

Pengaruh terapi pijat terhadap gangguan tidur

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20276983&lokasi=lokal>

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia karena dapat menghapus kelelahan dan salah satu menyegarkan otak yang efektif. Gangguan pola tidur dapat diakibatkan oleh perubahan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, dan perubahan kematangan serta masalah maturitas. Gangguan pola tidur dapat ditangani secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi pijat sebagai salah satu cara untuk menstimulasi sirkulasi darah sehingga menyebabkan relaksasi merupakan salah satu contoh penanganan gangguan pola tidur non farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifitasan terapi pijat dalam menurunkan gangguan pola tidur. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperiment one group pre test-post rest. Jumlah responden dalam penelitian ini empat orang yang bertempat tinggal di Asrama Wismarini flat putra. Analisa data menunjukkan adanya perubahan yang bermakna pada pola tidur setelah dilakukan terapi pijat dengan hasil t test 15 dan batas kemaknaan 0,01 Serta derajat kebebasan 3 sehingga dapat diketahui batas hipotesa nihil 5,841. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi pijat terhadap gangguan pola tidur. Penelitian ini merekomendasikan agar praktisi keperawatan dapat lebih mendalami tentang terapi pijat bagi klien karena hal ini dapat melancarkan sirkulasi yang terganggu. Selain itu penelitian ini merekomendasikan institusi pendidikan keperawatan menjadikan teknik terapi pijat sebagai salah satu topik dalam proses belajar mengajar di kampus.