PERBEDAAN KUALITAS TIDUR LANSIA SETELAH MENDAPATKAN TERAPI KOMPLEMENTER AKUPRESUR DAN TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA TERATAI PALEMBANG TAHUN 2017

Yudi Abdul Majid
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
E-mail: yudi_majid@yahoo.co.id

ABSTRAK

Lansia merupakan fase akhir dalam rentang kehidupan dimana seseorang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Indonesia menuju negara dalam kelompok berstruktur lansia (ageing population), data Badan Pusat Statistik tahun 2015 jumlah lansia di Indonesia mencapai 25,48 juta jiwa dan tahun 2025 Badan Perencanaan Pembangunan Nasional memperkirakan jumlah lansia mencapai 36 juta jiwa, jumlah tersebut merupakan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia. Masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada lansia tersebut adalah insomnia atau ketidakmampuan dalam mencapai kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Dampak lanjut yang ditimbulkan menyebabkan lansia rentan terhadap penyakit, stres, gangguan orientasi, tidak mood, kurang fresh, kurang konsentrasi yang akhirnya akan berlanjut pada penurunan kualitas hidup pada lansia. Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk masalah tersebut yaitu dengan terapi akupresur dan musik instrumental. Tujuan Penelitian untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia antara sesudah terapi akupresur dan musik instrumental di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2017. Metode Penelitian menggunakan Quasy-eksperimental dengan rancangan pre-test and post test without control group design uji statistic menggunakan wilcoxcon, uji t independent dan mann-whitney. Teknik sampling menggunakan total populasi dengan jumlah sampel 30 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi akupresur dengan nilai P value 0,001 dan terdapat perbedaan perbedaan rata-rata kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi musik instrumetal dengan nilai P value 0,001. Pada uji mann-whitney di dapatkan hasil terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tesna Werdha Teratai Palembang sesudah mendapatkan terapi akupresur dan musik instrumental denagan nilai P value 0,038 dengan nilai mean rank akupresur (12,30) dan terapi musik instrumental (18,70). Disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur lansia sesudah mendapatkan terapi akupresur dan musik instrumental, terapi akupresur lebih efektif dari pada terapi musik instrumental.

Kata Kunci : Akupresur, Insomnia, Kualitas Tidur, Lansia, Musik Intrumental

ABSTRACT

The elderly is a phase of late in life to whom one has been reached the age of 60 years up. Indonesia toward the state in a group presently ageing population, data from central bureau of statistics the year 2015 the number of elderly in indonesia reach 25,48 million people and the end of 2025 the national development planning agency estimating the number of elderly with 36 million people , the number of is that it represents for the elderly the population of the largest in the world. Health problems that many found in elderly was insomnia or inability in achieving the quality and quantity of sleep effective. The impact of

said inflicted cause elderly vulnerable to diseases , stress , disorder orientation, not in the mood, less fresh, less concentration finally will continue on the decline in the quality of life in elderly. Intervention nursing can be done to problems are with therapy akupresur and instrumental music. The purpose of research to know the difference of quality sleep elderly between after therapy akupresur and music instrumental at Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang 2017. A method of the research uses quasy-eksperimental to a draft pre-test and post test without control group design test statistic use wilcoxcon, test t independent and mann-whitney. Using techniques sampling the total number of 30 respondents sample. he results of the study got that there is a difference the average the quality of sleep elderly before and after therapy akupresur with the p-value 0,001 and there are differences the average the quality of sleep elderly before and after therapy music instrumetal with the p-value 0,001. In test mann-whitney in get me the results on there is a difference the average the quality of sleep elderly in social house tesna werdha lotus palembang after get therapy akupresur and instrumental music denagan value p-value 0,038 with its mean value rank akupresur (12,30) and therapeutic instrumental music (18,70). Concluded that there is a difference in the quality of sleep elderly after get therapy akupresur and instrumental music, therapy akupresur more effective than in therapy instrumental music.
Keywords: akupresur, insomnia, quality of sleep, elderly, intrumental music

PENDAHULUAN

Lansia merupakan fase akhir dalam rentang kehidupan dimana seseorang telah mencapai usia diatas 60 tahun. Pertumbuhan jumlah lansia sangat pesat, hal ini diyakini sebagai salah satu hasil dari keberhasilan pembangunan dibidang kesehatan tepatnya pada indikator peningkatan umur harapan hidup[1]. Indonesia menuju negara dalam kelompok berstruktur lansia (ageing population), berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2015 jumlah populasi lansia di Indonesia mencapai 25,48 juta jiwa setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia. Badan kesehatan dunia memprediksi penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang mencapai 11,44 % atau tercatat 28,8 juta lansia. Pada tahun 2025 menurut Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan semakin meningkat mencapai 36 juta jiwa, jumlah tersebut merupakan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia[2].

Pertumbuhan jumlah lansia yang setiap tahunnya diperkirakan semakin meningkat tersebut akan beresiko meningkatnya keluhan masalah kesehatan pada lansia. Proses degeneratif yang terjadi pada lansia akan berdampak pada perubahan pada aspek fisik, psikologis dan sosial lansia. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah terjadinya gangguan tidur (insomnia). Insomnia merupakan ketidakmampuan dalam mencapai kualitas dan kuantitas tidur yang efektif[3].

Ketidakefektifan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh lamanya waktu lansia umtuk memulai tidur, sering

terbangun dan kesulitan untuk kembali tidur, hal ini menyebakan lansia tidak mendapatkan fase 4 atau fase tidur yang dalam[4]. Dampak dari perubahan kualitas tidur pada lansia tersebut adalah lansia lebih rentan terhadap penyakit, mudah stres, gangguan orientasi, tidak mood, kurang fresh bahkan menyebakan lansia kesulitan untuk berkonsentrasi. Dampak tersebut akan mengurangi kualitas aktivitas lansia yang akhirnya akan berlanjut pada penurunan kualitas hidup pada lansia[5]. Untuk itu perlu adanya intervensi yang efektif dalam menangani penurunan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia ini.

Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomia tersebut dapat melalui intervensi kolaborasi melalui farmakologi ataupun intervensi mandiri perawat melalui tindakan nonfarmakologi seperti latihan relaksasi otot progresif sebagaimana penelitian yang dilakukan Sulidah tahun 2013, terapi musik instrumental oleh Sidik dan Majid tahun 2017 dan Terapi komplementer akupresur oleh Majid tahun 2014[6, 7, 8]

Akupresur adalah cara pengobatan yang berasal dari Cina, yang biasa disebut dengan pijat akupunktur yaitu metode pemijatan pada titik akupunktur (acupoint) di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum[9]. Penekanan ujung-ujung jari tangan pada daerah tertentu dipermukaan kulit yang berdampak positif terhadap kondisi fisik, mental dan sosial[10,11].

Menstimulasi dengan cara pemijatan dan penekanan pada titik-titik akupresur akan berpengaruh pada perubahan fisiologi tubuh serta dapat mempengaruhi keadaan mental dan emosional seseorang. Menurut Chen, Lin, Wu & Lin tahun 1999 penekanan pada titik akupresur seperti pada titik meridian jantung 7 (shenmen) secara fisiologis akan menstimulus peningkatan pengeluaran serotonin. Serotonin akan berperan sebagai neurotransmiter yang membawa sinyal ke otak untuk mengaktifkan kelanjar pineal memproduksi hormon melatonin. Kemudian hormon melatonin ini akan mempengaruhi suprachiasmatic nucleus (SCN) di hipotalamus anterior otak dalam pengaturan ritme sirkadian sehingga terjadi penurunan sleep latency, nocturnal awakening, dan peningkatan total sleep time dan kualitas tidur[12,13].

Musik instrumental merupakan rangkaian nada-nada dari suara yang disusun sedemikian rupa dan dikombinasikan dari berbagai sumber suara yang diambil dari satu alat musik atau lebih tanpa ada vokal. Musik instrumental juga melibatkan hati, jiwa, dan pikiran baik bagi para pendengar atau pemain musik itu sendiri. Musik lembut dan teratur seperti instrumental merupakan musik yang dapat digunakan untuk terapi. Vibrasi atau getaran dari

bunyi yang dihasilkan dari alat musik bermanfaat untuk mempengaruhi perubahan fisiologi, menurunkan tekanan darah, detak jantung, ketegangan otot, ACTH, sehingga akan menjadi lebih rileks[17].

Secara fisiologis vibrasi dari bunyi musik yang dihasilkan masuk dari telinga, melalui serangkaian proses tersebut vibrasi diteruskan oleh sistem saraf menuju ke otak, kemudian otak akan menginterpretasikan menjadi suatu hal yang positif. Vibrasi dari bunyi yang dihasilkan dapat mempengaruhi peningkatkan hormon serotonin[17]. Serotonin akan berperan sebagai neurotransmiter yang membawa sinyal ke otak untuk menstimulus kelenjar pineal untuk memproduksi hormon melatonin. Kemudian hormon melatonin ini akan mempengaruhi suprachiasmatic nucleus (SCN) di hipotalamus anterior otak dalam pengaturan ritme sirkadian sehingga terjadi penurunan sleep latency, nocturnal awakening, dan peningkatan total sleep time dan kualitas tidur[12].

Intervensi tersebut berdasarkan hasil penelitian secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur penderita insomnia, namun belum ada penelitian yang membandingkan perbedaan kualitas tidur setelah diterapi dengan akupresur dan terapi musik instrumental. Dengan dasar tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia setelah diterapi komplementer akupresur dan terapi musik instrumental di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Quasy-Eksperimental dengan rancangan pre-test and post-test without control group, untuk menganalisis data memakai wilcoxcon, uji t independent dan mann-whitney. Populasi pada penelitian ini adalah Seluruh lansia yang mengalami insomnia di Panti sosial Tresna Werdha Teratai Palembang yang berjumlah 31 Lansia. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling, namun karena terdapat satu lansia yang tidak kooperatif dalam penelitian maka sempel dalam penelitian ini hanya 30 lansia yang dibagi menjadi 15 lansia pada kelompok terapi komplementer akupresur dan 15 lansia kelompok terapi musik instrumental.

HASIL PENELITIAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Rata-rata kualitas tidur lansia sebelum terapi komplementer akupresur dan musik intrumental

Variabel	Mean	Median	Min	Max	SD	CI
Kualitas Tidur Sebelum Terapi KomplementerAkupresur	11.73	11	8	16	2.31	10.45-13.01
Kualitas Tidur SebelumTerapi Musik Instrumental	11.87	12	8	16	2.45	10.51-13.22

Tabel 2. Rata-rata kualitas tidur lansia sesudah terapi komplementer akupresur dan musik instrumental

Variabel	Mean	Median	Min	Max	SD	CI
Kualitas Tidur Sesudah Terapi KomplementerAkupresur	4.80	5	3	8	1.57	3.93 - 5.67
Kualitas Tidur Sesudah Terapi Musik Instrumental	6.07	5	4	9	1.75	5.10-7.04

b. Analisa Bivariat

Tabel 3. Perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi komplementer akupresur

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max	P Value
Kualitas tidur sebelum akupresur	11.73	11	2.31	8	16	0.001
Kualitas tidur sesudah akupresur	4.80	5	1.57	3	8	

Ket. Uji wilcoxon

Tabel 4. Perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi musik intrumental

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max	P Value
Kualitas Tidur Sebelum Terapi musik	11.87	12	2.31	8	16	0.001
Kualitas Tidur sesudah Terapi musik	6.07	5	1.75	4	9	

Ket. Uji wilcoxon

Tabel 5. Perbedaan kualitas tidur sebelum terapi akupresur dan musik instrumental

Kelompok intervensi	Mean Rank	Sum of Ranks	P Value
Akupresur	15.33	230	0,879
Musik Instrumental	15.67	235	

Ket. Independent Sample Tes

Tabel 6. Perbedaan pengetahuan sesudah terapi akupresur dan musik instrumental

Kelompok intervensi	Mean Rank	Sum of Ranks	P Value
Akupresur	12.30	184.50	0.038
Musik Instrumental	18.70	280.50	

Ket. Uji Mann-Whitney

PEMBAHASAN

1. **Perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi akupresur**

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan kulitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi akupresur dapat dilihat bahwa. Nilai median kulitas tidur responden 11, setelah dilakukan pendidikan kesehatan nilai median kualitas tidur lansia membaik yaitu 5. Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai p value = 0,001 artinya ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur responden sebelum dan sesudah terapi akupresur pada lansia di Panti Sosial Teratai Palembang.

Akupresur adalah cara pengobatan yang berasal dari Cina, yang biasa disebut dengan pijat akupunktur, stimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupunktur akan diteruskan kemedula spinalis, kemudian ke mesensefalon dan komplek pituitari hipothalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa tenang[14]. Terori tersebut sejalan dengan penelitian Tsay, Cho, Chen tahun 2004 yang menyatakan bahwa akupresur efektif untuk menenangkan suasana hati, mengurangi kelelahan dan dapat meningkatkan kualitas tidur[15].

Akupresur juga dapat merangsang pengeluaran serotonin yang berfungsi sebagai neurotransmiter dalam pengaktifan

kelenjar pineal untuk menproduksi hormon melatonin. Hormon melatonin inilah yang dapat mempengaruhi suprachiasmatic nucleus (SCN) di hipotalamus anterior otak dalam pengaturan ritme sirkadian sehingga terjadi penurunan sleep latency, nocturnal awakening, dan peningkatan total sleep time dan kualitas tidur[16].

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian pendukung peneliti berpendapat bahwa ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi akupresur, karena akupresur yang dilakukan adalah menstimulasi pada titik intervensi zhao hai, san yin jiao, shen men, da ling, nei guan dan yin tang. Dimana titik-titik akupunktur ini adalah titik yang berhubungan dengan pengaktifan neurontransmeter serotonin dan produksi hormon endorfin dan melatonin yang dapat mempengaruhi perbaikan kualitas tidur seseorang.

2. **Perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi musik instrumental**

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan kulitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi musik instrumental dapat dilihat bahwa nilai median kualitas tidur lansia adalah 12, setelah intervensi musik kualitas tidur membaik yaitu 5. Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai p value = 0,001 artinya ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur responden sebelum dan sesudah terapi musik instrumental pada lansia di Panti Sosial Teratai Palembang.

Menurut Djohan tahun 2016, terapi musik yang berirama lembut dan teratur mempengaruhi keadaan fisik dan mental seseorang. Vibrasi dan harmonisasi musik dapat mempengaruhi perubahan fisiologi, menurunkan tekanan darah, detak jantung, ketegangan otot, ACTH, sehingga yang mendengarkanya menjadi lebih rileks. Secara fisiologis vibrasi dari bunyi musik yang dihasilkan masuk dari telinga, melalui serangkaian proses tersebut vibrasi diteruskan oleh sistem saraf menuju ke otak, kemudian otak akan menginterpretasikan menjadi suatu hal yang positif. Kemudian vibrasi menstimulus peningkatkan hormon serotonin[17]. Kemudian menurut pernyataan Iswari & Wahyuni (2013) serotonin akan berperan sebagai neurotransmiter yang membawa sinyal ke otak untuk menstimulus kelenjar pineal untuk memproduksi hormon melatonin, kemudian hormon melatonin ini akan mempengaruhi suprachiasmatic nucleus (SCN) di hipotalamus anterior otak dalam pengaturan ritme sirkadian sehingga

terjadi penurunan sleep latency, nocturnal awakening, peningkatan total sleep time dan kualitas tidur[16,17].

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian pendukung peneliti berpendapat bahwa ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi akupresur, karena musik instrumental yang meliputi suara, irama, melodi, dan harmoni dari alat musik merupakan sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Secara fisiologis terapi musik dapat mempengaruhi perubahan fisiologi, menurunkan tekanan darah, detak jantung, ketegangan otot, ACTH, sehingga seseorang yang mendengarkanya akan menjadi lebih rileks. Terapi musik juga dapat menstimulus pengeluaran hormon melatonin yang akan mempengaruhi suprachiasmatic nucleus (SCN) di hipotalamus anterior otak dalam pengaturan ritme sirkadian sehingga terjadi peningkatan total sleep time dan kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur dan tidur yang lebih dalam. Berdasarkan hasil penelitian dengan teori yang ada, maka peneliti berpendapat bahwa terapi musik instrumental dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

3. **Perbedaan kualitas tidur lansia sebelum terapi akupresur dan musik instrumental**

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan pengetahuan responden sebelum dilakukan terapi akupresur dan musik instrumental didapatkan hasil bahwa mean rank kualitas tidur lansia kelompok akupresur adalah 15.33 sedangkan nilai mean rank kualitas tidur kelompok intervensi musik instrumental adalah 15.67. Hasil uji statistik Independent Sample Tes didapatkan nilai p value = 0,879 (p value > 0,05) artinya tidak ada perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi akupresur dan musik instrumental.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait, penelitian berpendapat bahwa kualitas tidur responden kelompok terapi akupresur dan dan musik instrumental sama-sama dengan kualitas tidur buruk sebelum dilakukan intervensi hal tersebut dikarenakan pada lansia mengalami penurunan fungsi pada sistem tubuh, menurunya fungsi neurotransmiter menyebabkan menurunya produksi hormon melatonin yang berpengaruh terhadap perubahan irama sirkadian, sehingga lansia mengalami

penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3 dan 4, beberapa lansia hampir tidak memiliki tahap 4, atau tidur yang dalam. Faktor lain yang menyebabkan buruknya kualitas tidur lansia adalah faktor psikologi seperti banyak pikiran, perasaan gelisah, jauh atau tidak ada suport atau dukungan keluarga juga dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur lansia.

4. **Perbedaan kualitas tidur lansia sesudah terapi akupresur dan musik instrumental**

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan kualitas tidur responden setelah terapi akupresur dan musik instrumental didapatkan hasil mean rank kelompok intervensi akupresur adalah 12.30 dengan sedangkan nilai mean rank kualitas tidur lansia kelompok musik instrumental adalah 18.70. Hasil uji statistik mann-whitney didapatkan nilai p value = 0.038 (p value < 0,05) artinya ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur lansia kelompok akupresur dan musik instrumental. Dilihat dari selisih rata-rata kualitas tidur lansia pada kelompok intervensi akupresur didapatkan nilai penurunan skor kualitas tidur yaitu 6.93 dan musik instrumental 5.80, hal ini menunjukan bahwa rata-rata perbaikan kualitas tidur lebih efektif pada kelompok intervensi akupresur.

Akupresur merupakan terapi dengan prinsip healing touch yang lebih menunjukan prilaku caring pada responden, sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman, perasaan yang lebih diperhatikan yang dapat mendekatkan hubungan terapeutik antara peneliti dan responden[18]. Dari aspek psikologis akupresur juga dapat membantu perbaikan kualitas tidur responden. Sebagian besar responden mengatakan bahwa dengan terapi akupresur mereka merasa lebih diperhatikan, merasa tenang, nyaman dan rileks.

Perasaan nyaman, tenang dan rileks pada lansia tersebut merupakan pengaruh dari akupresur. Adanya stimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur akan diteruskan kemedula spinalis, kemudian ke mesensefalon dan komplek pituitari hipothalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa tenang[19]. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Tsay, Cho, Chen tahun 2004 yang menyatakan bahwa akupresur efektif untuk menenangkan suasana hati, mengurangi kelelahan dan dapat meningkatkan kualitas tidur.

Kondisi nyaman, tenang dan rileks tersebut akan membuat lansia memiliki keinginan untuk tidur. Sebagaimana diungkapkan oleh Potter & Perry tahun 2009 yang menyatakan bahwa seseorang akan tertidur ketika seseorang tersebut merasa nyaman dan rileks. Kondisi seperti inilah yang menjadi kebutuhan tidur bagi lansia, sehingga lansia tidak mengalami kesulitan untuk tidur dan dapat mencapai tidur yang dalam (tidur tahap 4 NREM) serta terjadi peningkatan durasi dan efisiensi tidur pada lansia.

Pengaruh lain dari reaksi akupresur adalah merangsang pengeluaran serotonin yang berfungsi sebagai neurotransmiter pembawa signal rangsangan ke batang otak yang dapat mengaktifkan kelenjar pineal untuk menproduksi hormon melatoni[20]. Hormon melatonin inilah yang dapat mempengaruhi suprachiasmatic nucleus (SCN) di hipotalamus anterior otak dalam pengaturan ritme sirkadian sehingga terjadi penurunan sleep latency, nocturnal awakening, dan peningkatan total sleep time dan kualitas tidur[16].

Konsep pengobatan TCM (Traditional Chinese Medicine) meyakini bahwa masalah tidur (insomnia) pada seseorang karena adanya ketidakseimbangan energi (chi) dan zat fundamental (shen) dalam tubuh. Shen di diartikan sebagai materi kehidupan yang mencakup semangat, hasrat, pikiran, jiwa dan kesadaran dalam bertindak. Ketika lansia mengalami stress emosional, kurang mendapat perhatian dari keluarga, merasa keinginanya belum tercapai menyebabkan kerja otak menjadi lebih berat sehingga terjadinya ketidakharmonisan hubungan fungsional antara organ dalam tubuh seperti jantung, ginjal, limpa dan akhirnya akan terganggunya shen dalam tubuh[9]. Gangguan pada fungsi jantung dan energi pada limpa menyebabkan hambatan saluran energi ke organ lain. Begitu juga ketika energi pada ginjal lemah maka hubungannya dengan jantung akan terputus sehingga shen jantung tidak terpelihara dengan baik[9].

Intervensi akupresur pada titik meredian ginjal, limpa dan jantung sebagaimana intervensi pada penelitian ini akan memperkuat fungsi limpa, menambah darah sehingga dapat menenangkan shen. Begitu juga perangsangan pada titik meridian ginjal (zhao hai) akan menguatakan energi dan unsur yin pada ginjal serta melemahkan unsur yang jantung sehingga akan terjadi keseimbangan energi dalam tubuh. Terjadinya keseimbangan energi

tubuh tersebut akan mengoptimalkan fungsi dan sistem organ dalam tubuh seseorang sehingga dapat terjadi peningkatan kesehatan termasuk kualitas tidur, pencegahan, penyembuhan dan pemulihan dari penyakit[9].

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Terdapat perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi komplementer akupresur di PSTW Teratai Palembang dengan nilai p value 0,001.
2. Terdapat perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah terapi musik instrumental di PSTW Teratai Palembang dengan nilai p value 0,001
3. Terdapat perbedaan kualitas tidur lansia sebelum terapi akupresur dan musik instrumental di di PSTW Teratai Palembang dengan nilai p value 0,879
4. Terdapat perbedaan kualitas tidur lansia sesudah terapi akupresur dan musik instrumental di di PSTW Teratai Palembang dengan nilai p value 0.038 dan berdasarkan nilai mean rank akupresur lebih efektif daripada musik instrumental dengan nilai akupresur (12,30) dan terapi musik instrumental (18.70.25)

SARAN

1. Bagi Lansia

   Bagi lansia dapat menerapkan terapi komplementer akupresur atau musik intrumental untuk mengatasi masalah insomnia. Dan dilihat dari efektivitasnya disarnakan untuk melakukan terpi komplementer akupresur.
2. Bagi PSTW Teratai Palembang

   Memfasilitasi dan menyiapkan sarana terapi supaya lansia dapat mengaplikasikan terapi komplementer (akupresur atau terapi musik instrumental) dipanti.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Sosial RI. 2008. Pelayanan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia. Artikel Kementerian Kesehatan. Dikases Melalui <http://www.kemsos.go.id/> 15/06/17
2. Parawansa, K I. 2016. Populasi Lansia Capai 25,48 Juta Jiwa di Indonesia. Dikases Melalui < http://www.netralnews.com/news/kesra/read/75590/populasi.lansia> 15/06/17]
3. Kozier et al. 2011. Fundamental of Nursing : Concepts, Process and Practice.New Jersey: Pearson Education Inc
4. Stanley, M., Beare, P. G. 2006. Buju Ajar Keperawatan Gerontik (Gerontologi Nursing: A Health

Promotion/Protection Approach). Jakarta: EGC

5. Potter, P. A. & Perry, A.G. 2009. Fundamental Keperawatan. Buku 3 Edisi 7. Terjemahan. Diah Nurfitriani, Onny T, Farah D. Jakarta: Salemba Medika
6. Sulidah. 2013. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha. Fakultas Ilmu Keperawatan. Tesis Program Magister Keperawatan Komunitas UNPAD
7. Sidik, M, Ali. Majid, Yudi, A. 20017. Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Teratai Palembang Tahun 2017. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang.
8. Majid, Yudi, A. 2014. Pengaruh Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna werdha Ciparay Tahun 2014. Tesis Program Magister Keperawatan Komunitas UNPAD
9. Sukanta, P. O. 2008. Pijat Akupresur Untuk Kesehatan. Jakarta: Penebar Plus
10. Fengge, A. 2012. Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan. Yogyakarta: Crop Circle Corp
11. Hartono, R. I. W. 2012. Akupresur Untuk Berbagai Penyakit. Yogyakarta: Rapha Publishing
12. Iswari dan Wahyuni. 2013. Melatonin dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. E-jurnal medika udayana 2 (4):1-14 Melaluihttp://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/5116 [15/07/17]
13. Chen M.L., Lin L.C., Wu S.C & Lin J.G. 1999. The effectiveness of acupressure in improving the quality of sleep of institutionalized residents. Journal of Gerontology 54A: 389-394
14. Saputra, K., Sudirman, S. 2009. Akupunktur Untuk Nyeri Dengan Pendekatan Neurosain. Jakarta: Sagung Seto
15. Tsay S.L., Cho Y.C., Chen M.L. 2004. Acupressure and Transcutaneous Electrical Acupoint Stimulation in Improving Fatigue, Sleep Quality and Depression in Hemodialysis Patients. Journal of Chinese Medicine, Vol. 32, No. 3: 407-416
16. Iswari dan Wahyuni. 2013. Melatonin dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. E-jurnal medika udayana 2 (4):1-14 Melaluihttp://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/5116 [15/07/17]
17. Djohan. (2006). Terapi Musik. Yogyakarta: Galangpress
18. Metha, H. 2007. The Science and Benefits of Acupressure Therapy. Melalui <http://voices.yahoo.com/the-

science-benefits-acupressure-therapy 403107.html>[13/03/2014]

19. Saputra, K., Sudirman, S. 2009. Akupunktur Untuk Nyeri Dengan Pendekatan Neurosain. Jakarta: Sagung Seto
20. Chen M.L., Lin L.C., Wu S.C & Lin J.G. 1999. The effectiveness of acupressure in improving the quality of sleep of institutionalized residents. Journal of Gerontology 54A: 389-394