

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GENGAM JARI DAN DZIKIR  
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI  
WREDHA DAERAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata1**

**Pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Disusun Oleh :**

**ADELLA AYU AMBARWATI**

**J210 140 104**

**PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GENGAM JARI DAN DZIKIR TERHADAP  
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DAERAH  
SURAKARTA**

**PUBLIKASI ILMIAH**

**Disusun oleh:**

**ADELLA AYU AMBARWATI**  
**J 210.140.104**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

**Dosen Pembimbing**



**Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si. Med**  
**NIK. 745**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GENGAM JARI DAN DZIKIR  
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI  
WREDHA DAERAH SURAKARTA

Yang disusun oleh :

ADELLA AYU AMBARWATI  
J 210.140.104

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Jumat, 18 Mei 2018

DEWAN PENGUJI

1. Arina Maliya, S.Kep., Ns., M.Si.Med. (.....) (Ketua Dewan Penguji)
2. Okti Sri Purwanti, S.Kep, Ns, M.Kep., Msi., Med (.....) (Anggota I Dewan Penguji)
3. Kartinah, S.Kep., M.P.H (.....) (Anggota II Dewan Penguji)

Surakarta, 18 Mei 2018

Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Dekan,



Dr. Mutalazimah, SKM, M.Kes

NIK 786 /NIDN. 0617117301

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 18 Mei 2018

Penulis



**ADELLA AYU AMBARWATI**  
**J 210.140.104**

# PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GENGAM JARI DAN DZIKIR TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DAERAH SURAKARTA

## Abstrak

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami lansia disebabkan karena adanya proses *degenerative* dan dapat berdampak pada masalah fisik dan psikologis sehingga dapat menurunkan kualitas kesehatan lansia. Berkaitan dengan proses menua, terdapat perubahan yang mempengaruhi penurunan aktivitas lansia. Tidur merupakan bentuk aktivitas yang mempengaruhi kualitas kesehatan individu. Insomnia merupakan gejala yang dapat mengganggu aktivitas dan produktifitas lansia. Oleh karena itu, lansia harus mendapatkan terapi yang sesuai. Terapi pada penderita insomnia dapat berupa farmakologi atau non-farmakologi. Terapi farmakologi seperti penggunaan obat *benzodiazepine* yang dapat menimbulkan efek samping merasa pusing, hipotensi serta memungkinkan kekambuhan setelah penghentian obat. Sedangkan pada terapi non-farmakologi dengan genggam jari dan dzikir menjadi pilihan karena biaya lebih murah dan lebih efektif dibandingkan dengan terapi farmakologi, dimana terapi farmakologi dapat menimbulkan efek samping. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi genggam jari dan dzikir terhadap kejadian insomnia pada lansia. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan penelitian *non-equivalent control group with pre-post test*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 sampel, dengan 15 responden sebagai kelompok eksperimen dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar wawancara KSBPJ-IRS (*insomnia rating scale*). Penelitian ini dilaksanakan di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta dan Panti Jompo Aisyiyah Surakarta sesuai kriteria. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Uji *paired sample t-test* dan Uji *independent sample t-test*. Hasil Penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi genggam jari dan dzikir terhadap kejadian insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta yaitu *pre test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar  $t_{hitung}$  0,956 ( $p-value = 0,353$ ). Dan *post test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar  $t_{hitung}$  5,449 ( $p-value = 0,000$ ). Pemberian terapi genggam jari dan dzikir efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia ditunjukkan dengan Hasil uji *paired sample t-test* insomnia *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen diperoleh sebesar  $t_{hitung}$  11,662 ( $p-value = 0,000$ ) dan hasil uji insomnia *pre test* dan *post test* kelompok kontrol diperoleh sebesar  $t_{hitung}$  1,572 ( $p-value = 0,138$ ).

**Kata Kunci:** Genggam Jari, Dzikir, Lansia, Insomnia

## Abstract

*Insomnia is sleep disorders that are often experienced by the elderly is caused due to a degenerative process and can have an impact on the physical and psychological problems that can degrade the quality of the health of the elderly. With regard to the process of aging, there are changes that affect a decrease in activity of the elderly. Sleep is a form of activity that affect the quality of health of the individual. Insomnia is a symptom that can interfere with the*

*activity and productivity in the elderly. Therefore, the elderly should get appropriate therapy. Therapy in people with insomnia can be either pharmacological or non-pharmacological. Pharmacological therapy such as benzodiazepine drug use that could cause side effects feel dizzy, hypotension as well as allowing recurrences after discontinuation of the drug. While in a non-pharmacological therapy with fingertips and hand-held Dhikr became the choice because the cost is cheaper and more effective than the pharmacological therapy, pharmacological therapy which can cause side effects. The purpose of This research is to know the influence of therapeutic hand-held fingers and Dhikr against incidents of insomnia in the elderly. The type of research being undertaken is the quasy alphabets experiment with the design of the research of non-equivalent control group with pre-post test. The sample used in this study was 30, with 15 samples of respondents as a group of 15 respondents and experiments as a control group. The use of sampling Techniquessimple random sampling. Research instrument used is KSBPJ-IRS interview sheet (insomnia rating scale). This research was carried out at the Wredha Dharma Bhakti Surakarta Surakarta Aisyiyah nursing homes and fit the criteria. Analysis of the data used in this study i.e. Test paired sample t-test and test independent sample t-test. Results of the study showed a handheld therapy and Dhikr to incidents of insomnia in the elderly in The Wredha Dharma Bhakti Surakarta i.e. pre test Group and control group experiment of  $t_{calculate}$  0.956 ( $p$ -value = 0.353). And post test control group and experimental group of  $t_{calculate}$  5.449 ( $p$ -value = 0.000). The granting of a therapeutic hand-held fingers and Dhikr is effective in lowering the level of insomnia in the elderly are shown with the results of a test of paired sample t-test insomnia pre test and post test experimental group acquired for  $t_{count}$  11.662 ( $p$ -value = 0.000) and test result of insomnia pre test and post test control group acquired for  $t_{calculate}$  1.572 ( $p$ -value = 0.138).*

**Keywords:** *Handheld Fingers, Dhikr, Elderly, Insomnia*

## **1. PENDAHULUAN**

Menurut Data WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Menurut *United Nations* (2015) Indonesia memiliki jumlah lansia urutan ke-4 terbesar didunia, setelah negara China, India dan Amerika. Menurut Data Badan Pusat Statistik (2014) menyebutkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,04 juta orang atau sekitar 8,05% dari seluruh penduduk Indonesia. Proporsi jumlah lansia di Jawa Tengah terus meningkat, pada tahun 2010 jumlah lansia mencapai 3,35 juta jiwa atau 10,34% dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 3,45 juta jiwa atau 10,55% pada tahun 2011. Dan berdasarkan hasil Angka Proyeksi Penduduk tahun 2014, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 3,83 juta jiwa atau sebesar 11,43% (Badan Pusat Statistik, 2014).

Proses menua lansia memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh semakin menurun. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai pada satu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Dewi, 2014). Berkaitan dengan proses menua, terdapat perubahan yang mempengaruhi penurunan aktivitas lansia. Tidur merupakan bentuk aktivitas yang mempengaruhi kualitas kesehatan individu. Ketika seseorang beranjak tua maka akan banyak memerlukan istirahat dengan membutuhkan waktu tidur yang berkualitas. Bentuk gangguan tidur yang dialami lansia adalah insomnia. Insomnia pada lansia disebabkan karena kurangnya kegiatan fisik sepanjang hari, tidur yang sebentar-sebentar sepanjang hari, gangguan cemas dan depresi, suasana kamar yang kurang nyaman, sering berkemih ketika malam hari dan infeksi saluran kemih (Maryam, 2008).

Insomnia adalah gangguan tidur yang sering dikeluhkan lansia yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur. Menurut studi penelitian yang telah dilakukan *University of California* 40-50% orang dengan usia lebih dari 60 tahun telah mengalami gangguan tidur (Roepke & Ancoli, 2010). Menurut *National Sleep Foundation* (2010) 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur atau insomnia dan 7,3% lansia melaporkan gangguan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitian didapatkan insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santosa, 2016).

Insomnia merupakan gejala yang dapat mengganggu aktivitas dan produktifitas lansia. Oleh karena itu, lansia harus mendapatkan terapi yang sesuai. Terapi pada penderita insomnia dapat berupa farmakologi atau non-farmakologi. Dari penelitian yang dilakukan, terapi non-farmakologi menjadi pilihan karena biaya lebih murah dan lebih efektif dibandingkan dengan terapi farmakologi, dimana terapi farmakologi dapat menimbulkan efek samping seperti penggunaan obat *benzodiazepine* yang dapat menimbulkan efek samping merasa pusing, hipotensi dan distress respirasi serta memungkinkan kekambuhan setelah penghentian obat (Ghaddafi, 2010). Terapi non-farmakologi memiliki kelebihan

dibandingkan terapi farmakologi yang tidak menimbulkan ketergantungan dan efek samping. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diterapkan untuk menurunkan insomnia pada lansia adalah dengan mengkombinasikan terapi genggam jari dengan terapi dzikir.

Terapi genggam jari merupakan relaksasi sederhana yang dapat mudah dilakukan oleh siapapun yang berkaitan dengan tangan dan aliran tubuh manusia yang dapat mengontrol dari rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri (Potter & Perry, 2009). Dengan menggenggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim saraf aferen non nosiseptor yang akan mengakibatkan tertutupnya pintu gerbang ke thalamus sehingga stimulus ke korteks serebri terhambat dan menyebabkan nyeri berkurang (Pinandita, Purwanti, & Utoyo, 2012).

Terapi dzikir merupakan penanganan non-farmakologi yang dapat bermanfaat bagi lansia dengan insomnia karena tidak memiliki efek samping. Ketika seseorang berdzikir, hal tersebut memasukkan dan menghidupkan sifat-sifat dan asma-asma Allah yang mempunyai kekuatan yang tak terhingga didalam tubuh. Dengan hal tersebut, dalam diri akan tumbuh suatu kekuatan spiritual yang akan membuat jiwa merasa nyaman dan tenang dan kembali seimbang. Keadaan seimbang didalam tubuh dapat mengembalikan dan menormalkan fungsi organ tubuh seperti sedia kala (Zamry, 2012). Dengan mekanisme tersebut dimana dzikir dapat membuat jiwa merasa nyaman dan tenang sehingga dapat mencegah insomnia pada lansia.

Menurut penelitian yang dilakukan Idris (2017), yaitu penelitian mengenai terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia, dengan hasil penelitian terapi relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia (Idris & Astarani, 2017). Selain itu penelitian yang dilakukan Sudyanto (2017) meneliti pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur pasien hospitalisasi di Rs Islam Sakinah Mojokerto, dengan hasil penelitian terapi dzikir yang dilakukan selama 15 menit sebelum tidur selama 3 hari berturut-turut dapat meningkatkan kualitas tidur pasien hospitalisasi (Sudyanto & Wahid, 2017).

## **2. METODE**

Metode penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu penelitian *quasy eksperiment*. Desain dalam penelitian kuantitatif ini adalah *quasy eksperiment non-equivalent control group with pre-post test*. Desain *non-equivalent control group with pre-post test*



dilakukan dengan membandingkan perlakuan disuatu kontrol yang serupa, tetapi tidak perlu kelompok yang benar-benar sama, sehingga sering dilakukan dalam penelitian lapangan (Riyanto, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah 38 orang dari 79 orang yang tinggal di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta yang mengalami insomnia dan 22 orang dari 30 orang yang tinggal di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta yang mengalami insomnia. Pada penelitian ini sampel yang digunakan terdiri dari 15 anggota kelompok intervensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta sesuai kriteria dan 15 anggota kelompok kontrol di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta. Maka diambil 30 anggota sampel dari populasi. Sampel diambil dengan *simple random sampling*. Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar dokumentasi dan lembar wawancara berupa Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta - *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ- *IRS*). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Uji *paired sample t-test* dan Uji *independent sample t-test*. Responden penelitian dipilih sesuai dengan kriteria inklusi. Responden diberikan *informed consent* dan surat persetujuan. Responden tidak diperkenankan mengkonsumsi obat tidur selama penelitian. Mengukur tingkat insomnia dengan menggunakan *insomnia rating scale* sebelum perlakuan terhadap kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi responden diberikan terapi genggam jari dan dzikir secara bersamaan sesuai SOP yang sudah disusun selama 30 menit sebelum tidur pada pukul 20.00 WIB selama 4 hari. Kelompok kontrol responden tidak diberikan intervensi genggam jari dan dzikir selama 4 hari. Mengukur tingkat insomnia pada hari ke-4 dengan lembar observasi *insomnia rating scale* sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil Penelitian

##### 3.1.1 Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden menurut jenis kelamin, umur, pendidikan, lama menderita insomnia

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Umur				
51-60 tahun	1	6,7%	2	13,3%
61-70 tahun	2	13,3%	5	33,3%
71-80 tahun	8	53,3%	8	53,3%

81-90 tahun	4	26,7%		
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	6	40%		
Perempuan	9	60%	15	100%
<b>Pendidikan Terakhir</b>				
Tidak tamat SD	6	40%	3	20%
SD	9	60%	2	13,3%
SMP			2	13,3%
SMA			4	26,7%
Perguruan tinggi			4	26,7%
<b>Lama Menderita</b>				
<5 bulan	6	40%	6	40%
6-10 bulan	7	46,6%	5	33,4%
11-15 bulan	1	6,7%	1	6,7%
>16 bulan	1	6,7%	3	20%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Insomnia sebelum dilakukan perlakuan

Skala Insomnia	Tingkat Insomnia	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
8-13	Ringan	6	40%	2	13,3%
13-18	Sedang	7	46,7%	9	60%
>18	Berat	2	13,3%	4	26,7%
Total		15	100%	15	100%

Frekuensi tingkat insomnia sebelum diberi perlakuan sebagian besar responden dengan tingkat insomnia sedang, yaitu sebanyak 7 responden (46,7%) pada kelompok eksperimen dan sebanyak 9 responden (60%) pada kelompok kontrol.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Insomnia setelah dilakukan perlakuan (Skor Post)

Skala Insomnia	Tingkat Insomnia	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
< 8	Bukan insomnia	3	20%	-	-
8-13	Ringan	9	60%	2	13,3%
13-18	Sedang	3	20%	10	66,7%
>18	Berat	-	-	3	20%
Total		15	100%	15	100%

Sesudah diberi perlakuan pada kelompok eksperimen 3 responden (20%) bukan insomnia, 9 responden (60%) dengan insomnia ringan, 3 responden (20%) dengan insomnia sedang dan tidak ada yang mengalami insomnia berat. kelompok kontrol 2 responden (13,3%) dengan insomnia ringan, 10 responden

(66,7%) dengan insomnia sedang, 3 responden (20%) dengan insomnia berat dan tidak ada yang bukan insomnia.

### 3.1.2 Analisis Bivariat

Tabel 4 Ringkasan Uji Normalitas Data

Variabel	<i>kolomogorov smirnov</i>	<i>p-value</i>	Keputusan
Skor Pre Eksperimen	0,736	0,651	Normal
Skor Post Eksperimen	0,899	0,394	Normal
Skor Pre Kontrol	1,075	0,198	Normal
Skor Post Kontrol	0,546	0,927	Normal

Tabel 5. Hasil Uji *Independent T-test*

Kelompok	Rerata	Skor Pre		Keterangan	Rerata	Skor Post		Keterangan
		$t_{hitung}$	<i>p-value</i>			$t_{hitung}$	<i>p-value</i>	
Eksperimen	14,20	0,956	0,353	Ho diterima	9,67	5,449	0,001	Ho ditolak
Kontrol	11,27				15,73			

Tabel 6. Hasil Uji *Paired-Sample T-test*

	Rerata	Eksperimen		Keterangan	Rerata	Kontrol		Keterangan
		$t_{hitung}$	<i>p-value</i>			$t_{hitung}$	<i>p-value</i>	
Skor Pre	14,20	11,662	0,001	Ho ditolak	11,27	1,572	0,138	Ho diterima
Skor Post	9,67				15,73			

## 3.2 Pembahasan

### 3.2.1 Gambaran Insomnia pada Lansia

Hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan menunjukkan baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dengan tingkat insomnia yang sama, yaitu rata-rata mengalami tingkat insomniasedang, yaitu sebanyak 7 responden (46,7%) pada kelompok eksperimen dan sebanyak 9 responden (60%) pada kelompok kontrol. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Revi Diana (2016) yang mengemukakan bahwa sebagian besar responden yang akan dilakukan pembedahan mengalami kecemasan ringan yaitu 62,5% pada kelompok kontrol dan 56,3% pada kelompok perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan sesudah diberi perlakuan pada kelompok eksperimen 3 responden (20%) tidak insomnia, 9 responden (60%) dengan insomnia ringan, 3 responden (20%) dengan insomnia sedang dan tidak ada yang mengalami insomnia berat. Pada kelompok kontrol 2 responden (13,3%) insomnia ringan, 10 responden (66,7%) dengan insomnia sedang, 3 responden (20%) dengan insomnia berat dan tidak ada yang mengalami bukan insomnia.

Hasil penelitian menggambarkan pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi genggam jari dan dzikir tingkat insomnia cenderung turun, ke insomnia ringan dan berpotensi bukan insomnia. Sedangkan pada kelompok kontrol yang diberikan terapi genggam jari dan dzikir tingkat insomnia masih tetap, rata-rata insomnia cenderung sedang atau meningkat. Hal ini memberikan informasi bahwa pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi genggam jari dan dzikir memberikan efek yaitu penurunan insomnia.

Menurut Liana (2008) Teknik relaksasi genggam jari (*Finger hold*) adalah teknik relaksasi sederhana dan mudah yang dapat dilakukan siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta energi didalam tubuh. Teknik menggenggam jari disebut juga teknik *Jin Shin Jyutsu*. Jin Shin Jyutsu adalah akupresure Jepang. Teknik ini menggunakan sentuhan sederhana dari tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi dalam tubuh. Tangan yang terdiri dari jari dan telapak tangan adalah alat bantu sederhana dan ampuh untuk menyelaraskan dan menyeimbangkan tubuh (Ramadina, Utami dan Jumaini, 2014).

### 3.2.2 Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari Dan Dzikir Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia

Hasil uji *independent sample t-test* insomnia *pre test* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 0,956 (p-value = 0,353) sehingga disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata insomnia *pre test* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Sedangkan hasil *post test* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 5,449 (p-value = 0,001) sehingga disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata insomnia *post test* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil *independent sample t-test*

disimpulkan ada pengaruh terapi genggam jari dan dzikir terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.

Penurunan tingkat insomnia pada lansia disebabkan karena pemberian terapi genggam jari dan dzikir. Mekanisme relaksasi genggam jari dijelaskan melalui teori *gate-control* yang menyatakan bahwa stimulus kutaneous mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-beta yang lebih cepat dan besar. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter kecil. Proses ini terjadi di kornu dorsalis medula spinalis sebagai tempat memproses nyeri. Relaksasi genggam jari akan menghasilkan impuls yang kemudian dikirim melalui serabut saraf *afere non-nosiseptor*. Serabut saraf *non-nosiseptor* mengakibatkan gerbang tertutup sehingga stimulus pada *korteks serebri* dihambat atau dikurangi akibat counter stimulus dari menggenggam jari. Akibatnya intensitas nyeri akan berubah atau mengalami modulasi akibat dari stimulasi relaksasi genggam jari yang lebih dulu mencapai otak sehingga tidak ada nyeri yang dirasakan (Pinandita, Purwanti, & Utoyo, 2012).

Hasil tersebut didukung penelitian Idris, Desi Natalia Trijayanti., & Astarani, Kili (2016), Ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberi teknik relaksasi genggam jari dengan nilai  $p= 0,000$ . Karena hasil data adalah  $< \alpha$  yang berarti  $H_0$  diterima (terapi relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri). Dan dapat disimpulkan skala nyeri pada lansia di RW 1 dan 2 sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari mengalami perubahan yang signifikan. Menurut penelitian Sudyanto, Henry., & Wahid, Abdul (2017), yang melakukan penelitian pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur pasien hospitalisasi di Rs Islam Sakinah Mojokerto, dengan metode penelitian *quasy eksperimental* dengan rancangan *pre-post test with Control Group*. Responden penelitian dipilih dengan *consecutive sampling* dan didapatkan 30 responden, 15 orang dalam kelompok eksperimen dan 15 responden kelompok kontrol. Test dilakukan selama 15 menit sebelum tidur selama 3 hari berturut-turut. Dengan hasil nilai  $p= 0,000$  yaitu terdapat peningkatan kualitas tidur kelompok perlakuan, dan kelompok kontrol dengan nilai  $p= 0,061$  yang artinya tidak ada peningkatan kualitas tidur. Dengan

kesimpulan penelitian yaitu terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur pasien hospitalisasi di Rs Islam Sakinah Mojokerto.

### 3.2.3 Efektifitas Terapi Genggam Jari dan Dzikir terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia

Hasil uji *paired sample t-test* insomnia *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 11,662 ( $p\text{-value} = 0,001$ ) sehingga disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Sedangkan hasil uji *paired sample t-test* insomnia *pre test* dan *post test* kelompok kontrol diperoleh nilai  $t_{hitung}$  1,572 ( $p\text{-value} = 0,138$ ) sehingga disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil kedua analisa tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi genggam jari dan dzikir efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

Hasil penelitian ini didukung hasil penelitian terdahulu yaitu Windartik (2015) tentang efektivitas relaksasi genggam jari dan relaksasi benson pada pasien *post operative sectio caesarea*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penurunan tingkat nyeri pada kelompok relaksasi genggam jari adalah  $p = 0,016$  dan  $p = 0,05$  pada relaksasi benson, dengan kesimpulan ada pengaruh dari kedua relaksasi, tetapi relaksasi genggam jari lebih efektif terhadap perubahan tingkat nyeri pasca operasi caesarea (Windartik, Yuniarti, & Akbar, 2015). Menurut penelitian Reflio (2014) tentang pengaruh terapi Al-Zikir terhadap kualitas tidur lansia diperoleh nilai rata-rata kualitas tidur (skor *PSQI*) pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan terapi zikir adalah sebesar 14,48 dan pada kelompok kontrol sebesar 13,67. Setelah diberikan intervensi dengan terapi zikir, terjadi penurunan rata-rata kualitas tidur (skor *PSQI*) yang artinya perbaikan kualitas tidur, menjadi 9,05, dan pada kelompok kontrol yang tidak diberi terapi menjadi 13,62. Semakin kecil skor yang diperoleh maka semakin baik kualitas tidur responden dengan hasil uji statistik  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  diterima yang artinya ada terapi zikir efektif terhadap kualitas tidur lansia (Reflio, Dewi, & Utomo, 2014).

## **4. PENUTUP**

### **4.1 Simpulan**

Penelitian ini mengetahui pengaruh pemberian terapi genggam jari dan dzikir terhadap kejadian insomnia pada lansia, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia yang tinggal di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta dan Panti Jompo Aisyiyah Surakarta yang mengalami insomnia berusia 71-80 tahun, berjenis kelamin perempuan, dengan pendidikan terakhir SD pada Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta dan SMA serta Perguruan Tinggi pada Panti Jompo Aisyiyah Surakarta, dan lama menderita insomnia 6-10 bulan.
2. Tingkat insomnia sebelum perlakuan (*pre test*) pada kedua kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar adalah tingkat insomnia sedang.
3. Tingkat insomnia setelah perlakuan (*post test*) pada kelompok kelompok intervensi sebagian besar adalah tingkat insomnia ringan dan kelompok kontrol sebagian besar adalah tingkat insomnia sedang.
4. Terdapat pengaruh pemberian terapi genggam jari dan dzikir terhadap kejadian insomnia pada lansia.

### **4.2 Saran**

#### **1. Bagi Lansia**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi genggam jari dan dzikir dapat menurunkan tingkat insomnia. Hasil ini dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia ketika mengalami gangguan tidur insomnia.

#### **2. Bagi Pihak Panti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan terapi tambahan dalam upaya menangani gangguan tidur insomnia pada lansia yang tinggal dipanti. Penurunan tingkat insomnia pada lansia berarti bahwa kualitas tidur lansia meningkat sehingga kualitas kesehatan lansia juga meningkat.

#### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan mampu meneliti dengan berbagai teknik terapi, sehingga dapat ditemukan jenis terapi yang paling efektif.

Dalam penelitian ini, terapi genggam jari dan dzikir hanya dilakukan oleh responden sendiri. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti bagaimana efektivitas terapi genggam jari dan dzikir yang dilakukan oleh orang terdekat responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atkins, S. (2017). *Langkah Pertama Melalui Insomnia*. Jakarta: Penerbit Libri.
- Dewi, P. A., & Ardani, I. G. (2013). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wreda Wana Seraya Denpasar Bali. *Jurnal, Universitas Udayana*.
- Donsu, J. D. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Hanlon, J., Blackman, M., & Glick, R. (2009). Complementary and Alternative Medicine, in Jeffrey B Halter et al. *Hazzard's: Geriatrics Medicine and Gerontology*, 6th ed. *The McGraw-Hill Companies*.
- Helbig, A. K., Doring, A., Heier, M., Emeny, T. R., Zimmermann, S. C., Autenreith, C. S., et al. (2013). Association between Sleep Disturbance and Falls among the Elderly. *Result in the Region of Augsburg-Age Study. Sleep Medicine*, 14, 1356-1363.
- Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku I*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hill, R. Y. (2011). *Nursing from the Inside-Out : Living and Nursing from the Highest Point of Your Consciousness*. London: Jones and Barlett Publishers.
- Kemenkes RI, Pusdatin;. (2016). *Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia*. <https://www.depkes.go.id>.
- Kim, W.-H., Kim, B.-S., Kim, S.-K., Chang, S.-M., Lee, D.-W., Cho, M.-J., et al. (2013). Prevalence of insomnia and associated factors in a community sample of elderly individuals in South Korea. *South Korea International Psychogeriatric Journal*, 25(10).
- Lo C, M., & Lee, P. (2012). *Prevalence and Impacts of Poor Sleep on Quality of Life and Associated Factors of Good Sleepers in a Sample of Older Chinese Adults*. RESEARCH, Health and Quality of Life Outcomes. <http://www.hqlo.com/content/10/1/72>.
- Luo, J., Zhu, G., Zhao, Q., Guo, Q., Meng, H., Hong, Z., et al. (2008, November). Prevalence and Risk Factors of Poor Sleep Quality among Chinese Elderly in an Urban Community: Results from the Shanghai Aging Study. *Sleep Quality among Urban Chinese Elderly Research*, 8(11).



- Maryam, R., Ekasari, M., Rosidawati, & Jubaedi. A, B. I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2015). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik* (3 ed.). Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pinandita, Purwanti, & Utoyo. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparotomi*. Jurnal Kperawatan Volume 8 No.1: Stikes Muhammadiyah Gombang.
- Potter, P., & Perry, A. (2009). *Fundamental Keperawatan* (7 ed.). (D. Nurfitriani, O. T, & F. D, Penerj.) Jakarta: Salemba Medika.
- Reflio, R., Dewi, A. P., & Utomo, W. (2014). Pengaruh Terapi Al-Zikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Universitas Riau*, 41(2004-2014).
- Rini, A., Widyahening, I. S., & Amri, Z. (2011). Stresor Kerja dan Insomnia pada Petugas Pemadam Kebakaran di Jakarta Selatan. *J Indon Med Assoc*, Vol.12 No.12 Hal 467-491.
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Roepke, S. K., & Ancoli, S. (2010). Sleep Disorder in Elderly. *Indian J Med Res*, 302-310.
- Sofiyah, Ma'rifah, & Susanti. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Perubahan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Prof.Dr Margono Soekardjo Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Stikes Harapan Bangsa Purwokerto*.
- Stanley M, B. G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Sudiyanto, H., & Wahid, A. (2017). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kualitas Tidur Pasien Hospitalisasi di RS Islam Sakinah Mojokerto. *Jurnal Keperawatan Bina Sehat Vol.9 No.1*, 76-86.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Susilo, Y. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia* . Yogyakarta: ANDI.

Windartik, E., Yuniarti, E. V., & Akbar, A. (2015). Effectiveness of Relaxation Handheld Fingertechnique and Benson Relaxation to the Changes Level of Post Operative Pain Sectio Caesarea in Rsi Sakinah Mojokerti. *International Journal of Scientific Research and Management*, DOI:10.185335/ijstrm/v5i9.20.