

PERSEPSI PASIEN PUTERI *PHYSICAL THERAPY CLINIC* TERHADAP EFEKTIVITAS *SPORT MASSAGE* DALAM MENGATASI PENYEBAB KESULITAN TIDUR

Oleh: Asna Syafitri Sari dan Sigit Nugroho
FIK UNY

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor utama yang menyebabkan kesulitan tidur pada pasien puteri *physical therapy clinic* dan juga untuk mengetahui persepsi pasien puteri *physical therapy clinic* terhadap efektivitas *sport massage* dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah pasien puteri yang memerlukan penanganan *sport massage* di *physical therapy clinic* FIK UNY. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposif dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan teknik kategorisasi yang kemudian diolah dalam bentuk persentase terhadap total subjek.

Hasil penelitian berdasarkan faktor-faktor penyebab kesulitan tidur, yaitu: faktor fisiologis pada kategori sangat tinggi sebanyak 70% responden, faktor psikologis pada kategori sangat tinggi sebanyak 60% responden, dan faktor lingkungan pada kategori sangat rendah sebanyak 60% responden. Hasil penelitian persepsi responden terhadap efektivitas *sport massage* secara keseluruhan dalam kategori sangat tinggi sebanyak 70 % responden, persepsi terhadap efektivitas *sport massage* pada faktor fisiologis dalam kategori sangat tinggi sebanyak 75% responden, persepsi terhadap efektivitas *sport massage* pada faktor psikologis dalam kategori sangat tinggi sebanyak 65% responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien puteri *physical therapy clinic* mempunyai persepsi yang baik terhadap efektivitas *sport massage* dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur.

Kata kunci: Persepsi, *sport massage*, kesulitan tidur.

Sulit tidur atau *insomnia* saat ini telah menjadi hal yang sangat umum di sebagian besar negara-negara di seluruh dunia, terutama di negara-negara maju seperti Uni Eropa dan Amerika Serikat. Orang yang tinggal di negara tersebut menderita masalah *insomnia*, diantaranya: kesulitan untuk tidur, ketidakmampuan untuk tetap tidur, dan kegagalan untuk bisa dipulihkan oleh tidur. Seperti yang dikutip oleh pusat medis tahun 2011, terjadinya *insomnia* di kalangan masyarakat disebabkan karena mereka terbiasa memiliki gaya hidup yang akan memicu *insomnia*, misalnya: (1) berlebihan mengkonsumsi kafein, alkohol, merokok, narkoba, dan obat-obatan tertentu yang mengandung stimulus, (2) gangguan akibat ritme sirkadian, diantaranya: *shift* kerja yang berubah-ubah dan lama, perjalanan melintasi zona waktu yang berbeda, (3) faktor lingkungan termasuk cahaya, kebisingan, dan perubahan tempat tidur, (4) kondisi kejiwaan, seperti: kecemasan, dan depresi pasca terkena

trauma. Semua hal tersebut akan berdampak pada keadaan tubuh yang tidak normal, yaitu: siang hari mengantuk, mengalami kelelahan, mudah marah dan tersinggung, sulit berkonsentrasi, sulit tidur meski lelah, mengalami ketegangan otot, penurunan kesehatan fisik, dan meningkatkan resiko kecelakaan, serta menyebabkan kematian (www.pusatmedis.com).

Pada tahun 1999, survei yang dilakukan oleh yayasan survei *National Sleep* di empat Negara Eropa, yaitu: Perancis, Jerman, Inggris dan Spanyol, melalui wawancara dengan 2.000 orang dewasa di masing-masing negara, mengungkapkan rata-rata prevalensi *insomnia* berkisar antara 30% sampai 45% atau sekitar 100 juta orang menderita *insomnia* di Uni Eropa. Data yang diperoleh dari *National Sleep* tercatat bahwa 35% orang dewasa di Amerika Serikat mengalami *insomnia* (www.medicinesformankind.eu). Pada tahun 2011 Lianne Kurina dari *University Of Chicago* melakukan penelitian dengan mewawancarai 95 warga negara Amerika Serikat bagian selatan yang rata-rata berusia 30 sampai 40 tahun. Dalam prosesnya mereka diminta menjawab pertanyaan yang terkait dengan kesepian, kecemasan, depresi, dan stres. Penelitian ini menghasilkan bahwa kecemasan, stres, dan depresi merupakan faktor utama penyebab mereka mengalami sulit tidur, sehingga mereka sering terbangun di malam hari secara tiba-tiba dikarenakan perasaan cemas dan gelisah akibat stres karena beban kerja yang berat, kesepian karena tinggal di lingkungan yang asing, dan mengalami ketegangan otot akibat kelelahan. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor utama penyebab kesulitan tidur antara lain: (1) faktor fisiologis, (2) faktor Psikologis, dan (3) faktor lingkungan (www.bestlagu.com).

Selain di Amerika Serikat, negara berkembang seperti Taiwan tercatat 4.005 orang ditemukan 21,8 % penduduknya memiliki masalah tidur akut. Masalah tidur akut tersebut disebabkan karena krisis ekonomi, depresi, stres, dan gaya hidup tidak sehat, serta penyakit tertentu, seperti: tekanan darah tinggi, dan diabetes, dapat menurunkan derajat kesehatan sebagai pemicu *insomnia*. Di negara Indonesia, ketika penduduk Indonesia pada tahun 2004 berjumlah 238,452 juta jiwa, yang mengalami *insomnia* berjumlah 28,053 juta orang atau sekitar 11,7 %. Jumlah ini bisa terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup terhadap globalisasi (www.detikhealth.com).

Penyakit sulit tidur (*insomnia*) yang semakin meningkat di era globalisasi ini akan menuntut berbagai negara maju untuk menemukan cara atau penanganan agar sejumlah masyarakat terhindar dari masalah kesulitan tidur. Saat ini telah ditemukan beragam cara pengobatan *insomnia* di beberapa negara, seperti di Amerika Serikat sebagian masyarakatnya lebih suka mengonsumsi zat kimia tertentu yang membantu meningkatkan kualitas

tidurnya. Selain zat kimia mereka juga mengkonsumsi obat herbal yang bermanfaat untuk relaksasi dan memulihkan sulit tidur. Penanganan lain untuk mengatasi kesulitan tidur selain menggunakan obat adalah dengan pijat.

Pijat (*massage*) telah lama dikenal guna meningkatkan relaksasi dan memperbaiki pola tidur. Di negara Cina terkenal dengan akupuntur, jenis pijat ini dipercaya dapat menyembuhkan berbagai penyakit salah satunya adalah insomnia. Akupuntur dapat meningkatkan jumlah zat tertentu dalam otak yang mempromosikan relaksasi dan tidur (www.s2mishappy.blogspot.com). Di negara Eropa, pijat digunakan untuk perawatan orang sakit dan cedera bagi olahragawan. Pijat ini dikenal dengan nama *sport massage* atau pijat olahraga.

Sport massage memiliki manfaat yaitu dapat mengembalikan kebugaran dan melawan kelelahan yang diakibatkan dari latihan atau kerja fisik yang berat. Sebagian penduduk di Indonesia sudah menggunakan layanan *sport massage* sebagai penanganan pemulihan kelelahan. Seperti yang diungkapkan oleh A. Rahim (1988: 147), dalam bukunya yang berjudul "*Masase Olahraga*" dikatakan, bahwa *sport massage* mempunyai teknik *massage* yang sangat pokok yaitu manipulasi *efflurage* (menggosok) yang dilakukan pada awal *massage*. Tujuan dari manipulasi ini adalah untuk melancarkan peredaran darah. Apabila dilakukan dengan halus serta lembut akan mengurangi rasa sakit, menimbulkan rasa nyaman, dan mengendorkan ketegangan otot sehingga dapat menidurkan seseorang.

Kesulitan Tidur (*Insomnia*)

Pengertian *insomnia* menurut Edward R. Brace (1984: 177) adalah suatu kesulitan abnormal untuk jatuh tidur, tetap tidur atau dalam keadaan terjaga bila akan mencoba tidur. Stella Weller (1996: 142) menyatakan bahwa, *insomnia* merupakan kondisi yang mengacu pada kesulitan tidur, waktu tidur yang tidak mencukupi serta gangguan terjaga pada saat tidur. Sementara menurut Jeffrey S. Nevid et. al (2005: 70) pengertian *insomnia* mencakup banyak hal, diantaranya *insomnia* dapat diartikan sebagai kesulitan untuk tidur atau kesulitan untuk tetap tidur, Berasal dari bahasa Latin *in* yang artinya "tidak" atau "tanpa", dan *somnus* yang artinya "tidur". Maksudnya adalah tidak dapat tidur atau sulit untuk memulai tidur, sulit untuk tetap tidur, dan kesulitan untuk memperoleh kualitas tidur yang cukup. Hal yang sama diutarakan oleh Yustinus Semium (2006: 207), bahwa insomnia terjadi karena seseorang terkena gangguan tidur sehingga terus-menerus mengalami kesulitan tidur, dan bangun terlalu cepat.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *insomnia* merupakan salah satu

gangguan tidur dengan karakteristik sulit untuk memulai tidur, sulit untuk tetap tidur dan sulit untuk memperoleh kualitas tidur yang cukup pada saat terjaga dalam tidur. Seseorang yang terkena *insomnia* akibatnya, pada saat terjaga akan sulit untuk berkonsentrasi, mengalami suasana hati yang berubah-ubah, merasa was-was, mudah marah, dan terjadi kerusakan fungsi tubuh.

Menurut Dwight L. Carlson (2004: 125) *insomnia* dibagi menjadi dua jenis, yaitu: (1) *insomnia* jenis akut, dan (2) *insomnia* jenis kronis. *Insomnia* jenis akut berlangsung kurang dari dua minggu, sedangkan *insomnia* jenis kronis berlangsung setidaknya tiga hari dalam seminggu selama sebulan bahkan lebih. Sedangkan Yustinus Semium (2006: 207) mengatakan bahwa: terdapat tiga jenis *insomnia*, yaitu: *initial insomnia*, *middle insomnia* dan *late insomnia*. *Initial insomnia* merupakan gangguan tidur pada saat memasuki tidur. *Middle insomnia* merupakan gejala *insomnia* dengan karakteristik sering terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur lagi. Sedangkan *late insomnia* merupakan keadaan dimana seseorang sering mengalami gangguan tidur saat bangun pagi atau terbangun terlalu pagi.

Faktor penyebab terjadinya sulit tidur sampai saat ini masih belum spesifik, tetapi faktor biologis, seperti: *kelelahan*, dan ketegangan otot, serta faktor psikologis, seperti: perasaan takut, perasaan bersalah, perasaan cemas terhadap peristiwa-peristiwa yang akan datang, gelisah karena tinggal di lingkungan yang baru, dan *stress* merupakan kontribusi utama penyebab seseorang mengalami kesulitan tidur (Jeffrey S. Nevid et. all, 2005: 70).

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1988: 122) beberapa bahan makanan seperti garam dan gula (*refine sugar*) serta minuman seperti kopi, *cola*, teh dan alkohol dapat menyebabkan kesulitan tidur bahkan tidak bisa tidur, selain itu beberapa obat-obatan yang mengandung zat kimia, yaitu natrium klorida dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan tidur. Stella Weller (1996: 142), mengatakan bahwa “penyebab utama timbulnya sulit tidur adalah kegelisahan, depresi dan rasa sakit”. Hal yang berbeda diutarakan oleh Aileen Ludington dan Hans Diehl, (2002: 249) bahwa, mengkonsumsi kafein dapat merangsang susunan saraf pusat sehingga kafein merupakan penyebab utama seseorang tidak bisa tidur.

Terapi Sulit Tidur (*Insomnia*)

Terapi untuk penderita *insomnia* menurut Jeffrey S. Nevid et. al, (2005: 70) dapat dibagi menjadi dua, diantaranya: (1) terapi obat, (2) terapi kognitif. Terapi obat berfungsi untuk penanggulangan jangka pendek, sedangkan terapi kognitif berfungsi sebagai pengubah kebiasaan tidur. Dalam artikel yang dikutip dari pusat medis tahun 2011 selain terapi obat dan terapi kognitif sebagian masyarakat di negara maju menggunakan terapi suplemen, yaitu melatonin. Suplemen ini diduga dapat membantu seseorang untuk bisa tidur terutama

pada orang yang mengalami ritme sirkadian. Selain melatonin mengkonsumsi minuman herbal, seperti: ekstrak Rhodiola (*Rhodiola rosea*) ekstraknya dipercaya sebagai antioksidan dan antistres, kava-kava (*Piper methysticum*) dan chamomile (*Anthemis nobilis*), ekstraknya dipercaya bermanfaat untuk relaksasi.

Dewasa ini relaksasi untuk penyembuhan *insomnia* tidak hanya dirasakan pada saat seseorang mengkonsumsi obat, suplemen, dan minuman herbal saja, ada terapi lain yang dapat menunjang kualitas tidur pada penderita *insomnia*, antara lain adalah terapi akupuntur. Akupuntur dipercaya efektif dalam mengurangi gejala *insomnia*, seperti kesulitan tidur dan kekurangan waktu tidur. Hal ini disebabkan karena jarum yang ditempatkan di berbagai titik tertentu pada bagian telinga menghantarkan lebih banyak zat tertentu ke dalam otak yang mempromosikan seseorang dapat tertidur dan merasa relaks (www.s2mishappy.blogspot.com).

Selain terapi akupuntur, saat ini telah muncul macam-macam pijat (*massage*) yang khusus direkomendasikan bagi penderita *insomnia*. Salah satu contoh *massage* yang dapat mengurangi *insomnia* adalah *sport massage*. *Massage* ini memiliki berbagai macam manipulasi, salah satunya adalah *efflurage* (menggosok) yang diyakini apabila diberikan dengan tekanan kuat dan dalam waktu yang cukup lama, justru akan melemaskan otot dan persarafan, sehingga menimbulkan rasa malas, segan untuk mengerjakan aktivitas yang berat, dan akhirnya timbul rasa mengantuk (Bambang Priyonoadi: 2008: 10). Hal ini dapat terjadi karena pada saat seseorang dipijat tubuh akan terasa rileks dan nyaman akibat dari usapan atau tekanan tangan yang lembut, halus, dan kuat. Pada saat terjadi penekanan pada tubuh, saraf tepi (*perifer*) yang tertekan oleh jari-jari yang lembut dengan tidak sengaja akan mengeluarkan hormon endorfin yang kemudian dihantarkan ke pusat saraf yaitu otak. Di dalam otak, hormon tersebut dikendalikan oleh *Bulbar Synchronizing Region* (BSR) yang kemudian dengan otomatis bekerja melepaskan hormon serotonin dan melatonin ke seluruh tubuh. Menyebarnya kedua hormon tersebut ke seluruh tubuh, akan menyebabkan seseorang yang dipijat mengalami perasaan nyaman, rileks, hingga timbul perasaan mengantuk dan akhirnya tertidur.

Sport Massage

Sport massage dikembangkan dan diinspirasi oleh para ahli *massage* di dunia maupun di Indonesia dari zaman nenek moyang hingga saat ini. Perkembangan *sport massage* tersebut digunakan secara lebih khusus dengan tujuan untuk mendapatkan pengaruh yang lebih tepat dengan hasil yang maksimal. Di Indonesia *sport massage* berkembang dan bertambah populer di kalangan atlet pada saat diadakannya pertandingan olahraga akbar, seperti:

Olympiade, Sea Games, Pekan Olahraga Nasional (PON), dan kegiatan olahraga lainnya yang membutuhkan *sport massage* sebagai penyembuhan untuk melawan kelelahan (Bambang Nurdiansyah, 2011: 4).

Bila dilihat dari artinya, *sport massage* berasal dari kata *sport* yang artinya “olahraga” dan kata *massage* berasal dari kata Arab “*mash*” yang berarti “menekan dengan lembut” atau kata Yunani “*massien*” yang berarti “memijat atau melulut”. Atas dasar ini *sport massage* disebut ilmu lulut olahraga (Tjipto Soeroso, 1983: 1). Istilah ini muncul karena *sport massage* khusus diberikan kepada orang yang sehat badannya, terutama olahragawan karena pelaksanaannya memerlukan terbukanya hampir seluruh badan.

Sport massage ini, sebagai salah satu ilmu yang sangat penting bagi mereka yang bergerak di bidang keolahragaan, dan kesehatan, termasuk para pelatih (*coach*) di klub-klub olahraga dan pusat latihan olahraga yang perlu menguasai pengetahuan tentang *massage*, baik pengetahuan teori maupun penguasaan keterampilan dalam praktek. Sebab *sport massage* penting bagi olahragawan dalam usaha meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik serta prestasinya. Seperti yang diungkapkan oleh Mashoed (1979: 3), *sport massage* merupakan manipulasi yang diterapkan dengan tangan kosong pada kulit yang tidak tertutup dari olahragawan yang sehat pasif, dengan tujuan mempertahankan kondisi tubuh para atlet.

Sport massage memiliki teknik dan pegangan (*grip*) yang berbeda-beda pada setiap penatalaksanaannya. Seperti yang diungkapkan oleh Tjipto Soeroso (1978: 10), bahwa manipulasi merupakan cara pegangan atau *grip*, maksudnya adalah cara penggunaan tangan untuk *me-massage* pada daerah-daerah tertentu, serta untuk memberikan pengaruh tertentu pula.

Menurut Bambang Priyonoadi (2008: 8-18) *sport massage* memiliki berbagai macam manipulasi, diantaranya: *efflurage* (menggosok), *petrissage* (comot-tekan), *shaking* (menggoncang), *tapotement* (memukul), *friction* (menggerus), *walken*, *vibration* (menggetar), *stroking* (mengurut), *skin-rolling* (melipat kulit), *chiropraktik* (menggeletuk). Pada artikel ini penulis hanya memaparkan beberapa manipulasi *sport massage* yang dianggap penting dan ada hubungannya dengan pemulihan kelelahan yang dapat bermanfaat untuk membantu pasien dalam mengatasi kesulitan tidur.

Persepsi

Kehidupan seseorang tidak terlepas dari penyesuaian diri terhadap lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Semenjak seseorang lahir di bumi ini, orang tersebut secara lansung akan berhubungan dengan dunia dan lingkungan sekitarnya, dan

mulai saat itu pula secara langsung orang tersebut dapat menerima stimulus (rangsangan) dari luar dirinya yang berkaitan dengan persepsi (Bimo Walgito, 2002: 70).

Menurut Efendi dan Usman (1985: 112) persepsi dapat diartikan sebagai suatu proses penerimaan, penafsiran, dan pemberian arti dari kesimpulan yang diterima oleh indera seseorang, sedangkan Mar'at (1998: 45) mengatakan bahwa "seseorang akan menerima pengamatan utuh dari berbagai hal dalam pikiran yang kemudian diolah menjadi gambaran atau bentuk keseluruhan, kemudian orang tersebut akan menafsirkan obyek sampai memberi pemahaman yang akan disatukan dan dikoordinasikan di dalam pusat saraf yaitu otak, sehingga orang tersebut dapat mengenal dan menilai obyek-obyek tersebut".

Sama halnya yang diungkapkan oleh Sunaryo (2002: 93), persepsi merupakan proses akhir dari pengamatan yang diawali oleh proses penginderaan yaitu proses diterimanya stimulus oleh alat indra, kemudian individu ada perhatian, lalu diteruskan ke otak, kemudian individu menyadari tentang suatu hal yang terjadi. Dari pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa persepsi seseorang dapat muncul jika terjadi seleksi terhadap stimulasi yang datang dari luar yaitu melalui indera, kemudian orang tersebut menginterpretasi atau mengorganisasikan informasi tersebut sehingga muncul arti bagi orang tersebut, dan akhirnya timbul reaksi yaitu tingkah laku akibat interpretasi (Dakir, 1977: 4).

Kemampuan setiap orang untuk mempersepsikan sesuatu di dunia ini akan selalu berbeda. Suatu obyek yang sama dapat dipersepsikan berbeda-beda oleh orang yang satu dengan lainnya. Perbedaan itu karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Irwanto (1989: 90-92) faktor yang membedakan persepsi setiap orang adalah sebagai berikut:

1. Perhatian yang selektif, maksudnya adalah tidak semua rangsangan harus ditanggapi, tetapi individu cukup memusatkan perhatian pada rangsangan-rangsangan tertentu saja.
2. Ciri-ciri rangsang, artinya intensitas rangsang yang paling kuat, paling besar dan rangsang yang bergerak dan menarik perhatian untuk diamati.
3. Nilai kebutuhan individu, yaitu persepsi antarindividu tidak sama tergantung pada nilai-nilai hidup yang dianut serta kebutuhannya.
4. Pengalaman terdahulu, yaitu pengalaman-pengalaman sebelumnya yang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mempersepsikan dunianya sekarang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa persepsi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling terkait satu dengan lainnya. Faktor yang mempengaruhi persepsi bisa berasal dari dalam dan luar individu. Persepsi akan terjadi apabila seseorang dapat menyeleksi, mengorganisasikan, dan menginterpretasi stimuli ke dalam suatu gambaran dunia yang berarti

dan menyeluruh. Semua hal di atas membutuhkan proses atau tahap agar persepsi setiap orang dapat terbentuk dengan baik. Menurut Miftah Toha (2003: 145) proses terbentuknya persepsi seseorang didasari pada beberapa tahapan, diantaranya:

1. Stimulus atau rangsangan

Terjadinya persepsi diawali ketika seseorang dihadapkan pada sesuatu stimulus atau rangsangan yang hadir di lingkungannya. Maksud dari stimulus (rangsangan) itu sendiri adalah setiap masukan atau input yang dapat ditangkap oleh indera (Bilson Simamora, 2008: 102).

2. Registrasi

Dalam proses registrasi, suatu gejala yang tampak adalah mekanisme fisik yang berupa penginderaan dan saraf seseorang berpengaruh melalui alat indera yang dimilikinya.

3. Interpretasi

Merupakan suatu aspek kognitif dari persepsi yang sangat penting yaitu proses memberikan arti kepada stimulus yang diterimanya. Proses ini bergantung pada cara pendalamannya, motivasi dan kepribadian seseorang.

4. Umpan balik (*feed back*)

Setelah melalui proses interpretasi, informasi yang sudah diterima dipersepsikan oleh seseorang dalam bentuk umpan balik terhadap stimulus.

METODE PENELITIAN

Penelitian tentang persepsi pasien puteri *physical therapy clinic* terhadap efektivitas *sport massage* dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei, adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan angket tertutup.

Variabel dalam penelitian ini adalah “persepsi pasien puteri *physical therapy clinic* terhadap efektivitas *sport massage* dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur” yang secara operasional dapat didefinisikan sebagai berikut: Persepsi pasien puteri terhadap efektivitas *sport massage* dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur merupakan respons penderita terhadap penyebab kesulitan tidur dan efektivitas *sport massage* dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur. Responden yang di-rekrut adalah pasien yang secara subjektif menyatakan mengalami kesulitan tidur, kemudian pasien tersebut diberi perlakuan *sport massage* yang betul-betul terjadi selama 45 menit. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah pasien

puteri *physical therapy clinic* FIK UNY dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 orang pasien puteri yang memerlukan penanganan *sport massage* di *physical therapy clinic* FIK UNY. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampling purposif.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan teknik angket tertutup yang sudah disediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih (Suharsimi Arikunto, 2010: 195). Teknik angket ini digunakan untuk mengetahui seperti apa atau bagaimana persepsi pasien puteri *physical therapy clinic* terhadap efektivitas *sport massage* dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Penelitian ini akan menggambarkan atau memaparkan persepsi pasien puteri *physical therapy clinic* terhadap efektivitas *sport massage* dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur. Penelitian ini menggunakan dua kriteria, yaitu: (1) ya (2) tidak. Pembuatan dua kriteria dimaksudkan untuk mempermudah dalam menganalisis data.

Data akan dikategorikan menjadi empat kategori dengan menggunakan dasar nilai *mean* dan standar deviasi. Pengkategorian data menggunakan kriteria sebagai berikut (Saifuddin Azwar, 2000: 106):

1. Sangat tinggi = $x \geq M + 1,5 SD$
2. Tinggi = $M \leq x < M + 1,5 SD$
3. Rendah = $M - 1,5 SD \leq x < M$
4. Sangat rendah = $M - 1,5 SD \geq x$

Selanjutnya data akan dianalisis menggunakan persentase dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2006: 43):

$$P = F/N \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentasi yang dicari

F = Frekuensi

N = *Number of Cases* (jumlah individu).

HASIL PENELITIAN

Data penyebab kesulitan tidur terdiri dari tiga faktor, yaitu: faktor fisiologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan. Hasil analisis deskripsi data beberapa faktor penyebab kesulitan tidur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian Pada Penyebab Kesulitan Tidur

No	Data Penyebab Kesulitan Tidur	Min	Max	Mean	Median	Modus	St.Dv
1.	Faktor fisiologis	1,00	5,00	3,80	4,00	4,00	1,15
2.	Faktor psikologis	1,00	4,00	2,75	3,00	4,00	1,16
3.	Faktor lingkungan	1,00	3,00	1,45	1,00	1,00	0,60

Hasil analisis data pada Tabel diperoleh data penyebab kesulitan tidur pada faktor fisiologis dengan skor terendah = 1; skor tertinggi = 5; rerata (M) = 3,8; Median (Me) = 4; Modus (Mo) = 4 ; Standar Deviasi (SD) = 1,15. Data penyebab kesulitan tidur pada faktor psikologis didapat skor terendah = 1; skor tertinggi = 4, rerata (M) = 2,75; Median (Me) = 3; Modus (Mo) = 4; Standar Deviasi (SD) = 1,16. Sedangkan data penyebab kesulitan tidur pada faktor lingkungan didapat skor terendah = 1; skor tertinggi = 3; rerata (M) = 1,45; Median (Me) = 1; Modus (Mo) = 1; Standar Deviasi (SD) = 0,60.

Data persepsi terhadap efektivitas *sport massage* akan dideskripsikan secara keseluruhan dan berdasarkan faktornya, yaitu: faktor fisiologis dan faktor psikologis. Hasil analisis deskripsi data persepsi terhadap efektivitas *sport massage* secara keseluruhan dan berdasarkan faktornya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian Pada Persepsi Terhadap Efektivitas Sport Massage

No	Data Persepsi Terhadap Efektivitas Sport Massage	Min	Max	Mean	Median	Modus	St.Dv
1.	Persepsi terhadap efektivitas <i>sport massage</i> secara keseluruhan	10,00	18,00	15,10	15,50	18,00	2,67
2.	Faktor fisiologis	8,00	13,00	11,15	11,50	13,00	1,93
3.	Faktor psikologis	1,00	5,00	3,95	4,00	5,00	1,19

Hasil analisis deskriptif data persepsi terhadap efektivitas *sport massage* secara keseluruhan diperoleh skor terendah = 10; skor tertinggi = 18; rerata (M) = 15,10; Median (Me) = 15,50; dan Modus (Mo) = 18,00; Standar Deviasi (SD) = 2,67. Data persepsi terhadap efektivitas *sport massage* pada faktor fisiologis diperoleh skor terendah = 8; skor tertinggi = 13; rerata (M) = 11,15; Median (Me) = 11,50; dan Modus (Mo) = 13; Standar Deviasi (SD) = 1,93. Sementara data persepsi terhadap efektivitas *sport massage* pada faktor psikologis diperoleh skor terendah = 1; skor tertinggi = 5; rerata (M) = 3,95; Median (Me) = 4; dan Modus (Mo) = 5; Standar Deviasi (SD) = 1,19.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif persentase. Data penelitian ini dikategorikan menjadi empat kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Kategorisasi data penelitian ini menggunakan Patokan Acuan Norma yang didasarkan pada nilai *mean* ideal dan *standar deviasi* ideal. Analisis data dilakukan pada masing-masing data penelitian, yaitu: data penyebab kesulitan tidur yang terdiri dari faktor fisiologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan, serta data persepsi terhadap efektivitas *sport massage* yang akan dianalisis secara keseluruhan dan pada masing-masing faktor, yaitu: faktor fisiologis dan faktor psikologis. Hasil analisis pengkategorian pada seluruh data penelitian ini akan di jelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Fisiologis Penyebab Kesulitan Tidur

Data faktor fisiologis penyebab kesulitan tidur terdiri dari 5 butir pernyataan, diperoleh nilai *mean* ideal sebesar 2,50 dan nilai standar deviasi ideal sebesar 0,83. Nilai *mean* dan standar deviasi digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Berikut hasil analisis kategorisasi data penyebab kesulitan tidur pada faktor fisiologis menunjukkan sebanyak 14 orang (70 %) dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 3 orang (15 %) dalam kategori tinggi. Sebanyak 2 orang (10 %) dalam kategori rendah dan sebanyak 1 orang (5 %) dalam kategori sangat rendah.

2. Faktor Psikologis Penyebab Kesulitan Tidur

Data faktor psikologis penyebab kesulitan tidur terdiri dari 4 butir pernyataan, sehingga diperoleh nilai *mean* ideal sebesar 2,0 dan nilai standar deviasi ideal sebesar 0,67. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Berikut hasil analisis kategorisasi data penyebab kesulitan tidur pada faktor psikologis menunjukkan sebanyak 12 orang (60 %) dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 4 orang (20 %) dalam kategori tinggi. Sebanyak 4 orang (20 %) dalam kategori rendah dan tidak ada yang masuk dalam kategori sangat rendah.

3. Faktor Lingkungan Penyebab Kesulitan Tidur

Data faktor lingkungan penyebab kesulitan tidur terdiri dari 3 butir pernyataan, sehingga diperoleh nilai *mean* ideal sebesar 1,50 dan nilai standar deviasi ideal sebesar 0,50. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Berikut hasil analisis kategorisasi data penyebab kesulitan tidur pada faktor lingkungan menunjukkan sebanyak 1 orang (5 %) dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 7 orang (35 %) dalam kategori tinggi. Sebanyak 12 orang (60 %) dalam kategori rendah dan tidak ada yang dalam kategori sangat rendah.

4. Persepsi Terhadap Efektivitas *Sport Massage* Secara Keseluruhan

Hasil analisis kategorisasi data persepsi terhadap efektivitas *sport massage* secara keseluruhan dapat diketahui sebanyak 14 orang (70%) mempunyai persepsi terhadap *sport massage* dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 6 orang (30 %) mempunyai persepsi dalam kategori tinggi. Tidak ada responden yang mempunyai persepsi dalam kategori rendah dan sangat rendah.

5. Faktor Fisiologis Efektivitas *Sport Massage*

Data persepsi *sport massage* pada faktor fisiologis terdiri dari 13 butir pernyataan, sehingga diperoleh nilai *mean* ideal sebesar 6,50 dan nilai standar deviasi ideal sebesar 2,17. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Berikut hasil analisis kategorisasi data persepsi terhadap efektivitas *sport massage* pada faktor fisiologis diketahui sebanyak 15 orang (75 %) mempunyai persepsi terhadap efektivitas *sport massage* pada faktor fisiologis dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 5 orang (25 %) mempunyai persepsi dalam kategori tinggi, dan tidak ada responden yang mempunyai persepsi faktor fisiologis dalam kategori rendah atau sangat rendah.

6. Faktor Psikologis Efektivitas *Sport Massage*

Data persepsi terhadap efektivitas *sport massage* pada faktor psikologis terdiri dari 5 butir pernyataan, sehingga diperoleh nilai *mean* ideal sebesar 2,50 dan nilai standar deviasi ideal sebesar 0,83. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Berikut hasil analisis kategorisasi data persepsi terhadap efektivitas *sport massage* pada faktor psikologis diketahui sebanyak 13 orang (65 %) mempunyai persepsi terhadap *sport massage* pada faktor psikologis dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 5 orang (25 %) mempunyai persepsi dalam kategori tinggi. Sebanyak 1 orang (5 %) mempunyai persepsi dalam kategori rendah dan sebanyak 1 orang (5%) mempunyai persepsi dalam kategori sangat rendah.

PEMBAHASAN

Kesulitan tidur (*insomnia*) merupakan gangguan yang terjadi berkaitan dengan pola tidur. Secara medis, kesulitan tidur disebut juga dengan istilah *insomnia*. Seperti yang diungkapkan oleh Yustinus Semium (2006: 207) bahwa *insomnia* merupakan gangguan tidur saat seseorang secara terus-menerus mengalami kesulitan tidur atau bangun terlalu cepat. Pasien puteri *physical therapy clinic* FIK UNY terbukti mengalami masalah kesulitan tidur (*insomnia*) sebagian besar disebabkan oleh faktor fisiologis. Faktor fisiologis berkaitan dengan keadaan fisik individu, misalnya: kelelahan akibat dari beban kerja yang

berlebih atau aktivitas fisik yang berat sehingga menyebabkan adanya berbagai gangguan fisik seperti rasa capek, tegang otot, dan pegal. Hal ini akan berakibat pada gangguan fungsi fisiologis yang berdampak negatif pada individu yang mengalaminya. Seperti yang di kemukakan oleh Dwight L. Carlson (2004: 124) memang benar adanya, bahwa penderita kesulitan tidur (*insomnia*) akan sulit untuk berkonsentrasi, terus-menerus merasa was-was, mengalami suasana hati yang berubah-ubah, lekas marah, dan terjadi kerusakan umum fungsi tubuh secara keseluruhan, sehingga terbukti bahwa berbagai gangguan fisiologis dan psikologis dapat berakibat pada kesulitan tidur.

Sulit tidur (*insomnia*) dapat diatasi dengan berbagai terapi, diantaranya menggunakan terapi obat sebagai penanggulangan jangka pendek, dan terapi kognitif tujuannya untuk mengubah kebiasaan tidur dan keyakinan yang disfungsi mengenai tidur. Selain metode tersebut, pijat (*massage*) diyakini dapat menjadi salah satu alternatif untuk dapat mengatasi pasien yang mengalami kesulitan tidur (*insomnia*). Jenis pijat (*massage*) yang dapat digunakan dalam mengatasi *insomnia* adalah *sport massage*. Jenis *massage* ini mempunyai teknik *efflurage* (menggosok) dengan tujuan untuk melancarkan peredaran darah, apabila dilakukan dengan lembut dan kuat namun luwes ketegangan otot dan rasa sakit pada saraf akan berkurang, sehingga akan menimbulkan rasa tenang, nyaman, dan akhirnya dapat menidurkan seseorang.

Persepsi merupakan proses pemberian arti atau makna setelah merasakan stimulus. Dakir (1977: 4), menyatakan bahwa persepsi seseorang dapat muncul jika terjadi seleksi terhadap stimulasi yang datang dari luar yaitu melalui indera, kemudian orang tersebut menginterpretasi atau mengorganisasikan informasi tersebut sehingga muncul arti bagi orang tersebut, dan akhirnya timbul reaksi yaitu tingkah laku akibat interpretasi. Stimulus yang dirasakan seseorang akan diterima, ditafsirkan dan diberi arti sesuai dengan kesimpulan yang diterima dan dirasakan oleh indera. Persepsi pasien puteri *physical therapy clinic* terhadap efektivitas *sport massage* dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur pada kategori sangat tinggi diartikan bahwa *sport massage* sebagai stimulus, telah dirasakan oleh pasien mampu mengatasi penyebab kesulitan tidur yang dialami oleh pasien. Hal ini sesuai dengan pendapat A. Rahim (1988: 147) bahwa *sport massage* berfungsi efektif mengatasi gangguan fisik sebagai penyebab utama gangguan tidur pasien. *Sport massage* yang diberikan kepada pasien dapat meningkatkan peredaran darah, membantu penyembuhan terhadap kelainan fisik, menghilangkan ketegangan otot dan mengurangi rasa sakit pada saraf, sehingga pasien mengalami rasa nyaman dan tenang, serta timbul rasa mengantuk dan akhirnya tertidur.

Sport massage sebagai bentuk stimulus yang dirasakan oleh pasien mampu mengatasi penyebab kesulitan tidur yang dialaminya, menyebabkan timbulnya persepsi yang baik pada pasien. Tahap ini disebut sebagai tahap interpretasi yaitu merupakan suatu aspek kognitif dari persepsi yang sangat penting yaitu proses memberikan arti kepada stimulus yang diterimanya. Semakin baik stimulus yang dirasakan dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur maka akan semakin baik persepsi yang terbentuk.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa dan Persepsi pasien puteri *physical therapy clinic* terhadap efektivitas *sport massage* dalam mengatasi penyebab kesulitan tidur dalam kategori sangat tinggi. Faktor yang paling utama terhadap penyebab kesulitan tidur pada pasien puteri *physical therapy clinic* adalah faktor fisiologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aileen Ludington & Hans Diehl. (2002). *Hidup Yang Dinamis*. (Alih bahasa: P.A Siboro). Jakarta: Indonesia Publishing House.
- Anas Sudijono. (2006). *Prosedur Penelitian Edisi*. rev.ed Jakarta: PT Rineka Cipta.
- A. Rahim. (1988). *Masase Olahraga*. Jakarta: Pustaka Merdeka.
- Bambang Nurdiansyah. (2011). *Sport Massage*. Diakses dari <http://www.chichibernardus.com>. pada tanggal 06 Agustus 2011, jam: 8.13 am WIB.
- Bambang Priyonoadi. (2008). *Sports Massage*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bilson Simamora. (2008). *Panduan Riset Perilaku Konsumen*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bimo Walgito. (2002). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Andi
- Dakir. (1977). *Dasar-dasar Psikologi*. Yogyakarta: Pusat Pelajar.
- Dwight L. Carlson. (2004). *Mengasi Kelelahan dan Stres*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Edward R. Brace. (1984). *Penuntun Populer Bahasa Kedokteran*. (Alih bahasa: R.M. Soelarko Soemohatmoko). Bandung: Angkasa.

Efendi dan Usman. (1985). *Pengantar Psikologi*. Bandung: Angkasa.

<http://www.detikhealth.com/read/2010/05/01/155018/1349258/763/28-juta-orang-indonesia-terkena-insomnia>. Diakses pada tanggal 4 Desember 2011, jam 10.15 am WIB.

http://www.medicinesformankind.eu/upload/pdf/E_insomnia.pdf. Diakses pada tanggal 4 Desember 2011, jam 09.30 am WIB.

<http://www.s2mishappy.blogspot.com/2011/02/sejarah-akupunktur.html>. Diakses pada tanggal 5 Desember 2011, jam 08.13 pm WIB

Irwanto. (1989). *Buku Panduan Mahasiswa*. Jakarta: Gramedia.

Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Raths & Beverly Greene. (2005). *Psikologi Abnormal*. (Ahli bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Mashoed. (1979). *Massage Olahraga, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan Pendidikan Keselamatan*. Jakarta: PT. Mutiara.

Mar'at. (1998). *Sikap Manusia Perubahan serta Pengukuran*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Miftah Toha. (2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.

Saifuddin Azwar. (2000). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Stella Weller. (1996). *Yoga Terapi*. (Alih bahasa: Eri D. Nasution). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. rev.ed. Jakarta PT Rineke Cipta.

Sunaryo. (2002). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC

Tjipto Soeroso. (1978). *Maasage Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan

STO. Tjipto Soeroso. (1983). *Ilmu Lulut Olahraga*. Yogyakarta: IKIP.

Yustinus Semium. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.