

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari tidur merupakan suatu kebutuhan dasar manusia yang termasuk kedalam kebutuhan fisiologi, dan selain itu tidur juga merupakan hal yang Universal ( Kozier, 2000). Hal ini mengindikasikan bahwa tidur memiliki peranan penting bagi manusia. Namun demikian, tiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda dalam jumlah tidur (*Quantity of Sleep*) dan kualitasnya (*Quality of Sleep*). Dalam kualitas tidur (*Quality of Sleep*) terdapat permasalahan yang dapat mempengaruhi baik buruknya kualitas tidur (*Quality of Sleep*) yaitu gangguan tidur.

Gangguan tidur itu sendiri merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Gangguan tidur pada individu dipengaruhi berbagai faktor medis maupun non-medis. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ohayon (2002) melaporkan bahwa lansia mengalami kesulitan tidur pada 15% - 45%, terganggu tidur di sekitar 20% - 65%, terbangun pagi di 15% - 54%, dan non-restoratif tidur di sekitar 10%.

*Massage* adalah salah satu terapi komplementer yang paling umum. Dalam teori stres menjelaskan efektivitas *massage* sebagai fisiologis terpadu respon yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari sistem saraf pusat. *Massage* menghasilkan relaksasi

yang dapat mengurangi ketegangan otot dari respon stres. Selain itu relaksasi juga dapat membantu menghilangkan kecemasan, mengurangi kejang otot dan, membantu menghilangkan rasa sakit (Mok dan Woo, 2004).

Studi menunjukkan bahwa *massage* dapat digunakan untuk membantu masalah seperti kecemasan, stres, nyeri depresi, dan insomnia dengan mengurangi ketegangan pada otot. Richards, Gibson dan Overton-McCoy (2000), dalam tinjauan dari 22 penelitian tentang efek dari *massage* relaksasi, kenyamanan dan tidur, menekankan bahwa efek paling terkenal dari *massage* adalah untuk memberikan relaksasi psikologis dan mengurangi kecemasan dan nyeri. Holland dan Pokorny (2001) menginformasikan bahwa penerapan *massage* selama 3 hari untuk individu yang berusia antara 52 - 88 menghasilkan perasaan cemas berkurang, tenang, relaksasi, fisik dan kebahagiaan.

Dalam penelitian ini yang peneliti memilih pedagang sepeda motor sebagai responden. Karena kebanyakan individu, pedagang sepeda motor cuma di jadikan sebagai kerja sambilan selain kerja utamanya. Sehingga responden dengan adanya dua profesi tersebut akan menjadi lebih sibuk, banyak yang dipikirkan, banyak aktifitas, dan banyak kegiatan yang harus mereka lakukan atau mereka jalani. Dengan adanya hal diatas maka responden mengalami banyak permasalahan seperti kelelahan, masalah tidur, dan stres.

Ada penelitian yang memadai pada tidur, beberapa penelitian telah difokuskan pada efek *massage* kembali meningkatkan kualitas tidur, dan

terutama pada dewasa yang lebih tua. Usapan dalam *massage* memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal, selain itu sensasi hangat juga dapat meningkatkan rasa nyaman (Reeves, 1999).

Peneliti memilih metode *back massage* karena nilai terapeutiknya yang diberikan pada punggung atau *back* dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi fisik dan psikologi (Kusyati E, 2006). Durasi untuk pemberian *back massage* penulis memilih memberikan durasi 20 menit dan 40 menit. Dalam pemberian *back massage* dengan kedua durasi tersebut sama-sama memberikan pengaruh berkurangnya rasa nyeri, relaksasi fisiologi, menurunkan tekanan darah, suhu tubuh meningkat, dan menurunkan ketegangan otot. Maka penulis menetapkan judul “ pengaruh pemberian *back massage* untuk meningkatkan kualitas tidur ”. Alasan penulis memilih judul tersebut adalah karena penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh *back massage* durasi 20 menit dan 40 menit untuk meningkatkan kualitas tidur, selain itu penulis melihat betapa pentingnya kualitas tidur untuk meningkatkan kesehatan.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian di atas adalah:

1. Apakah ada pengaruh *back massage* durasi 20 menit untuk meningkatkan kualitas tidur ?
2. Apakah ada pengaruh *back massage* durasi 40 menit untuk meningkatkan kualitas tidur ?

3. Apakah ada perbedaan pengaruh *back massage* durasi 20 menit dan 40 menit untuk meningkatkan kualitas tidur ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *back massage* durasi 20 menit untuk meningkatkan kualitas tidur.
2. Untuk mengetahui pengaruh *back massage* durasi 40 menit untuk meningkatkan kualitas tidur.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *back massage* durasi 20 menit dan 40 menit untuk meningkatkan kualitas tidur.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Teoritis
  - a. Memberikan referensi dan bahan pembandingan dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan.
  - b. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pembelajaran tentang pengaruh pemberian *back massage* untuk meningkatkan kualitas tidur.
2. Bagi Praktis
  - a. Diharapkan dapat memberikan gambaran tentang manfaat pengaruh pemberian *back massage* untuk meningkatkan kualitas tidur dan dapat dikembangkan lagi demi perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni (IPTEKS).