid dkk., (2005: 61) terdapat dua kategori gangguan tidur, yaitu *parasomnia* dan *dissomnia*. *Parasomnia* dibagi menjadi tiga yaitu: gangguan mimpi buruk, gangguan teror saat tidur (terbangun tiba-tiba) dan gangguan berjalan sambil tidur (*somnambulisme*), sedangkan *Dissomnia* dibagi menjadi tiga yaitu: *hipersomnia* (rasa kantuk yang berlebihan), *narkolepsi* (mendadak tidur), dan *insomnia* (kurang tidur). Menurut Stella Weller (1996: 142) *insomnia* merupakan kondisi yang mengacu pada kesulitan untuk tidur, waktu tidur yang tidak mencukupi atau tidur yang sering terganggu dengan periode terjaga. Semua orang pernah mengalami *insomnia*, di Amerika hampir 70% penduduknya mengalami *insomnia* (pangkalan Ide, 2008: 8). Menurut Dwight L. Carlson (2004: 125) penyebab dari *insomnia* yang dapat memperburuk kualitas dan kuantitas tidur seseorang di antaranya: (1) stress, (2) gangguan lingkungan sekitar, (3) makanan dan bahan-bahan kimiawi, (4) penyakit kronis, (5) masalah emosional.

Pada tingkat lansia, individu banyak mengalami perubahan secara biologis, psikologis, dan sosial, khususnya kemunduran berbagai fungsi, dan kemampuan yang dahulu pernah dimiliki (Surilena, 2006). Proses

penurunan antara lain perubahan penampilan fisik, penurunan daya tahan tubuh, dan penurunan berbagai fungsi organ mengancam integritas lansia. Mereka juga harus berhadapan dengan kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Kondisi tersebut menyebabkan seorang lansia lebih rentan untuk mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk gangguan tidur (Stanley & Beare, 2006).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Gangguan mental yang berhubungan erat dengan gangguan tidur adalah kecemasan, yang menyebabkan kesulitan mulai tidur, lama masuk tidur (lebih dari 60 menit), mimpi menakutkan, kesulitan bangun pagi, dan bangun di pagi hari kurang segar (Nugroho W, 2004).

Berdasarkan data pada Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul, tercatat bahwa sebanyak lebih dari 50% lansia banyak yang mengeluh tentang kualitas tidur. Pasien mengeluh hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari dan sering terbangun lebih awal. Lansia mengatakan mengeluh susah tidur di malam hari, pergi tidur antara jam 8 sampai jam 9, tapi ada juga yang tidur jam 11. Lansia mengatakan sering terbangun pada malam hari rata-rata 4-6 kali untuk ke kamar mandi dan setelah itu sulit untuk jatuh tertidur lagi. Kondisi lain yang dialami lansia sehingga terbangun pada malam hari dikarenakan merasakan nyeri, terbangun karena mimpi dan keadaan lingkungan yang berisik. Keluhan lain yang dialami lansia adalah merasa kurang segar setelah bangun di

pagi hari, mengantuk di siang hari namun ada 2 lansia yang mengeluh tidak bisa tidur di siang hari walaupun sudah mengantuk dan ada keinginan untuk tidur. Hal tersebut mengganggu kualitas tidur pasien.

Insomnia pada lansia merupakan keadaan yang ditandai dengan adanya perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. 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 dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, bingung, dan disorientasi (Asmadi, 2008).

Melihat begitu besarnya fungsi dari tidur, maka segala hal mengenai gangguan tidur perlu diatasi. Ada beberapa cara untuk mengatasi gangguan tidur. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1988: 123) terdapat berbagai cara untuk mengatasi *insomnia*, seperti menjalani pola hidup sehat, tidur dengan jadwal teratur, lingkungan yang tenang dan olahraga secara teratur serta menghindari minuman yang mengandung kafein. Selain melakukan pola hidup sehat ada suatu bentuk terapi *farmakologis* yaitu terapi obat. Terapi *farmakologis* atau terapi obat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur seperti *insomnia* berat atau kronis (Jeffrey S. Nevid, dkk., 2005: 70). Pada zaman yang semakin modern ini seseorang yang mengalami gangguan susah tidur mencari alternatif lain yang lebih alami untuk mengurangi keluhannya, yaitu dengan melakukan masase atau pijat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Berman (2009), pijat punggung meningkatkan kualitas tidur pada klien yang menderita sakit, sedangkan menurut Duke University, para peneliti *Touch Research Institute of the*

University of Miami School of Medicine mengukur tingkat biokimia tubuh setelah terapi pijat dan menemukan penurunan dramatis dalam kadar kortisol, norepinefrin, dan dopamin.

Masase sebelum tidur dapat mempercepat proses tertidur dan dapat meningkatkan kualitas serta kuantitas tidur. Masase diduga dapat membantu mengatasi gejala *insomnia* melalui beberapa mekanisme yakni stimulasi *morphin endogen* seperti *endorphin*, *enkefalin*, dan *dinorfin* serta perannya dalam menimbulkan relaksasi otot. Dengan adanya hormon tersebut seseorang yang mempunyai gangguan susah tidur akan dapat menambah kualitas dan kuantitas tidurnya. Hormon tersebut dapat ditimbulkan oleh pemberian masase seperti salah satu jenis masase yaitu *circulo massage*.

Selama ini *endorphin* sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa di antaranya adalah, mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. *Endorphin* adalah sebuah hormon yang dihasilkan oleh tubuh manusia yang memberikan rangsangan kepada otak dengan sensasi kebahagiaan, kenyamanan, dan cinta. Fungsi hormon itu adalah untuk kekebalan tubuh. Artinya, selain mencegah memburuknya emosi kita, bahagia juga merangsang timbulnya zat imunitas. *Endorphin* dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa di antaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Siti Koriah, dkk., 2014).

Circulo massage merupakan salah satu jenis *massage* yang dijadikan sebagai

alternatif untuk menghilangkan rasa lelah. Hal ini dikarenakan *circulo massage* dirancang untuk memperbaiki sirkulasi darah tepi sehingga membantu pengembalian dan pengolahan sisa metabolisme, di samping memberi relaksasi otot dan saraf (Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY 2006: 1). Jenis *massage* ini mempunyai teknik yang sangat dominan yaitu *friction* (menggerus), yang dilakukan dilakukan pada awal *massage*, sehingga dengan *friction* keluarnya hormon yang dapat membuat orang tertidur menjadi lebih tinggi. Selain itu *friction* bertujuan untuk menghancurkan *myeloglobin* (sisa metabolisme tubuh) dalam pembuluh darah, sehingga tumpukan *myeloglobin* menjadi pecah dan pembuluh darah menjadi melebar dan aliran darah menjadi lancar. Sejauh ini belum dilakukan kajian ilmiah mendalam tentang efek *circulo massage* dalam mengatasi gangguan tidur. Oleh karena itu penelitian ini penting untuk dilakukan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan desain menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan, dengan menggunakan tes awal dan tes akhir sehingga besarnya efek dari perlakuan dapat diketahui dengan pasti (*the one group pretest-posttest design*) (Suharsimi Arikunto, 2006: 212). A1 merupakan *pretest*, X merupakan perlakuan dan A2 merupakan *posttest* atau tes akhir.

Definisi Operasional Variabel

Definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Circulo massage* merupakan salah satu *massage* dengan sasaran utama sirkulasi darah dan limfe dengan teknik andalan *friction*.

2. Gangguan tidur adalah sekumpulan kualitas gangguan tidur yang diukur dengan skala insomnia yang diadaptasi dari *Pittsburgh Insomnia Rating Scale*.

Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan adalah 34 wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul. Besar sampel berdasarkan rumus Slovin $n = N/1+N (e)^2$ yaitu sebesar 14,4 (kriteria inklusi). Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel penelitian, (2) mengalami gangguan tidur. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket. Angket dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Pittsburgh Insomnia Rating Scale*. Instrumen ini berupa kuesioner dengan menggunakan bahasa Inggris, sehingga peneliti mengubahnya menjadi bahasa Indonesia dan kemudian dilakukan validasi dengan dosen ahli. Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Butir
Gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul	1. Tingkat kesulitan untuk memulai tidur	1-6
	2. Kesulitan dalam tidur	7-9
	3. Kualitas hidup secara umum saat terjaga	10-17
	4. Tingkat mengantuk pada siang hari	18-21
	5. Kepuasan pada kualitas tidur	22-26
	6. Kuantitas tidur (keluhan objektif)	27-34
Jumlah		34

Instrumen ini terdiri atas 34 butir, nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 4, sehingga nilai terendah 34 dan nilai tertinggi 136. Hasil penghitungan sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Skor Derajat Insomnia

Kategori	Skor
Tidak insomnia	34-59
Insomnia ringan	60-85
Insomnia sedang	86-110
Insomnia berat	111-136

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 100). Dalam penelitian ini cara atau langkah untuk mengumpulkan data penelitian sebagai berikut:

- a. Mencari subjek penelitian yaitu wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul yang merasa mempunyai gejala gangguan, dalam penelitian ini subjek yang digunakan yaitu wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul.
- b. Setelah mendapat pasien yang merasa mempunyai gangguan tidur, menerangkan tentang *circulo massage* dan *insomnia* serta menawarinya untuk bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
- c. Setelah bersedia sebagai subjek penelitian, dilakukan tes awal (*pretest*) yaitu pengisian angket dilakukan oleh penderita gejala *insomnia* untuk mengetahui derajat gangguan tidur sebelum mendapat perlakuan *circulo massage*.
- d. Memberikan perlakuan *circulo massage* kepada penderita gangguan tidur.
- e. *Posttest* yaitu pengisian angket dilakukan oleh penderita gejala *insomnia* untuk mengetahui derajat gangguan tidur sesudah mendapat perlakuan *circulo massage*.

Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299).

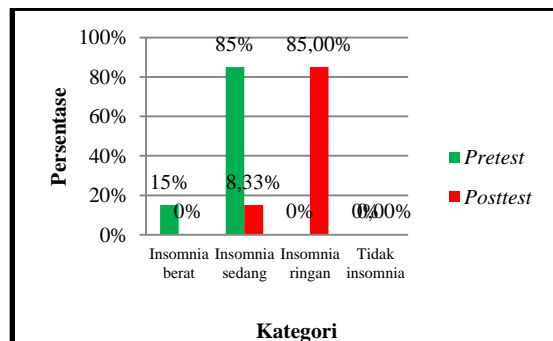
Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Penelitian

Dari hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul, didapat nilai minimal = 100,00, nilai maksimal = 119,00, rata-rata = 105,80, dengan simpang baku = 5,57, sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 64,00, nilai maksimal = 92,00, rata-rata = 78,15, dengan simpang baku = 6,89.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, *pretest* dan *posttest* gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul dapat dibuat diagram pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Gangguan Tidur pada Wanita Lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan

2. Hasil Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	p	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,423	Normal
<i>Posttest</i>	0,907	Normal

Dari hasil tabel 3 dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t berpasangan digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada efek *circulo massage* terhadap gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul,” berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji-t Pre-Test dan Post-Test Gangguan Tidur

Kelompok	<i>t-test for Equality of means</i>			
	t_{ht}	t_{tb}	Sig,	Selisih
<i>Pretest</i>	12,688	2,093	0,000	27,65
<i>Posttest</i>				

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 12,688 dan t_{tabel} 2,093 (df 19) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 12,688 > t_{tabel} 2,093, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada efek *circulo massage* terhadap gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia

Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul,” diterima. Artinya, *circulo massage* mengatasi gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul secara signifikan. Dari data *pretest* memiliki rerata 105,80, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 78,15. Besarnya efek *circulo massage* terhadap gangguan tidur pada wanita lansia tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 27,65, dengan efektivitas sebesar 26,13%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan *circulo massage* memberikan pengaruh terhadap gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul. Hasil uji-t menunjukkan bahwa ada efek *circulo massage* terhadap gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul.

Hasil penelitian derajat *insomnia* pada lansia sebelum diberikan pijat refleksi pada kelompok intervensi, lansia yang mengalami *insomnia* sedang lebih banyak dari pada lansia yang mengalami *insomnia* ringan dan setelah diberikan pijat refleksi, lansia yang mengalami *insomnia* sedang sebagian besar turun menjadi *insomnia* ringan dan dari *insomnia* berat menjadi *insomnia* sedang. Adanya penurunan derajat *insomnia* tersebut dikarenakan efek terapi *massage* yang dapat memberi kenyamanan saat tidur, ditandai dengan pernyataan responden yang menyebutkan bahwa *massage* memberikan perbedaan pada kualitas tidur mereka, sehingga gangguan tidur seperti *insomnia* pun dapat berkurang. Menurut Triyadini, dkk., (2010) salah satu manfaat langsung dari

massage adalah relaksasi menyeluruh dan ketenangan yang dapat memberikan kenyamanan saat tidur. *Massage* juga dapat memicu terlepasnya endorphin, zat kimia otak (*neurotransmitter*) yang menghasilkan perasaan nyaman.

Pada lansia juga terjadi perubahan tidur yaitu gangguan tidur yang berupa *insomnia* karena penurunan produksi hormon melatonin, di mana fungsi hormon melatonin adalah menyebabkan kantuk dan tidur maka dengan penurunan sekresi hormon melatonin pada lansia menyebabkan perubahan pola tidur yaitu *insomnia* (Sudoyo, 2007). Menurut Prasadja (2009) perubahan pola tidur pada usia lanjut banyak disebabkan oleh kemampuan fisik usia lanjut yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun terkait oleh kemampuan organ dalam tubuh yang menurun juga, seperti jantung, paru-paru, dan ginjal. Penurunan tersebut mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan turut berpengaruh.

Pada dasarnya *massage* memberikan rangsangan terhadap saraf motorik sehingga menimbulkan refleks. *Massage* juga bersifat menggiatkan apabila diberikan dengan rangsangan cepat dalam waktu yang singkat. *Massage* dengan kecepatan sedang dengan waktu agak lama dapat menghilangkan atau mengurangi rasa sakit atau bersifat memberikan *recovery* pada organ yang digunakan setelah melakukan aktivitas atau olahraga. *Massage* yang lembut memberikan pengaruh yang menenangkan, di samping itu juga dapat memelihara kondisi saraf. Terutama berpesan besar pada *recovery* kondisi saraf perifer. Masase dalam hal ini merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormon morphin endogen seperti endorphin, enkefalin, dan dinorfin

sekaligus menurunkan kadar stress hormon seperti hormon kortisol, norepinephrine, dan dopamin (Best *et.al.*, 2008: 446). Secara fisiologis, masase terbukti dapat menurunkan denyut jantung, meningkatkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah dan limfe, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan jangkauan gerak sendi serta mengurangi nyeri.

Circulo massage merupakan salah satu *massage* dengan sasaran utama sirkulasi darah dan limfe dengan teknik andalan *friction*. *Circulo massage* ini bertujuan untuk memulihkan kelelahan dan mendapatkan kebugaran. Teknik manipulasi yang digunakan dalam *circulo massage* merupakan teknik gabungan antara *sport massage* dan teknik penyembuhan *accupressure*. Manipulasi pada *circulo massage* antara lain menggosok (*effluerage*), menggerus, (*friction*), memukul (*tapotement*), menggosok melintang otot (*walken*), dan menggetarkan (*vibration*). Dengan kedua teknik gabungan tersebut didapatkan manfaat tambahan, yaitu selain menghilangkan rasa lelah. Hal ini dapat tercapai karena teknik *circulo massage* menggunakan titik meridian yang merangsang organ-organ tubuh, sehingga efek terapi dapat langsung dirasakan oleh pasien sesudah dikenai perlakuan *circulo massage* Pada saat sirkulasi darah dari jantung menuju ke sel membawa sari-sari makanan dan oksigen yang diperlukan oleh semua sel yang ada dalam organ tubuh. Menurut BM. Wara K., (2002: 1-2) secara teoritis, *massage* dapat membantu peningkatan aliran darah pada otot skelet sebagai jalan percepatan tingkat aliran laktat untuk dieleminasi ke berbagai tempat, dengan demikian *masagge* dapat digunakan sebagai teknik untuk mempercepat pembersihan laktat (Nancy A. Martili & Robert J. Robertson, 1998: 30-35).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *circulo massage* dapat mengatasi gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel perbandingan.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.

Berman, Audrey. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Koizer & Erb*. Jakarta: EGC.

Best, T. M., R. Hunter, A. Wilcox and F. Haq (2008). Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. *Clinical Journal of Sport Medicine*.

B.M Wara Kushartanti. (2002). *Pelatihan Circulo Massage*. Makalah. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Dwight L. Carlson. (2004). *Mengatasi Kelelahan dan Stress*. Yogyakarta: Andi Offset.

Jeffrey S. Nevid, Spancer A. Raths & Beverly Greene. (2005). *Psikologi Abnormal*. (Tim Fakultas Psikologi UI.

Terjemahan). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Nancy A. Martin & Robert J. Robertson. (1998). The Comparative Effect of Sport Massage, Active Recovery, and Rest in Promoting Blood Lactate Clearance After Supramaximal Leg Exercise. *Journal of Athletic Training*. Centre for Sport Medicine. University of Shouthern Mississippi.

Nugroho W. (2004). *Keperawatan Gerontik. 3rd ed*. Jakarta: EGC.

Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.

Prasadja, A. (2009). *Ayo bangun dengan bugar karena tidur yang benar*. Jakarta: Hikmah.

Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.

Siti Koriah, Suryani Supardan, Bahiyatun, Ari Soewondo. (2014). Pengaruh Pijat Endorphine terhadap Jumlah Pengeluaran Darah pada Kala Empat Persalinan Normal Primi Para di Bidan Praktek Mandiri Kabupaten Indramayu Tahun 2013. *JURNAL KEBIDANAN Vol. 3 No. 6*.

Stanley, M & Beare, P. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Edisi 2)*. Jakarta: EGC.

Sudoyo, Aru W. (2007). *Ilmu Penyakit dalam Jilid III*. Jakarta: FKUI.

Stella Weller. (1996). *Yoga Terapi*. (Alih bahasa: Eri D. Nasution). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Surilena. (2006). Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pada lansia di Jakarta. *Majalah Kedokteran Damianus*. 5 (2): 115-29.

Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY. (2008).
Pelatihan Circulo Massage. Makalah.
Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta.

Triyadini, Asrin, & Arif Setyo Upoyo. (2010).
Efektifitas Terapi *Massage* dengan
Terapi Mandi Air Hangat terhadap
Penurunan Insomnia Lansia. *Jurnal
Keperawatan Soedirman (The
Soedirman Journal Of Nursing)*,
Volume 5, No.3,