

PENGARUH PEMBERIAN ROLLING MASSAGE TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA SANTRIWATI MADRASAH TSANAWIYAH DI PONDOK PESANTREN AL-AMIEN KOTA KEDIRI TAHUN 2019

Eva Dwi Ramaanti¹, Wiwin Sulistowati²

^{1,2} Universitas Kediri

email: rama.yanti71@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Dari data survey wawancara didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 orang mengeluh susah tidur, 9 dari 10 orang mengeluhkan saat siang sering mengantuk, kurang konsentrasi saat pembelajaran, dan sering merasa kurang puas saat tidur. Dari data diatas memberikan informasi bahwa santriwati di Pondok Pesantren Al-Amien sebagian mengalami insomnia. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *rolling massage* terhadap tingkat insomnia pada santriwati Madrasah Tsanawiyah di pondok pesantren Al-Amien Kota Kediri. **Metode penelitian:** Desain penelitian, yaitu *pre eksperimen one group pre test - post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. *Rolling Massage* dilaksanakan 8 kali perlakuan dengan pemeriksaan tingkat insomnia *pretest* dan *posttest*. **Hasil:** Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan *p-value* 0,01, karena *p value* < dari α (0,05) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh pemberian *rolling massage* terhadap tingkat insomnia pada santriwati Madrasah Tsanawiyah di pondok pesantren Al-Amien Kota Kediri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *rolling massage* dapat menurunkan tingkat insomnia. Diharapkan dengan penelitian ini santriwati yang mengalami insomnia dapat mengetahui manfaat *rolling massage* yang dapat menurunkan tingkat insomnia dan dapat meningkatkan kualitas tidurnya. **Kesimpulan:** yang dapat diambil yaitu *rolling massage* efektif dalam menurunkan tingkat insomnia. **Saran:** untuk peneliti selanjutnya dapat menerapkan penelitian lain tentang *rolling massage* untuk mengurangi tingkat nyeri.

Kata Kunci: Insomnia, *Rolling Massage*, Tingkat Insomnia

ABSTRACT

Background: Insomnia is the inability to provide adequate quality and quantity of sleep. From the interview survey data, it was found that 8 out of 10 people complained about insomnia, 9 out of 10 people complained that during the day they were often sleepy, lacked concentration during learning, and often felt less satisfied when sleeping. From the data above, it provides information that some of the students at the Al-Amien Islamic Boarding School experience insomnia. **Objective:** The purpose of this study was to determine the effect of *rolling massage* on the level of insomnia among students at Madrasah Tsanawiyah at Al-Amien Islamic boarding school, Kediri. **Methods:** The research design, namely the *pre-experimental one group pre test - post test design*. The sample in this study were 15 respondents who were taken using *total sampling technique*. *Rolling massage* was carried out 8 times of treatment by checking the level of insomnia *pretest* and *posttest*. **Results:** Based on the *Wilcoxon test*, the *p-value* was 0.01, because the *p value* was < α (0.05), then H_0 was rejected and H_1 was accepted, which means that there was an effect of *rolling massage* on the level of insomnia in students of Madrasah Tsanawiyah students at Al-Amien Islamic boarding school. Kediri City. The results showed that *rolling massage* can reduce insomnia levels. It is hoped that with this study, students who experience insomnia can find out the benefits of *rolling massage* which can reduce insomnia levels and can improve the quality of their sleep. **Conclusion:** what can be taken is that *rolling massage* is effective in reducing insomnia levels. **Suggestion:** for future researchers to apply other research on *rolling massage* to reduce pain levels.

Keywords: Insomnia, *Rolling Massage*, Insomnia Levels

PENDAHULUAN

Santri merupakan anak usia remaja yang memilih atau dipilhkan orang tuanya untuk menempuh pendidikan di pondok pesantren baik secara terpaksa ataupun suka rela (Susanto & Muzakki, 2016). Sedangkan santriwati adalah mereka yang menempuh pendidikan dipondok dengan jenis kelamin perempuan (Susanto & Muzaki, 2016). Dalam menjalankan kegiatan pembelajaran anantara santri laki-laki dan perempuan tidak banyak beda. Terkadang santriwati juga harus tidur larut malam demi menjalani segenap kegiatan pembelajaran selama di pondok. Tingginya beban pembelajaran terlalu sampai larut malam menjadi beban tersendiri yang sedikit banyak mengubah pola dan kebutuhan tidur para santriwati (Ulil, Nugraha & Indraswari, 2016).

Perubahan pola tidur pada remaja terutama dalam hal ini santriwati kebanyakan disebabkan oleh tuntutan sekolah, kegiatan sosial untuk sekolah, dan pekerjaan paruh waktu yang menekan waktu untuk tidur, sehingga menyebabkan remaja akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat. (Saifudin, 2012).

Insomnia merupakan salah satu keluhan tidur yang sangat umum. Para penderita insomnia mengeluh kantuk yang berlebih pada siang hari serta kualitas dan kuantitas tidur yang tidak memadai (Potter & Perry, 2010). Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fourth edition* (DSM-IV) insomnia adalah suatu kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak menyegarkan selama 1 bulan atau lebih di mana keadaan sulit tidur ini harus menyebabkan gangguan klinis yang signifikan (Gede, 2012).

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2011 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Nilai ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Siregar, 2011).

Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita

insomnia. Jumlah ini hanya mereka yang terdata dalam data statistik. Selain itu, masih banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi (Siregar, 2011).

Dari hasil survey pada bulan November 2018 di Pondok Pesantren Al-Amien didapatkan jumlah santriwati Madrasah Tsanawiyah sebanyak 55 orang. Terbagi dalam 2 tingkatan kelas yaitu kelas 2 dan 3. Jumlah santriwati kelas 2 sebanyak 15, sedangkan kelas 3 sebanyak 7 orang. Dari 55 orang diambil secara acak dan dilakukan wawancara didapatkan hasil bahwa 6 dari 10 orang diketahui diantara mereka sering terbangun pada malam hari. 8 dari 10 orang mengeluh susah tidur dan baru bisa tertidur pulas pada pukul 01.00 malam. 9 dari 10 orang mengeluhkan saat siang sering mengantuk dan kurang konsentrasi saat pembelajaran. Dan 9 dari 10 orang mengatakan sering merasa kurang puas saat tidur. Dari data diatas memberikan informasi bahwa santriwati di Pondok Pesantren Al-Amien sebagian mengalami insomnia.

Seseorang yang mengalami insomnia akan mengantuk pada siang hari, sehingga dapat mengganggu aktivitas dan menurunkan

konsentrasi dalam beraktivitas sehari-hari (Munir, 2015). Beberapa dampak lainnya berupa kelelahan, nyeri otot, hipertensi dan sebagainya (Turana, 2007). Menurut Green (2012), tidur kurang dari lima jam dalam satu malam, dapat beresiko terjerangkit depresi, stres, penyakit lebih serius seperti jantung, stroke dan diabetes. Pada wanita, yang tidur sebanyak 6 jam atau kurang dari jumlah tersebut setiap malam memiliki peluang 62% lebih besar terkena kanker payudara, dibanding mereka yang tidur sebanyak 7 jam (Green, 2012).

METODE

Berdasarkan ruang lingkup penelitian termasuk jenis rancangan *inferensial*, tempat penelitian termasuk jenis rancangan penelitian lapangan. Penelitian ini termasuk penelitian *pre – eksperimen* dengan *pre tes-post tes design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah santriwati Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Amien kota Kediri yang mengalami insomnia sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan total sampling, yaitu pengambilan sampel seluruh santriwati yang mengalami insomnia.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
Usia 12-14 tahun	9	60
Usia 15-17 tahun	6	40
Total	15	100,0

(Sumber: data primer penelitian 2019)

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler	Frekuensi	Prosentase (%)
Pramuka	9	60
Banjari	5	33,3
Tidak Mengikuti	1	6,7
Total	15	100,0

(Sumber: data primer penelitian 2019)

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden yang mengalami insomnia sebelum diberikan terapi *rolling massage* di Pondok Pesantren Al-Amien kota Kediri tahun 2019.

Tingkat Insomnia Sebelum	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Insomnia	0	0
Insomnia Ringan	12	80
Insomnia Sedang	3	20
Insomnia Berat	0	0
Total	15	100,0

(Sumber: data primer penelitian 2019)

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden yang mengalami Insomnia sesudah diberikan terapi *rolling massage* di Pondok Pesantren Al-Amien kota Kediri tahun 2019.

Tingkat Insomnia Sesudah	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Insomnia	9	60
Insomnia Ringan	6	40
Insomnia Sedang	0	0
Insomnia Berat	0	0
Total	15	100,0

(Sumber: data primer penelitian 2019)

PEMBAHASAN

1. Tingkat insomnia sebelum diberikan *rolling massage* terhadap tingkat insomnia pada santriwati Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri tahun 2019.

Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan bahwa tingkat insomnia sebelum diberikan *rolling massage* terhadap pada santriwati Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri tahun 2019 dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruh (80%) responden memiliki insomnia ringan, dan sebagian kecil (20%) responden memiliki insomnia sedang pada saat pre-test. Berdasarkan hasil prevalensi pada tabel 5.2 sebagian besar (60%) responden yang mengalami insomnia mengikuti ekstrakurikuler pramuka, hampir setengah (33,3%) responden mengikuti ekstrakurikuler banjari dan sebagian kecil (6,7%) responden tidak mengikuti ekstrakurikuler.

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas (Potter &

Perry, 2005). Seseorang yang mengalami insomnia akan mengantuk pada siang hari, sehingga dapat mengganggu aktivitas dan menurunkan konsentrasi dalam beraktivitas sehari-hari (Munir, 2015).

Dalam penelitian ini peneliti berpendapat bahwa santriwati yang mengalami insomnia ringan salah satu faktor yang dapat memengaruhi adalah kegiatan ekstrakurikuler. Dari hasil wawancara sebagian besar responden mengikuti ekstrakurikuler pramuka setiap seminggu sekali dan hampir setengah responden mengikuti ekstrakurikuler banjari setiap minggu tiga kali. Kegiatan ekstrakurikuler ini dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat insomnia karena waktu tidur santriwati yang berkurang.

Hal ini diperkuat oleh Ulil dkk (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pondok pesantren juga memiliki banyak sekali kegiatan-kegiatan non formal diluar kegiatan belajar mengajar yang wajib diikuti oleh para santri pondok pesantren seperti pramuka, *muhadloroh* (latihan berpidato), jadwal

piket organisasi (menjaga humas, dan menjaga santriwan dan santriwati yang sedang dijenguk oleh sanak keluarga), dan sebagainya yang menyita lama waktu tidur santri yang seharusnya minimal tidur 8 jam dalam sehari.

2. Tingkat insomnia setelah diberikan *rolling massage* terhadap tingkat insomnia pada santriwati Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri tahun 2019.

Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan bahwa tingkat insomnia sesudah diberikan *rolling massage* pada santriwati Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri (60%) dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (60%) responden tidak mengalami insomnia dan hampir setengah (40%) responden mengalami insomnia ringan. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perubahan yang berarti setelah pemberian *rolling massage* dan terdapat selisih yang sangat signifikan dimana responden mengalami tingkat insomnia ringan

didapatkan penurunan tingkat insomnia menjadi tidak insomnia.

Menurut Despitasi (2016) terapi pijat (*massage*) merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping serta bisa dilakukan sendiri maupun dengan bantuan yang sudah ahli. Salah satu manfaat langsung dari pijat SS adalah relaksasi menyeluruh dan ketenangan, yang dapat memberikan kenyamanan saat tidur (Despitasi, 2016).

Perubahan tingkat insomnia pada responden setelah diberikan teknik *rolling massage* sesuai dengan teori. Menurut Kasim (2015), bahwa *Rolling massage* atau pijat berputar pada punggung dapat membantu untuk memudahkan tidur karena memberikan manfaat seperti menstimulasi pelepasan endorfin, yaitu substansi yang membantu untuk menghilangkan rasa nyeri dan sakit dan juga dapat mengurangi stres dan melawan depresi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden terjadi penurunan tingkat insomnia.

Namun ada sebagian kecil responden tidak mengalami penurunan tingkat insomnia, menurut peneliti hal ini dapat dikarenakan ada faktor lain. Menurut Kasim (2015) kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti lingkungan, penyakit fisik, kelelahan, gaya hidup, stres emosional, diet, merokok, dan medikasi.

Menurut Sulistiyani, (2012) obesitas merupakan faktor independen yang berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas maka akan menimbulkan gangguan pernapasan atau *sleep apnea*, sehingga dapat mengakibatkan gangguan saat tidur (Sulistiyani, 2012). Berdasarkan hasil diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa *rolling massage* dapat digunakan sebagai penatalkasanaan non farmakologis untuk mengurangi tingkat insomnia.

3. Pengaruh Pemberian *Rolling Massage* terhadap Tingkat Insomnia Pada Santriwati Madrasah Tsanawiyah

Pondok Pesantren Al-Amien kota Kediri tahun 2019

Pada penelitian ini tingkat insomnia antara sebelum dan sesudah diberikan *rolling massage* terhadap tingkat insomnia pada santriwati Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruh responden pada saat pre test mempunyai insomnia ringan sebanyak 12 responden (80%) akan tetapi setelah terapi responden mempunyai tingkat insomnia yang ringan yaitu sebanyak 6 responden (40%) di Pondok Pesantren Al-Amien kota Kediri tahun 2019.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,01, karena *p-value* < α (0,05) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh pemberian *rolling massage* terhadap tingkat insomnia didapatkan bahwa hasil ujinya yaitu *Negative rank* yang artinya antara sebelum dan sesudah diberikan *rolling massage* terdapat penurunan tingkat insomnia pada santriwati.

Rolling massage atau relaksasi pijat berputar merupakan teknik penyembuhan yang diterapkan dalam bentuk sentuhan langsung dengan tubuh pasien. Pijatan punggung yang ringan dapat menstimulasi syaraf-syaraf yang ada dibawah kulit untuk mendapatkan rasa rileks (Kasim, 2015). *Rolling massage* dapat mengaktifkan system saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang di naikan oleh system saraf simpatis. Mengaktifkan aktifitas parasimpatik kemudian memberikan sinyal neurotransmitter ke otak, organ dalam tubuh, dan bioelektrik ke seluruh tubuh. Sinyal yang di kirim ke otak akan mengalirkan gelombang alfa yang ada di dalam otak (Afianti & Mardhiyah, 2017).

Gelombang alfa akan membantu stres seseorang, sehingga stress akan hilang dan menjadikan orang tersebut merasa rileks dan membantu kontraksi otot untuk mengeluarkan zat kimia otak (neurotransmitter) menstimulasi RAS (*Reticular Activating System*) untuk melepaskan seperti *hormone serotonin*,

asetilkolin dan endorphine yang dapat memberikan rasa nyaman dan merelaksasi. Kemudian rasa rileks dan perasaan nyaman yang dirasakan dapat menurunkan produksi kortisol dalam darah sehingga memberikan keseimbangan emosi, ketegangan pikiran serta meningkatkan kualitas tidur (Afianti & Mardhiyah, 2017).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kasim pada tahun 2015 menunjukkan bahwa pengaruh *back massage* terhadap penurunan kejadian insomnia pada lansia. Kasim (2015), mengatakan bahwa *back massage* merupakan tindakan non farmakologi yang memiliki manfaat bagi berbagai sistem tubuh. Bagi sistem saraf dapat mengatasi penyakit akibat tekanan saraf seperti insomnia yang merupakan gangguan tidur yang paling banyak diderita oleh lansia (Kasim, 2015). Dalam penelitian Ekawati tahun 2017 *rolling massage* memberikan sensasi rileks dan dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin serta merangsang refleksi let down (Ekawati, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan *rolling massage* dengan 15 responden selama 8 hari menunjukkan bahwa tingkat insomnia ringan 12 responden menjadi tidak insomnia adalah 9 responden maka peneliti menyimpulkan bahwa pemberian *rolling massage* dapat menurunkan tingkat insomnia secara efektif, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan biaya yang mahal dan aman serta tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya pada santriwati madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri tahun 2019.

KESIMPULAN

Tingkat Insomnia sebelum pemberian *Rolling Massage* pada santriwati Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Amien kota Kediri pada tahun 2019 dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruh (80%) responden mengalami insomnia ringan.

Tingkat Insomnia sesudah pemberian *Rolling Massage* pada santriwati Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Amien kota Kediri pada tahun 2019 dapat

diinterpretasikan bahwa sebagian besar (60%) responden tidak insomnia.

Ada pengaruh pemberian *Rolling Massage* terhadap tingkat Insomnia pada santriwati Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Amien kota Kediri pada tahun 2019.

Saran

Diharapkan responden untuk menerepakan terapi *rolling massage* secara rutin untuk pencegahan atau dalam menurunkan tingkat insomnia dan dapat meningkatkan kualitas serta kuantitas tidurnya. Peneliti selanjutnya dapat menerapkan penelitian lain tentang *rolling massage* untuk mengurangi tingkat nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti, N. & Mardhiyah A. (2017). *Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU*, Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, Bandung.
- Arikunto, S. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Despitasi, L. (2016). *Pengaruh Terapi Backrub (Pijat Punggung)*

- Terhadap Insomnia Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.*
- Ekawati, H. (2017). *Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas*, 001, 69–78.
- Gede, M. C. P. (2012). *Insomnia Dan Hubungannya Terhadap Faktor Insomnia and Correlation With Psychosocial Factors in Primary Health Care*, 1–17.
- Green, Wendy. (2012). *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia*. Jakarta: PT Elex Media Koputindo.
- Joewana, S. (2006). *Psikopatologi Insomnia. Cermin dunia kedokteran Vol.9 No.53 Hal.22*.
- Kasim, I. P. (2015). *Pengaruh Back Massage (Pijatan Punggung) terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Desa Toto Selatan Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Belango, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo*.
- Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar*. Jakarta: Sagung Seto.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Potter & Perry, (2005). *Fundamental Keperawatan*, Edisi 4, Volume 1, Jakarta: EGC.
- Potter & Perry, (2010). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan (Adrina Ferderika Nggie, Penerjemah)* Buku 1, Edisi 4, Jakarta: Salemba Medika.
- Saifudin, Umar. (2012). *Hubungan Antara Stres Dengan Pola Tidur Pada Siswa SMP Pondok Pesantren Modern MBS Di Bokoharjo, Prambanan, Sleman, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta*.
- Santoso. (2006). *Menggunakan SPSS untuk Statistik Non Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Siregar, M. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Jakarta: FlashBooks
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sulistiyani, Cicik. (2012). *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro Semarang,
1, 280-292*

- Susanto, H., & Muzakki, M. (2016).
*Perubahan Perilaku Santri (Studi
Kasus Alumni Pondok Salafiyah Di
Desa Langkap Kecamatan Besuki
Kabupaten Situbondo), 2, 1–42*
- Turana, Yuda. (2007). *Gangguan Tidur
(Insomnia) Pada Lansia.*
- Ulill F, dkk. (2016). *Faktor-faktor Yang
Berhubungan Dengan Perilaku
Pola Tidur Santriwan Dan
Santriwati Kelas XI MA Pondok
Pesantren Modern Islam Assalam
Surakarta, 4.*