

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GENGAM JARI DAN
MUROTAL TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA
LANSIA DIPANTI WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata1
pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

YOSSI ILHAM PUTRA BUDIYANTO

J 210 140 065

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GENGAM JARI DAN MUROTTAL
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA
DHARMA BAKTI SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

YOSSI ILHAM PUTRA BUDIYANTO

J 210 140 065

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 MUROTTAL
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA
DHARMA BAKTI SURAKARTA




OLEH :

YOSSI ILHAM PUTRA BUDIYANTO

J210 140 065

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari, Senin 4 Juni 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. Arina Maliya, S. Kep., Ns., M.Si. Med (Ketua Dewan Penguji)  (.....)
2. Ns. Beti Kristinawati, M.Kep., Sp.Kep.MB (Anggota I Dewan Penguji)  (.....)
3. Wachidah Yuniartika, S. Kep., Ns., M.Kep (Anggota II Dewan Penguji)  (.....)

Surakarta, 4 Juni 2018

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan,



Dr. Mutalazimah, SKM, M.Kes

NIR 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 ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 18 Juli 2018

Penulis



YOSSI ILHAM PUTRA BUDIYANTO
- 210 140 065

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI GENGAM JARI DAN MUROTAL
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA
DHARMA BAKTI SURAKARTA**

Abstrak

Insomnia merupakan gangguan tidur yang berhubungan dengan proses penuaan, lansia akan mengalami penurunan fungsi organ seperti fisik, psikologis, psikososial, spiritual. Terapi yang dapat mengatasi masalah tidur pada lansia dapat berupa terapi farmakologis seperti *benzodiazepine* yang memiliki efek samping seperti ketidakseimbangan psikomotorik, penurunan konsentrasi dan kognitif. Terapi non farmakologis seperti terapi genggam jari dan murotal dapat menjadi alternatif karena tidak menimbulkan efek samping. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dan jenis penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan desain penelitian *non-equivalent control group with pre and post test*. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* didapatkan 30 responden, 15 responden sebagai kelompok eksperimen dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta sebagai kelompok eksperimen dan Panti Wredha Aisyiyah Surakarta sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta yaitu *pre test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar $t_{hitung} 1,382$ ($p-value = 0,178$) dan *post test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar $t_{hitung} 7,099$ ($p-value = 0,001$). Pemberian terapi genggam jari dan murotal efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia dengan hasil uji *paired t-test* insomnia *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen di peroleh t_{hitung} sebesar 8,388 ($p-value = 0,001$) dan hasil uji *paired t-test* pada kelompok kontrol *pre test* dan *post test* diperoleh t_{hitung} sebesar 1,468 ($p-value = 0,164$). Kesimpulan dari peneliti ini ada pengaruh pemberian terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia.

Kata kunci : Genggam Jari, Murotal, Lansia, Insomnia

Abstract

Preliminary Insomnia is a sleep disorder that is associated with aging, the elderly will decline in organ function such as physical, psychological, psychosocial, spiritual. Therapies that can cope with sleep problems in the elderly can be a pharmacological therapy like benzodiazepine drugs have side effects such as psychomotor imbalance, concentration and cognitive decline. Non-pharmacological therapies such as handheld fingers and murotal can be an alternative Because it does not cause side effects. The purpose of this study to Determine the effect of handheld fingers and murotal on the incidence of insomnia

in the elderly. This type of research in this study is quasy experimental research design with non-equivalent control group with pre and post test. Sampling in this study using simple random sampling technique and Obtained 30 respondents, 15 respondents as the experimental group and 15 respondents as the control group. The research was conducted at the Hospice Wredha Dharma Bhakti Surakarta as an experimental group and Hospice Aisyiyah Surakarta as the control group. Analysis of the Data in use using the paired t-test and t-test independet test. The results Showed the effect of therapy handheld finger and murotal on the incidence of insomnia in the elderly in the Hospice Wredha Dharma Bhakti Surakarta pre-test control group and the experimental group amounted t_{count} 1,382 (p -value = 0178) and post-test control group and the experimental group amounted to t_{count} 7099 ($Value-p$ = 0.001). Therapy handheld fingers and murotal effective in lowering the level of insomnia in the elderly with test results of paired t-test insomnia pre-test and post test experimental group Obtained t_{count} 8388 (p -value = 0.001) and test paired t-test results in the control group pre test and post-test Obtained t_{count} 1,468 (p -value = 0164). The conclusion of this research there is the effect of handheld fingers and murotal on the incidence of insomnia in the elderly.

Keywords : *Handheld Finger, Murotal, Ederly, Insomnia*

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan penduduk khususnya pada penduduk lansia 60 tahun ke atas telah menunjukkan kecenderungan peningkatan yang sangat pesat dibandingkan dengan penduduk usia lainnya di tunjukan sejak tahun 2013 di dunia telah mengalami peningkatan sebanyak 13,4%, diperkirakan pada tahun 2050 akan mencapai angka 25,3%, dan di tahun 2100 di dunia akan mengalami peningkatan 35,1%. Indonesia juga mengalami peningkatan yang pesat di tunjukan sejak tahun 2013 mencapai angka 8,9%, diprediksi pada tahun 2050 mengalami peningkatan sejumlah 21,4%, dan pada tahun 2100 meningkat hingga 41% (Kementerian Kesehatan, 2014). Menurut Badan Pusat Statistik RI pada tahun 2012 menunjukkan di provinsi Jawa Tengah telah mengalami peningkatan pada usia lanjut dengan angka mencapai 10,34% (Kementerian Kesehatan, 2013).

Proses menua dapat diartikan sebagai proses yang akan terus berlangsung secara alamiah mulai dari sejak manusia lahir sampai menjadi tua. Pada lansia akan mengalami kehilangan jaringan otot, susunan saraf dan jaringan lainnya sehingga tubuh akan mati secara perlahan-lahan. Proses penuaan dapat

mempengaruhi berbagai masalah sosial ekonomi, mental, fisik ataupun biologis (Mujahidullah, 2012).

Insomnia adalah gangguan tidur nomor satu pada lansia sesuai studi epidemiologis yang menunjukkan bahwa prevalensi insomnia terus meningkat seiring bertambahnya usia. Sebuah penelitian baru di negara Mesir tepatnya di Alexandria tercatat lansia yang mengalami insomnia sebanyak 33,4%. Hal tersebut di sebabkan oleh bertambahnya usia, peningkatan penggunaan obat, perubahan terkait ritme sirkadian, perubahan lingkungan dan perubahan gaya hidup (AbdAllah, Abdel-Aziz, & El-Seoud, 2014). Penelitian yang telah dilakukan oleh Erwanti, (2017) yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitiannya, lebih dari setengah responden yang diteliti, 40 responden (59,7%) yang mengalami insomnia adalah lanjut usia.

Insomnia atau yang dikenal dengan sebutan susah tidur merupakan suatu penyakit yang ditimbulkan karena beberapa permasalahan yang tidak terselesaikan kemudian dapat mempengaruhi pikiran sehingga otak dipaksa untuk bekerja terus untuk memikirkan jalan keluarnya. Otak yang banyak dialiri oleh darah akan membuat otak segar, energik dan tidak pernah merasa mengatuk. Orang yang mengalami insomnia akan di hinggapi rasa gelisah ataupun kecemasan, kegelisahan ini juga yang menjadi faktor kerja jantung ke darah ke otak semakin cepat (Sudarno, 2009).

Terapi relaksasi genggam jari merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu* (akupresure jepang) bentuk seni yang menggunakan sebuah sentuhan sederhana yang berfokus pada tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh seseorang (Idris & Astarani, 2017). Manfaat genggam jari memiliki beberapa manfaat yang di antaranya adalah saat ketika seseorang marah, menangis, gelisah karena teknik genggam jari dapat membantu seseorang menjadi lebih tenang dan fokus. Genggam jari juga mampu mengelola emosi seseorang dan kecerdasan emosinya. Emosi merupakan suatu gelombang energi yang mengalir di dalam tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang. Ketika perasaan berlebih itu datang aliran energi akan menjadi tersumbat, dengan adanya relaksasi genggam jari di setiap jari-jari terdapat titik saluran meridian energi yang mampu terhubung

dengan organ, dengan menggenggam jari dan menarik nafas dalam-dalam dapat memperlancar aliran energi yang tersumbat dan akan menjadikan tubuh lebih rileks (Cane, 2013).

Terapi musik merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien karena musik menempati saluran perhatian di otak dengan cara menstimulus otak melalui pendengaran (Babaii, Abbasinia, Hejazi, Tabaei, & Dehghani, 2015). Menurut Purna (2006), Al-Quran merupakan sumber ilmu kesehatan kejiwaan tentunya hal tersebut dapat di terapkan dalam terapi mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Quran atau yang bisa di sebut dengan terapi murotal. Terapi murotal merupakan terapi Al-Quran yang menggambarkan sebuah rekaman suara Al-Quran yang di modifikasi atau dilagukan oleh seseorang qori' atau pembaca Al-Quran (Kardiatun, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Astutik & Kurlinawati, (2017) tentang pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea yang menyatakan hasil dari penelitiannya terdapat pengaruh pemberian relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Sedangkan penelitian yang di lakukan oleh Oktora, Purnawan, Achiriyati, (2016) tentang pengaruh terapi murottal al-quran terhadap kualitas tidur lansia yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi murotal Al-Quran terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. METODE

Metode pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Jenis pada penelitian ini adalah *quasy eksperiment*. *Quasy eksperiment* merupakan suatu metode penelitian semu dalam kegiatan percobaan untuk mengetahui hubungan atau sebab akibat melalui intervensi yang diberikan dan membandingkan hasil percobaan dengan kelompok yang tidak diberi intervensi (Riyanto, 2011). Desain penelitian ini adalah *quasy eksperiment non-equivalent control grup with pre and pos test*. Desain *non-equivalent control grup with pre and post test* merupakan penelitian untuk membandingkan hasil intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, biasanya dilakukan pada penelitian lapangan (Riyanto, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Wreda Dharma

Bakti Pajang Surakarta dari jumlah 79 penghuni panti di dapatkan 38 orang mengalami gangguan insomnia. Lansia yang berada di Panti Wreda Aisyiyah Surakarta dari jumlah 30 penghuni panti di dapatkan 22 orang yang mengalami gangguan insomnia. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dan didapatkan 30 responden, 15 responden sebagai kelompok eksperimen yang berada di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta dan 15 responden sebagai kelompok kontrol yang berada di Panti Wreda Aisyiyah. Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar observasi dan lembar wawancara berupa Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta - *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ- IRS).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan, Lamanya menderita.

No	Kategori	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
		Frek	%	N	Frek	%	N
1	Umur						
	a. <i>Elderly</i> (60-74)	11	73,7		12	80	
	b. <i>Old</i> (75-90)	4	26,7		3	20	
2	Jenis kelamin			15			15
	a. Laki-laki	5	33,3		0	0	
	b. Perempuan	10	66,7		15	100	
3	Pendidikan			15			15
	a. SD	5	33,3		2	13,3	
	b. SMP	2	13,3		3	20	
	c. SMA	1	6,7		3	20	
	d. Perguruan Tinggi	0	0		5	33,3	
	e. Tidak Sekolah	7	46,7		2	13,3	
4	Lamanya menderita			15			15
	a. Jangka pendek (< 1 bulan)	0	0		0	0	
	b. Jangka panjang (> 1 bulan)	15	100		15	100	

Dari tabel distribusi frekuensi di atas menunjukkan bahwa menurut kategori umur yang lebih banyak mengalami insomnia adalah lansia dengan kriteria umur *elderly* sebanyak 11 responden (73,7%), *old* 4 responden (26,7%) pada

kelompok eksperimen dan umur *elderly* 12 responden (80%), *old* 3 responden (20%) pada kelompok.

Pada distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin menunjukkan angka pada kelompok eksperimen sebanyak perempuan 10 responden (66,7%), laki laki 5 responden (33,3%) dan pada kelompok kontrol sebanyak perempuan 15 responden (100%), laki-laki 0 responden (0%).

Pada distribusi frekuensi responden menurut pendidikan menunjukkan angka pada kelompok eksperimen SD 5 responden (33,3%), SMP 2 responden (13,3%), SMA 1 responden (6,7%), tidak sekolah 7 responden (46,7%) dan pada kelompok kontrol SD 2 responden (13,3%) , SMP 3 responden (20%), SMA 3 responden (20%), perguruan tinggi 5 responden (33,3%), tidak sekolah 2 responden (13,3%).

Pada distribusi frekuensi menurut lamanya menderita insomnia menunjukkan angka pada kelompok eksperimen insomnia dengan jangka panjang (> 1 bulan) 15 responden (100%) dan jangka pendek (< 1 bulan) 0 responden (0%). Pada kelompok kontrol yang mengalami insomnia insomnia dengan jangka panjang (> 1 bulan) 15 responden (100%) dan jangka pendek (< 1 bulan) 0 responden (0%)

Tabel 2 Data Statistik Insomnia

Data statistic	Kelompok Ekperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Skor tertinggi	20	17	22	22
Skor terendah	12	7	13	12
Rata-rata	15,67	10,07	17,00	16,47
Median	15,00	10,00	17,00	16,00
Standar deviasi	2,795	2,520	2,478	2,416

Pada tabel di atas ditunjukkan bahwa data statistik insomnia pada kelompok eksperimen sebelum terapi atau *pre test* di peroleh skor tertinggi 20, skor terendah 12, rata-rata 15,67, median 15,00, standar deviasi 2,795. Pada

kelompok eksperimen sesudah terapi atau *post test* di peroleh skor tertinggi 17, skor terendah 7, rata-rata 10,07, median 10,00, standar deviasi 2,520.

Pada tabel di atas ditunjukkan bahwa data statistik insomnia pada kelompok kontrol atau tanpa di berikan terapi *pre test* di peroleh skor tertinggi 22, skor terendah 13, rata-rata 17,00, median 17,00, standar deviasi 2,478. Pada kelompok kontrol atau tanpa di berikan terapi *post test* di peroleh skor tertinggi 22, skor terendah 12, rata-rata 16,47, median 16,00, standar deviasi 2,416.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kategori Insomnia

Insomnia	<i>Pre test</i>				<i>Post test</i>			
	Eksperimen		Kontrol		Ekperimen		Kontrol	
	Frek	%	Frek	%	Frek	%	Frek	%
Ringan	4	26,7	2	13,3	13	86,7	1	6,7
Sedang	8	53,3	9	60	1	6,7	12	80
Berat	3	20	4	26,7	0	0	2	13,3
Tidak insomnia	0	0	0	0	1	6,7	0	0
Total	15	100	15	100	15	100	15	100

Pada tabel di atas ditunjukkan bahwa distribusi frekuensi kategori insomnia untuk *pre test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang mengalami insomnia ringan 4 responden (26,7%), sedang 8 responden (53,3%), berat 3 responden (20%) pada kelompok eksperimen dan untuk kelompok kontrol yang mengalami insomnia ringan 2 responden (13,3%), sedang 9 responden (60%), berat 4 responden (26,7%). Selanjutnya distribusi frekuensi kategori insomnia untuk *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang mengalami insomnia ringan 13 responden (86,7%), sedang 1 responden (6,7%), tidak insomnia 1 responden (6,7%) pada kelompok eksperimen dan untuk kelompok kontrol yang mengalami insomnia ringan 1 responden (6,7%), sedang 12 responden (80%), berat 2 responden (13,3%).

Tabel.4 Uji Normalitas Data *Kolmogorov-Smirnov Test*

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Test	p-value	Keputusan
Pre Ekperimen	0,200	0,128	Normal
Post Ekperimen	0,200	0,177	Normal
Pre Kontrol	0,200	0,100	Normal
Post Kontrol	0,200	0,130	Normal

Hasil uji normalitas data pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari angka 0,05, sehingga dapat disimpulkan semua data yang terdapat pada penelitian tersebut berdistribusi normal dan selanjutnya akan di uji hipotesisnya menggunakan uji t-test.

Tabel 5 Hasil *Uji Paired T-Test*

	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Mean	t _{hitung}	p-value	Kesimpulan	Mean	t _{hitung}	p-value	Kesimpulan
Pre	15,67	8,388	0,001	H ₀ ditolak	17,00	1,468	0,164	H ₀ diterima
Post	10,07				16,47			

Hasil *uji paired t-test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil dari *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen di dapatkan nilai t_{hitung} sebesar 8,388 dengan nilai signifikansi (*p-value*) 0,001 sehingga keputusan uji H₀ ditolak dan disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen.

Selanjutnya hasil *uji paired t-test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil dari *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 1,468 dengan nilai signifikansi (*p-value*) 0,164 sehingga keputusan uji H₀ diterima dan disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil dari kedua analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi

genggam jari dan murotal efektif untuk menurunkan angka kejadian insomnia pada lansia.

Hasil penelitian ini untuk variabel terapi genggam jari didukung oleh penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Sari, Revi Diana Kurnia., & Maliya Arina (2016) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea” menunjukkan bahwa hasil penelitian tersebut terdapat perbedaan tingkat kecemasan *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen ($p\text{-value} = 0,001$) dan tidak memiliki perbedaan pada tingkat kecemasan *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol ($p\text{-value} = 0,057$). Kesimpulan pada penelitian ini terdapat pengaruh pemberian terapi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea.

Hasil penelitian ini untuk variabel terapi murotal di dukung oleh penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Oktora, Purnawan, Achiriyati, (2016) tentang Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi murotal dengan hasil ($p\text{-value} 0,000$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan antara kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan pengamatan dengan hasil ($p\text{-value} = 0,083$). Kesimpulan pada penelitian ini terdapat pengaruh pemberian terapi murotal Al-Quran terhadap kualitas tidur pada lansia.

Tabel 6 Hasil Uji Independent T-Test

	<i>Pre Test</i>				<i>Post Test</i>			
	Mean	t_{hitung}	$p\text{-value}$	Kesimpulan	Mean	t_{hitung}	$p\text{-value}$	Kesimpulan
Eksperimen	15,67	1,382	0,178	H_0 diterima	10,07	7,099	0,001	H_0 ditolak
Kontrol	17,00				16,47			

Hasil dari *uji independent t-test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil dari *pre test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di dapatkan nilai t_{hitung} sebesar 1,382 dengan nilai signifikansi ($p-value = 0,178$), keputusan yang diambil uji H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata insomnia *pre test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya dari hasil *uji independet t-test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari hasil *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di dapatkan nilai angka t_{hitung} 7,099 dengan nilai signifikansi ($p-value = 0,001$), keputusan yang di ambil uji H_0 di tolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata insomnia *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan dari hasil *uji independet t-test* tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia.

Mekanisme relaksasi genggam jari menurut Kurniasari, (2016) menggenggam jari dengan menarik nafas dalam akan mengurangi ketegangan pada fisik dan emosi seseorang karena dengan menggenggam jari dapat mengantarkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada saluran energi (meridian) yang akan terhubung dengan organ dalam yang terletak pada jari-jari tangan, kemudian titik-titik meridian pada tangan tersebut menghantarkan rangsangan secara refleks spontan pada saat seseorang menggenggam jari, rangsangan yang berupa gelombang kejutan atau aliran listrik akan mengalir menuju otak kemudian diproses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Syuhada & Pranatha, 2017).

Menurut Prayitno, (2004) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia adalah kecemasan atau stress yang berlebihan sehingga menyebabkan lansia kesulitan untuk memulai tidur, masuk tidur memerlukan waktu lebih dari 60 menit, timbulnya mimpi buruk

dan mengalami kesulitan bangun pada pagi hari dan merasa kurang segar (Erwani & Nofriandi, 2017).

Terapi genggam jari dapat menjadi alternatif penanganan non farmakologis atau dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi yang dialami oleh seseorang (Astutik & Kurlinawati, 2017).

Mekanisme murotal menurut Pedak, (2009) menyatakan bahwa mendengarkan Al-Quran dapat mengatasi kualitas tidur karena pada saat seseorang mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran impuls akan disalurkan ke thalamus kemudian kemudian di teruskan ke prefrontal (pemaknaan peristiwa atau makna dalam Al-Quran). Setelah itu impuls akan diteruskan ke hipokampus (pusat memori emosional) dan amigdala (pusat emosi) kemudian rangsangan tersebut di lanjutkan ke hipotalamus. (Mujamil, Harini, & Fauziah, 2017). Menurut Ethel, (2003) dalam Mustika & Sustrami, (2013) hipotalamus akan mengeluarkan beberapa hormon yang akan mengontrol kerja kelenjar hipofisis kemudian menghasilkan kelenjar endorfin. Endorfin atau hormon kebahagiaan yang berasal dari dalam tubuh dan memiliki efek seperti heroin dan morfin. Hormon tersebut secara alamiah berfungsi untuk merespon stres dan membuat senang dan tenang sehingga dapat membantu dalam proses tidur sehingga akan mencapai kualitas tidur yang baik (Mujamil, Harini, & Fauziah, 2017).

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

- a. Sebelum diberikan intervensi genggam jari dan murotal pada lansia kelompok eksperimen sebagian besar adalah insomnia tingkat sedang, dan pada lansia kelompok kontrol sebagian besar adalah insomnia tingkat sedang.
- b. Sesudah diberikan intervensi genggam jari dan murotal pada lansia kelompok eksperimen sebagian besar adalah insomnia tingkat ringan, dan pada lansia kelompok kontrol sebagian besar adalah insomnia tingkat sedang.

- c. Terdapat pengaruh pemberian terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia.

4.2 Saran

- a. Bagi lansia

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk dijadikan intervensi secara mandiri ketika lansia mengalami gangguan insomnia

- b. Bagi perawat dan pengurus panti

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan tambahan ilmu bagi perawat dan pengurus panti untuk memberikan intervensi non farmakologis tentang terapi komplementer untuk mengatasi insomnia pada lansia

- c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan intervensi lainnya yang berhubungan dengan insomnia pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- AbdAllah, E. S., Abdel-Aziz, H. R., & El-Seoud, A. R. (2014). Insomnia: Prevalence, Risk Factors, and Its Effect on Quality of Life Among Elderly in Zagazig City, Egypt. *Journal of Nursing Education and Practice* , Vol. 4 No. 8 Hal. 52-69.
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Ganggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* , Vol. 6 No. 2 Hal. 30-37.
- Babaii, A., Abbasinia, M., Hejazi, S. F., Tabaei, S. R., & Dehghani, F. (2015). The Effect of Listening to the Voice of Quran on Anxiety before Cardiac Catheterization: A Randomized Controlled Trial. *Health, Spirituality and Medical Ethics* , Vol. 2 No. 2 Hal. 8-14.

- Cane. (2013). *Hidup Sehat dan Selaras: Penyembuhan Trauma Alih Bahasa Maria, S & Emmy*. Yogyakarta: Capacitar International, INC.
- Erwani, & Nofriandi. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)* , Vol. 1 No. 1 Hal. 123-132.
- Idris, D. N., & Astarani, K. (2017). Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan nyeri Sendi Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan* , Volume 3, Nomer 1, Halaman 23-32.
- Kardiatun, T. (2015). Pengaruh Terapi Murotal Surah Al-Fatihah Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD dr. Soedarso Pontianak Kalimantan Barat. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan* , Vol. VI No. 3 Hal. 8-20.
- Maksum, M. S., & el-Kaysi, A. F. (2009). *Rahasia Sehat Berkah Shalawat Terapi Ampuh Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Mujahidullah, K. (2012). *Keperawatan Geriatrik Merawat Lansia dengan Cinta dan Kasih Sayang*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mujamil, J. A., Harini, R., & Fauziah, L. (2017). Pengaruh Mendengarkan Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2012 Di STIKK IMMANUEL Bandung. *Jurnal Sehat Masada* , Vol. 11 No.1 Hal. 73-80.
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, Revi. Diana., & Maliya, Arina. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Naskah Publikasi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta. (online). URL: v2.eprint.ums.ac.id/archive/etd/44712*
- Siti, M. R., Fatma, E. M., Rosidawati, & Ahmad, J. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sudarno, P. (2009). *Manajemen Terapi Motivasi Sehat Tanpa Obat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Surkrillah, U. A., et al. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Syuhada, R., & Pranatha, A. (2017). Pengaruh Teknik Akupresure Terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Klien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD 45 Kuningan Tahun 2017. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia* , Vol. 2 No. 6 Hal. 122-139.