

**PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI
TRESNA WERDHA HARGO DEDALI
SURABAYA**

Lela Nurlela¹, Sukma Ayu Citra Kirana², Wahyu Citra Phita Dewi³
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya

ABSTRACT

An elderly sleeping complaint is difficulty falling asleep, difficulty staying asleep and waking up early. Sleep quality is a subjective characteristic and is often determined by an energetic feeling or not after waking up. Five-finger hypnosis is a therapy that causes a high relaxation effect. Elderly given five-finger hypnosis therapy will experience relaxation and create a sense of comfort and calm. This study aims to determine the effect of five-finger hypnosis therapy on sleep quality in the elderly.

This research uses Quasi Experiment method with Non Equivalent Control Group Design design. The population in this study all elderly who are in the institution Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya as many as 51 elderly. Sampling technique using probability sampling with simple random sampling approach of 30 elderly. The research instrument used the PSQI questionnaire. Data were analyzed using Wilcoxon Sign Rank and Mann-Whitney test.

The results of the research group in the analysis with Wilcoxon Sign Rank test showed the result $p = 0.001$ which means there is influence between the five-finger hypnosis therapy with the quality of elderly sleep. The results of the control group in the analysis with Wilcoxon Sign Rank test showed the result $p = 1,000$ which means there is no change in the quality of elderly sleep. To find out the difference of influence between treatment and control group was used Mann-Whitney test where the result showed that there was improvement of sleep quality with $p = 0.000$ between treatment group and control group. Research shows that five-finger hypnosis therapy can improve sleep quality in the elderly. Five-finger hypnosis therapy should be done before bedtime to improve sleep quality. It is expected that this research will be used as an alternative to improve the quality of sleep in the elderly.

Keywords: sleep quality, five finger hypnosis, elderly.

ABSTRAK

Keluhan tidur lansia adalah kesulitan untuk tertidur, kesulitan untuk tetap tertidur dan terbangun lebih awal. Kualitas tidur adalah karakteristik subjektif dan sering kali ditentukan oleh perasaan energik atau tidak setelah bangun tidur. Hipnosis lima jari merupakan terapi yang menimbulkan efek relaksasi yang tinggi. Lansia yang diberikan terapi hipnosis lima jari akan mengalami relaksasi dan menciptakan rasa nyaman serta tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada lansia.

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *Non Equivalent Control Grup Design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia yang berada di panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya sebanyak 51 lansia. Tehnik sampling menggunakan *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling* sebanyak 30 lansia. Intrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank* dan *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian kelompok perlakuan di analisis dengan uji *Wilcoxon Sign Rank* menunjukkan hasil $p=0,001$ yang berarti ada pengaruh antara terapi hipnosis lima jari dengan kualitas tidur lansia. Hasil penelitian kelompok kontrol di analisis dengan uji *Wilcoxon Sign Rank* menunjukkan hasil $p=1,000$ yang berarti tidak ada perubahan kualitas tidur lansia. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan dan kontrol digunakan uji *Mann-Whitney* dimana hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur dengan $p=0,000$ antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Penelitian menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Terapi hipnosis lima jari sebaiknya dilakukan sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci : kualitas tidur, hipnosis lima jari, lansia.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan proses alami, dimana manusia berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan dimasa ini juga seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Izza, S. 2014). Menurut Maryam, et., al (2012), kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul. Kemampuan fisik yang menurun juga menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia (Cahyono, 2012).

Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Tahun 2014 jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki. Adapun lansia yang tinggal di perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2014). Menurut *National Institute of Health Consensus Development Conference* memperkirakan bahwa lebih dari separuh lansia yang berusia 65 tahun mengalami kesulitan dalam tidur. Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Februari 2017 yang dilakukan di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali. Jumlah lansia sebanyak 51 lansia. Peneliti melakukan wawancara pada 15 lansia dan di dapatkan hasil bahwa

12 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dan 3 lansia dengan kualitas tidur baik. Lansia mengeluh susah tertidur di malam hari, sering terbangun waktu tidur, merasa kedinginan di malam hari dan mengantuk di siang hari saat sedang beraktivitas.

Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda (Tarwoto & Wartonah, 2011). Pada masa parubaya di usia 40 tahun-60 tahun kebutuhan untuk tidur 7 jam/hari dan 6 jam/hari pada masa dewasa tua di usia 60 tahun keatas (Hidayat dan Musrifatul, 2015). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akibat yang tidak diharapkan cenderung terjadi. Lansia sangat rentan terhadap gangguan pola tidur. Keluhan tidur yang biasanya terjadi pada lansia adalah kesulitan untuk tertidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun lebih awal dan mengantuk yang berlebihan. Terbangun di malam hari merupakan gangguan tidur yang paling umum pada lansia (Maas, 2011). Gangguan tidur yang terjadi pada lansia mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seseorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan yaitu tidur REM mulai memendek. Penurunan progresif pada tahap NREM 3 dan 4 dan hampir tidak memiliki tahap 4. Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur (Cahyono, 2012).

Upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia salah satunya adalah dengan terapi non-

farmakologis hipnoterapi lima jari. Menurut Keliat dkk. (2011) dalam Hastuti dan Ayu (2015) Terapi hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relasasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Metode hipnotis lima jari dapat dilakukan ± 10 menit dengan konsentrasi dan rileks. Berdasarkan latar belakang diatas dan belum adanya penelitian tentang pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada lansia yang menjadi dasar alasan bagi peneliti sehingga tertarik dalam mengungkap masalah tersebut.

METODELOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasy Eksperiment* dimana rancangan ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen (Nursalam, 2013). Penelitian menggunakan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*, yaitu kelompok eksperimental diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak pada kelompok perlakuan diawali dengan pra-tes, dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali pasca-tes (Nursalam, 2013).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya sebanyak 51 lansia. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. Metode pengambilan

sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *simple random sampling* yaitu peneliti mengambil sampel dengan cara acak tanpa memandang strata yang ada dalam anggota populasi darimana sampel diambil merupakan populasi homogen yang hanya mengandung satu ciri dengan cara mengundi anggota populasi atau teknik undian. Sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi maupun kriteria eksklusi.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah 1) lansia dengan gangguan kualitas tidur (hasil skrining yang di modifikasi, nilai kuesioner > 5), 2) lansia yang bersedia menjadi responden, 3) lansia yang kooperatif. Sedangkan, kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah 1) lansia yang mempunyai keterbasan fisik (ekstermitas atas), 2) lansia yang sedang mengkonsumsi obat yang dapat berpengaruh terhadap tidur, 3) ansia yang tidak mau menjadi responden, 4) lansia yang mengundurkan diri menjadi responden.

Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Kuesioner kualitas tidur modifikasi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI digunakan untuk mengukur kualitas tidur lansia. Keusioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdapat 7 dimana setiap komponen penilaian berkisar 0 (tidak ada kesulitan) sampai 3 (kesulitan tidur yang berat). Seluruh komponen dijumlahkan menjadi suatu skor keseluruhan (berkisar 0-21). Dalam kuesioner ini terdapat 7 skor yang digunakan sebagai parameter penilaiannya. Enam skor tersebut yaitu : kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan

dan disfungsi siang hari. Rentang skor dari kualitas tidur adalah 0-21. Skor keseluruhan dari kuesione PSQI kemudian dikategorikan menjadi dua, kualitas tidur baik ≤ 5 dan kualitas tidur buruk ≥ 5 .

Analisa Data

Analisa univariat dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dengan analisa *descriptive* yang dilakukan untuk menggambarkan data demografi yang diteliti secara terpisah dengan membuat tabel frekuensi dari masing-masing variabel.

Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia yang sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hipnosis lima jari dengan menggunakan uji non parametrik yaitu *Wilcoxon Sign Rank* karena digunakan pada satu sampel yang memerlukan dua pengamatan (*pre-post test*) dengan skala data nominal-ordinal dan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh kualitas tidur lansia antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol peneliti menggunakan uji *Mann-Whitney*. Taraf signifikan yang digunakan 0,05 yang artinya jika $\rho < \alpha = 0,05$ maka hipotesa diterima, jika $\rho > \alpha = 0,05$ berarti hipotesa ditolak.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1
Tabel frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada Maret – Mei 2017 (n=30)

Umur	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
<65th	2	13.3 %	1	6.7 %
65-75 tahun	3	20.0 %	1	6.7 %
76-90 tahun	9	60.0 %	12	80.0 %
>90 tahun	1	6.7 %	1	6.7 %
Total	15	100 %	15	100 %

	(f)		(f)	
<65th	2	13.3 %	1	6.7 %
65-75 tahun	3	20.0 %	1	6.7 %
76-90 tahun	9	60.0 %	12	80.0 %
>90 tahun	1	6.7 %	1	6.7 %
Total	15	100 %	15	100 %

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh data pada kelompok perlakuan lansia umur <65 tahun berjumlah 2 responden (13.3%), umur 65-75 tahun berjumlah 3 responden (20.0%), umur 76-90 tahun berjumlah 9 responden (60.0%), umur >90 tahun berjumlah 1 responden (6.7%). Kelompok kontrol diperoleh data berdasarkan umur <65 tahun berjumlah 1 responden (6.7%), umur 65-75 tahun berjumlah 1 responden (6.7%), umur 76-90 tahun berjumlah 12 responden (60.0%), umur >90 tahun berjumlah 1 responden (6.7%).

Tabel 2
Tabel Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada Maret – Mei 2017 (n=30)

JK	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	15	100 %	15	100 %
Total	15	100 %	15	100 %

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data pada kelompok perlakuan lansia yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 15 responden (100%). Kelompok kontrol

diperoleh data lansia berjenis kelamin perempuan berjumlah 15 responden (100%).

Tabel 3
Tabel Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Teman Sekamar Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada Maret – Mei 2017 (n=30)

Jumlah teman sekamar	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persen (%)	Frekuensi (f)	Persen (%)
Sendiri	1	6.7 %	0	0.00 %
4 orang	14	93.3%	15	100 %
Total	15	100%	15	100 %

Berdasarkan tabel 3 diperoleh data pada kelompok perlakuan lansia dengan jumlah teman sekamar sendiri berjumlah 1 responden (6.7%) dan jumlah teman sekamar 4 orang berjumlah 14 responden (93.3%). Kelompok kontrol diperoleh data lansia dengan jumlah teman sekamar 4 orang berjumlah 15 responden (100.0%).

Tabel 4
Tabel Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Yang Diderita Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada Maret – Mei 2017 (n=30)

Penyakit Yang Diderita Saat Ini	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persen (%)	Frekuensi (f)	Persen (%)
Tidak Ada	5	33.3 %	3	20.0%
Asam Urat	3	20.0 %	4	26.7%
Hipertensi	5	33.3 %	5	33.3%
Kolest	2	13.3 %	3	20.0%

erol	%	
Total	15	100 %
		15 100 %
		%

Berdasarkan tabel 4 diperoleh data pada kelompok perlakuan lansia dengan tidak ada penyakit yang diderita berjumlah 5 responden (33.3%), penyakit asam urat berjumlah 3 responden (20.0%), penyakit hipertensi berjumlah 5 responden (33.3%) dan penyakit kolesterol berjumlah 2 responden (13.3%). Kelompok kontrol diperoleh data lansia dengan tidak ada penyakit yang diderita berjumlah 3 responden (20.0%), penyakit asam urat berjumlah 4 responden (26.7%), penyakit berjumlah 5 responden (33.3%) dan penyakit kolesterol berjumlah 3 responden (20.0%).

Analisa Bivariat

Tabel 5
Tabel Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada Maret – Mei 2017 (n=30)

Kualitas Tidur	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Pre		Pre	
	Frekuensi (f)	Persen (%)	Frekuensi (f)	Persen (%)
Buruk	15	100 %	15	100.0 %
Total	15	100 %	15	100.0 %

Berdasarkan tabel 5 diperoleh data pada kelompok perlakuan lansia yang mengalami kualitas tidur berjumlah 15

responden (100%). Kelompok kontrol diperoleh data lansia mengalami kualitas tidur berjumlah 15 responden (100%).

Tabel 6
Tabel Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada Maret – Mei 2017 (n=30)

Kualitas Tidur	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Post		Post	
	Frekuensi (f)	Presentasi (%)	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Baik	12	80.0 %	0	0.00 %
Buruk	3	20.0 %	15	100.0 %
Total	15	100 %	15	100.0 %

Berdasarkan tabel 6 diperoleh data pada kelompok perlakuan lansia yang mengalami kualitas tidur baik berjumlah 12 responden (80.0%) dan mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 2 responden (20.0%). Kelompok kontrol diperoleh data lansia mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 15 responden (100%).

Tabel 7
Hasil Nilai Pre-test Dan Post-test Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya Pada Kelompok Perlakuan Maret – Mei 2017 (n=15)

KRITERIA	Kelompok Perlakuan			
	Pre		Post	
	Frekuensi (f)	Presentasi (%)	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Baik	0	0.00	12	80.0

Kualitas Tidur	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol		
		Frekuensi (f)	Presentasi (%)	
Buruk	15	100 %	3	20.0 %
Total	15	100 %	15	100.0 %

Uji Wilcoxon $p = 0,001$

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 15 responden di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada kelompok perlakuan di dapatkan saat *pre-test* yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 15 responden (100.0%). Setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari dilakukan *post-test* didapatkan kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (80.0%) dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 3 responden (20.0%). Berdasarkan uji statistik dengan uji *Wilcoxon Sign Rank* menunjukkan bahwa $p = 0,001 \leq 0,005$ maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada lansia di panti tresna werdha hargo dedali surabaya. Terdapat perbedaan kualitas tidur yang bermakna antara sebelum dengan sesudah terapi hipnosis lima jari terhadap lansia pada kelompok perlakuan.

Tabel 8
Hasil Nilai Pre-test dan Post-test Pada Kelompok Kontrol Yang Tidak Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya Maret – Mei 2017 (n=15)

Kualitas Tidur	Kelompok Kontrol			
	Pre		Post	
	Frekuensi (f)	Presentasi (%)	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Buruk	15	100 %	15	100.0 %
Total	15	100 %	15	100.0 %

Uji *Wilcoxon* $p = 1,000$

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 15 responden di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada kelompok kontrol didapatkan saat *pre-test* yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 15 responden (100%). Minggu terakhir dilakukan *post-test* pada kelompok kontrol yang tidak melakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan kualitas tidur buruk sebanyak 15 responden (100%). Berdasarkan uji statistik dengan uji *Wilcoxon Sign Rank* menunjukkan bahwa $p = 1,000 \geq 0,005$ maka keputusannya H_0 diterima H_1 ditolak artinya secara statistik ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna. Tidak adanya perubahan kualitas tidur pada lansia dikarenakan peneliti tidak memberikan terapi apapun untuk memperbaiki kualitas tidur lansia pada kelompok kontrol.

Tabel 9
Hasil Nilai *Post-test* Pada Kelompok
Perlakuan Dan Kelompok Kontrol
Terapi Hipnosis Lima Jari
Terhadap Kualitas Tidur Pada
Lansia Di Panti Tresna Werdha
Hargo Dedali Surabaya Maret –
Mei 2017 (n=15)

Kualitas Tidur	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Post		Post	
	Frekuensi (f)	Presentasi (%)	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Baik	12	80.0 %	0	0.00 %
Buruk	3	20.0 %	15	100.0 %
Total	15	100 %	15	100.0 %

Mann Whitney Test $p = 0.000$

Tabel 9 menunjukkan bahwa dari 15 responden kelompok perlakuan yang diberikan terapi hipnosis lima jari yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (86.7%), dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 3 responden (20.0%). Kelompok kontrol yang tidak dilakukan terapi hipnosis lima jari yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 15 responden (100%). Berdasarkan uji statistik dengan uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa $p = 0,000 \leq 0,005$ maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada perbedaan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada lansia di panti tresna werdha hargo dedali Surabaya.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari

Peneliti melakukan *pre-test* pengukuran kualitas tidur sehari sebelum dilakukan intervensi (hipnosis lima jari) pada tanggal 17 Maret 2017 pukul 16.00 – 18.30 WIB. Berdasarkan hasil wawancara sebelum pemberian terapi hipnosis lima jari lansia di panti mengatakan bahwa susah untuk tidur nyenyak, sering terbangun di malam hari karena suhu ruangan yang panas atau dingin, terbangun untuk buang air kecil, terkadang merasakan nyeri saat tertidur, mengantuk di siang hari saat melakukan aktivitas, dan juga mengatakan sulit untuk memulai tertidur, biasanya mereka memikirkan anak, cucu dan keluarga yang lain terlebih dahulu karena mereka rindu dengan keluarganya yang lama tidak menjenguk ke panti dan baru bisa tertidur antara 31-60 menit. Lansia yang tinggal di panti dengan

rata-rata tidur malam selama 4-5 jam. Selain itu responden juga mengatakan disaat mereka bangun tidur badannya merasa kurang segar dan letih. Hal seperti itulah yang disebut dengan kualitas tidur buruk.

Menurut Hidayat dan Musrifatul (2015) menyatakan bahwa kebutuhan tidur pada lansia 6 jam/hari. Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun karena kemampuan organ dalam tubuh yang menurun, seperti jantung, paru-paru, dan ginjal. Penurunan kemampuan organ mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh turut terpengaruh (Prasadja, 2009). Kurang tidur dapat menyebabkan seseorang merasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari dan kurang berenergi serta menyebabkan gangguan konsentrasi (Imran, 2010).

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah lingkungan (Hidayat dan Musrifatul, 2015). Berdasarkan hasil cross tabulasi antara kualitas tidur sebelum pemberian terapi hipnosis lima jari dan jumlah teman sekamar pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dan jumlah teman berjumlah 14 responden (93.3%). Sedangkan hasil cross tabulasi antara kualitas tidur sebelum pemberian terapi hipnosis lima jari dan jumlah teman sekamar pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa kualitas tidur

buruk dan jumlah teman sekamar berjumlah 15 responden (100%).

Menurut Nabil (2014) tempat tinggal dan lingkungan merupakan hal yang penting karena mempunyai dampak utama pada kesehatan lansia. Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Lingkungan yang tenang akan memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak. Sebaliknya kondisi lingkungan yang tidak kondusif, ribut, bising, gaduh akan menghambat seseorang untuk tidur. Suhu ruangan yang terlalu panas ataupun dingin juga menyebabkan seseorang tidak nyaman dalam tidurnya.

Peneliti berasumsi bahwa lingkungan memberikan pengaruh yang sangat besar pada kualitas tidur lansia, yang mana terdapat 14 responden pada kelompok perlakuan dan 15 responden pada kelompok kontrol yang tidur sekamar 4 orang. Semakin banyak jumlah teman sekamar dapat menyebabkan ketidakcocokan dalam berinteraksi yang akhirnya menimbulkan kebisingan dan ketidaknyamanan. Selain itu juga ada lansia yang ngompol dikasur ketika sedang tidur dimalam hari hingga berceceran di lantai sehingga membuat bau ruang kamar menjadi tidak sedap, bau yang tidak sedap itulah yang akhirnya membuat lansia yang lain menjadi mudah terbangun dimalam hari. Ada pula lansia dalam sekamar yang berbeda kebiasaan dalam pencahayaan ketika tidur, ada lansia yang ingin lampunya tetap menyala saat tertidur namun ada lansia yang tidak bisa tertidur jika lampu tetap menyala. Perbedaan kebiasaan setiap lansia seperti itu lah yang menyebabkan kualitas tidur pada lansia menjadi buruk.

Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari

Data kualitas tidur pada lansia setelah pemberian terapi hipnosis lima jari pada tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat perubahan kualitas tidur menjadi baik pada kelompok perlakuan berjumlah 12 responden (80.0%) dan yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur berjumlah 3 responden (20.0%). Sedangkan, pada kelompok kontrol berjumlah 15 responden (100%) tidak mengalami perubahan kualitas tidur.

Peneliti memberikan terapi hipnosis lima jari setiap hari selama 8 minggu pada kelompok perlakuan. Peneliti datang ke panti mulai dari pukul 16.00 – Selesai WIB. Peneliti mengobservasi respon dari setiap responden saat terapi sedang berlangsung. Setiap responden mempunyai respon yang berbeda-beda, ada responden yang meneteskan air mata karena teringat dengan masa lalunya bersama sang suami, menangis karena rindu dengan anak, cucu dan keluarga yang lain, namun ada pula responden yang masih kesulitan dalam berkonsentrasi untuk membayangkan karena usia yang semakin tua. Setiap lansia memiliki waktu yang berbeda-beda untuk dapat membayangkan.

Peneliti berasumsi pada kelompok perlakuan 12 responden (80.0%) yang mengalami perubahan kualitas tidur menjadi baik dikarenakan lansia kooperatif dalam mengikuti terapi dan mampu berkonsentrasi dengan baik untuk mengingat kembali kenangan dan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan dimasa lalunya sedangkan pada 3 responden (20.0%) yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur dikarenakan belum mampu berkonsentrasi

dengan baik untuk membayangkan kenangan dan pengalaman dimasa lalunya. Selain itu, hasil dari data umum dari 3 responden yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur didapatkan hasil bahwa 2 responden mempunyai penyakit asam urat dan 1 responden mempunyai penyakit hipertensi. Asam urat maupun hipertensi dapat menyebabkan lansia merasakan nyeri yang tak tertahankan sehingga membuat lansia tidak bisa tidur dan mudah terbangun ditengah malam.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Marlina (2011) yang menyatakan bahwa lansia yang sering kali terbangun dari tidur karena merasa kesakitan atau nyeri pada organ tubuh tertentu. Biasanya hal ini membuat para lansia sulit untuk dapat tidur kembali. Ini disebabkan karena tubuh lansia tidak mampu lagi bekerja sama dengan baik. Selain itu, lanjut usia juga sangat rentan terhadap berbagai macam penyakit kronis dan setiap penyakit tersebut sering menyebabkan nyeri atau ketidak nyamanan fisik yang dapat menyebabkan masalah tidur. Beberapa penyakit yang menyebabkan gangguan tidur diantaranya adalah penyakit pada pernafasan, jantung koroner, hipertensi, nokturia lansia, dan penyakit tukak peptik.

Berdasarkan hasil cross tabulasi antara nutrisi tambahan dengan mengkonsumsi susu sebelum tidur dan *post* kualitas tidur pada kelompok perlakuan menunjukkan responden yang mengkonsumsi susu sebelum tidur dan dengan *post* kualitas tidur yang baik sebanyak 6 responden (50.0%). Menurut penelitian Djoar (2008) menyatakan bahwa setelah dilakukan pemberian susu formula didapatkan penurunan tingkat insomnia dan juga ada 6 orang responden yang mengalami insomnia menjadi tidak insomnia, ini terjadi karena selama ini mereka jarang

sekali minum susu formula sehingga ketika diberikan secara rutin terjadi perubahan kualitas tidur menjadi lebih baik yang dirasakan oleh responden. Peneliti beramsumsi bahwa ketika tidur tubuh akan tetap membakar lemak secara alami menjadi energi saat tidur dalam keadaan perut kosong akan membuat mudah terbangun di malam hari sehingga lansia yang diberikan nutrisi tambahan susu sebelum tidur akan membuat kenyang perut lansia sehingga tidak mudah terbangun di malam hari.

Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya

Hasil tabel 9 dengan uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Mann-Whitney* dengan taraf signifikansi 95% ($\alpha=0.05$) untuk membandingkan perubahan kualitas tidur lansia antara kelompok perlakuan yang diberikan terapi hipnosis lima jari dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan terapi apapun menghasilkan $p=0.000$ ($0.000 < 0,05$) yang berarti terlihat adanya perbedaan kualitas tidur pada kelompok perlakuan setelah pemberian terapi hipnosis lima jari dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan terapi di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. Maka dapat disimpulkan pada kelompok perlakuan yang diberikan terapi hipnosis lima jari mengalami perubahan kualitas tidur lansia yang awalnya buruk menjadi baik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur karena tidak diberikannya terapi apapun untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Peneliti beramsumsi bahwa terapi hipnosis lima jari yang diterapkan kepada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya karena menimbulkan relaksasi yang tinggi dengan membayangkan hal-hal positif dari masa lalunya yang membuat para lansia merasakan rileks, nyaman dan membuat tingkat kecemasan lansia menjadi turun. Sehingga berefek membuat lansia yang melakukannya menjadi tertidur nyenyak di malam hari. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Maliya (2011) lansia yang mengalami insomnia, didapatkan bahwa sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari mayoritas responden berada pada insomnia tingkat sedang (22 responden), dan setelah dilakukan terapi, tingkat insomnia responden mayoritas turun menjadi tingkat ringan (16 responden), dengan nilai $p=0,00$ pada uji *Wilcoxon*. Penelitian lain dari Bell C, McLeod LD, Nelson LM, Fehnel SE, Zografus LJ et.al menyatakan bahwa terapi hipnosis memberikan keuntungan positif untuk mengatasi insomnia, anxiety, nyeri, *anesthesia* dan *fatigue* (Nugroho, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 17 Maret - 13 Mei 2017, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mengalami kualitas tidur buruk.
2. Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya setelah diberikan terapi hipnosis lima jari pada

kelompok perlakuan mengalami kualitas tidur baik.

3. Ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada kelompok perlakuan.

SARAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran yang dapat disampaikan kepada pihak yang terkait adalah sebagai berikut:

1. Bagi lansia
Lansia diharapkan dapat melakukan hipnosis lima jari secara mandiri sebelum tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.
2. Bagi Profesi Keperawatan
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan intervensi bagi dunia keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya keperawatan gerontik.
3. Bagi Panti Werda
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru bagi para perawat untuk memberikan intervensi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di Panti Werda Tresna Hargo Dedali Surabaya.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk menambah waktu pemberian terapi dan memberikan terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan.

AL-halaj, Qoys Muhammad Iqbal. (2014). Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Bumi Mulya 01 Jakarta Timur. <http://repository.uinjkt.ac.id>.

diunduh tanggal 13 Juni 2017 jam 20.08

Alligood, Martha Raile. (2017). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*. Singapore: Elsevier.

Amir, Nurmiati. (2007). *Gangguan Tidur Pada Lansia*. <http://www.itokindo.org>. diunduh tanggal 06 Januari 2017 jam 4:24 WIB.

Badan Pusat Statistik. (2014). *STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA*. Jakarta.

Batbual, Bringiwatty. (2010). *HYPNOSIS HYPNOBIRTHING: Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Cahyono, Kartiko Heri. (2012). *PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA LEYANGAN KECAMATAN UNGARAN TIMUR KABUPATEN SEMARANG*.

<http://perpusnwu.web.id>. diunduh tanggal 04 Februari 2017 jam 18:46.

Carole, A. (2008). *Evaluating Sleep Quality in Older Adults: The Pittsburgh SleepQuality Index Can Be Used to Detect Sleep Disturbances or Deficits*. http://www.nursingcenter.com/prodev/ce_article.asp?tid=790064.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Sofia Rhosma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Djoar, Raditya Kurniawan. 2008. *TRYPTOPHAN DALAM SUSU FORMULA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA YANG MENGALAMI INSOMNIA*. <http://jurnal.stikvinc.com>. Diunduh 25 Mei 2017 jam 19.40 WIB.
- Evangelista, dkk. (2016). *PENGARUH HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN SIRKUMSISI DI TEMPAT PRAKTIK MANDIRI MULYOUREJO SUKUN MALANG*. <http://publikasi.unitri.ac.id>. diunduh 03 Februari 2017 jam 10:16.
- Hakim, Andri. (2011). *Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, & Gangguan Mental Lainnya*. Jakarta: Visimedia.
- Hidayat, A. Aziz Alimul dan Musrifatul Uliyah. (2011). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- _____. (2015). *PENGANTAR KEBUTUHAN DASAR MANUSIA*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hastuti, Retno Yuli dan Ayu arumsari. (2015). *PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES MUHAMMADIYAH*. <http://ejournal.stikesmukla.ac.id>. Diunduh 04 Januari 2017 jam 12.35 WIB.
- Izza, Syarifatul. (2014). *PERBEDAAN EFEKTIFITAS PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT DAN PEMBERIAN KOMPRES JAHE TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA DI UNIT REHABILITASI SOSIAL WENING WARDOYO UNGARAN*. Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran: Skripsi tidak di publikasikan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta.
- Khasanah, Khusnul dan Wahyu Hidayati. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>. Diunduh 22 Mei 2015 jam 20.45 WIB
- Maas, Meridean L., et.,al. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Maliya, A dan Arina. 2011. *Pengaruh Terapi Hypnosis Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia di Posyandu Desa Karang Kecamatan Baki Sukoharjo*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan. Jurusan Kesehatan Masyarakat FKIK UNSOED.
- Marlina. 2011. *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TIDUR PADA LANJUT USIA DI DESA MEUNASAH BALEK KECAMATAN KOTA MEUREUDU KABUPATEN PIDIE JAYA*. <http://rp2u.unsyiah.ac.id>. diunduh 26 Mei 2017 jam 20.44 WIB.
- Maryam, R Siti dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nabil, Muhammad Ischaq dan Wahyu Dewi Sulistyasrini. 2014. *Perbedaan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dengan Lansia di PSTW*.

- <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/21>. diunduh 25 Mei 2017 jam 07.34 WIB.
- Nasir, Abdul dan Abdul Muhith. (2011). **DASAR-DASAR KEPERAWATAN JiWA**. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, H. Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, Santoso Tri. (2016). *PENGARUH INTERVENSI TEHNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP FATIGUE KLIEN CA MAMAE DI RS TUGUREJO SEMARANG*. Progam Studi Magister Keperawatan Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro: Skripsi tidak dipublikasikan.
- Nursalam. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oliveira, A. (2010). *Sleep Quality of Elders Living in Long-Term Care Institutions*.
http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n3/en_10.pdf
- Roccichelli, J.T & Sanford, J.,& Vandewaa, E. (2010). *Managing Sleep Disorders in the Elderly*.
https://www.nursingcenter.com/prodev/ce_article.asp?tid=1003369.
- Ryadi, Alexander Lucas Slamet. (2016). *ILMU KESEHATAN MASYARAKAT*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Silvanasari, Irwina Angela. (2012). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR YANG BURUK PADA LANSIA DI DESA WONOJATI KECAMATAN JENGGAWAH KABUPATEN*
- JEMBER*. Progam Studi ilmu Keperawatan Ui